МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

МАОУ «Гимназия № 5»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Гимназия № 5»

_____ А.Ф. Сорокина

Приказ № 241 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7364250)

учебного предмета «Психология»

для обучающихся 5 классов

г. Екатеринбург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ»

Пятый класс представляет собой значимый и сложный этап в развитии ребёнка, сопряжённый с существенными адаптационными вызовами. Эффективность адаптации обучающегося обусловлена не только уровнем его интеллектуальной готовности к освоению учебной программы, но и сформированностью определенных навыков — в частности, способностью выстраивать конструктивные взаимоотношения со сверстниками и педагогами.

Критерии оценки результативности занятий по психологии включают следующие показатели:

- снижение уровня школьной тревожности;
- повышение степени групповой сплочённости;
- позитивная динамика в сфере эмоционального развития обучающегося;
- рост уровня самооценки и уверенности в собственных возможностях.

Реализация программы «Психология» создаёт условия для становления саморазвития как непрерывного процесса личностного роста. В рамках освоения курса обучающийся формирует компетенции, позволяющие осознанно регулировать собственное поведение, выстраивать открытые и доверительные отношения с окружающими, аргументированно отстаивать собственную позицию, корректно формулировать и презентовать свою точку зрения, а также участвовать в конструктивной дискуссии. В процессе занятий обучающиеся получают возможность провести рефлексивный анализ собственных сильных и слабых сторон, выявить индивидуальные склонности и ресурсный потенциал – это закладывает основу для дальнейшей социализации и формирования социально ответственной личности.

Возрастной период обучения в 5 классе является сензитивным для интенсивного личностного развития. Именно на данном этапе происходит становление системы нравственных ориентиров, формирование представлений о жизненных перспективах, развитие рефлексивных способностей – осознания собственных возможностей, способностей, интересов и ценностных установок. Характерными особенностями данного возраста выступают стремление к взрослению, повышенная значимость коммуникации со сверстниками, в контексте которой кристаллизуются

базовые представления о социальных отношениях, жизненных приоритетах и собственном будущем. На этой основе начинают складываться первичные личностные смыслы, определяющие траекторию дальнейшего развития.

Программа соотносится с задачами воспитания, обозначенными во ФГОС ООО, и направлена на формирование у обучающихся личностных результатов: готовности к саморазвитию, мотивации к познанию, социальной компетентности, ценностно-смысловых установок, отражающих индивидуально-личностные позиции. Реализация учебного предмета способствует созданию психологически безопасной образовательной среды, снижению рисков школьной дезадаптации и травли, формированию культуры доброжелательного общения в классе.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ»

Целью изучения учебного предмета является: формирование у обучающихся 5-х классов социально-психологической компетентности, обеспечивающей успешную адаптацию к условиям обучения в основной школе, развитие самосознания и навыков конструктивного взаимодействия с окружающими, а также создание условий для становления гармоничной, рефлексирующей и социально ответственной личности.

Задачи программы:

- Содействовать психологической адаптации пятиклассников к новым условиям образовательной среды (усложнённая учебная нагрузка, смена режима, взаимодействие с разными педагогами) и снижению уровня школьной тревожности.
- Сформировать у обучающихся когнитивно-поведенческую установку на преодоление трудностей: научить воспринимать учебные и социальные сложности как задачи, поддающиеся решению, а не как непреодолимые препятствия.
- Способствовать развитию рефлексивных способностей: формировать навыки анализа собственных поступков и поведения других людей, осмысления причинно-следственных связей в межличностных ситуациях.
- Укреплять основы самосознания: помочь обучающимся осознать свои сильные стороны, индивидуальные особенности и ресурсный потенциал, сформировать позитивное отношение к себе.
- Развивать элементы самостоятельности и ответственности: формировать предпосылки для осознанного принятия решений и готовности нести ответственность за собственные действия и их последствия.

- Обучить распознаванию эмоциональных состояний по невербальным признакам (мимика, жесты, интонация), а также навыкам понимания и вербализации собственных чувств и чувств других людей.
- Совершенствовать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления и поддержания конструктивных межличностных отношений, эффективной адаптации в коллективе и взаимодействия в разнородных социальных группах.
- Развивать навыки эмоциональной саморегуляции и самоконтроля: обучать способам управления собственными эмоциональными реакциями в стрессовых и конфликтных ситуациях, формировать умение сохранять конструктивный тон в общении.
- Освоить базовые стратегии конструктивного разрешения конфликтов: познакомить с техниками поиска компромиссов и выработки взаимовыгодных решений в межличностном взаимодействии.

Всего на изучение учебного предмета «Психология» на уровне основного общего образования рекомендуется отводить 34 часа в 5 классе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Я – пятиклассник.

Рефлексия опыта начальной школы. Осмысление изменений и постановка целей. Формирование навыков учебной самостоятельности. Работа с тревожностью и ошибками. Осознание личных качеств и ролей в классе.

Раздел 2. Я и мой внутренний мир.

Ценность и уникальность внутреннего мира. Различение мыслей, чувств и действий. Когнитивная переоценка ситуаций. Амбивалентность опыта: плюсы и минусы события. Безопасное самовыражение.

Раздел 3. Кто в ответе за мой внутренний мир?

Трудные ситуации и способы реагирования. Ресурсы внутри и снаружи. Ошибки и уроки. Личные границы и право на помощь. Сила и уязвимость.

Раздел 4. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.

Многообразие эмоций. Распознавание эмоций по невербальным признакам. «Я-сообщения» как инструмент безопасного самовыражения. Социальные нормы выражения эмоций. Техники саморегуляции.

Раздел 5. Я и ты.

Качества, способствующие и мешающие дружбе. Причины и типы конфликтов. Стратегии разрешения конфликтов. Шаги примирения. Развитие эмпатии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) гражданское воспитание: сформированность активной гражданской позиции, осознание своих прав и обязанностей в сфере межличностных отношений;

2) патриотическое воспитание: ценностное отношение к достижениям отечественной науки (в том числе психологической);

3) духовно-нравственное воспитание: осознание ценности психологического здоровья, ответственное отношение к себе и окружающим, способность к рефлексии и самоанализу;

4) эстетическое воспитание: развитие чувства гармонии, красоты межличностных отношений;

5) ценности научного познания: понимание роли науки в объяснении психических явлений, применение научных знаний в повседневной жизни;

6) физическое воспитание: осознание ценности здоровья, освоение навыков саморегуляции;

7) трудовое воспитание: умение распределять учебную нагрузку с учётом отдыха, формулировать цели, отслеживать прогресс, корректировать план при необходимости.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Владение базовыми понятиями психологической грамотности;
2. Умение распознавать эмоции по невербальным признакам;
3. Навык вербализации собственных чувств и потребностей;
4. Освоение техник эмоциональной саморегуляции;
5. Умение анализировать межличностные ситуации;

6. Владение алгоритмом конструктивного разрешения конфликта;
7. Навык активного слушания и перефразирования;
8. Умение планировать учебную самостоятельность;
9. Понимание роли ошибок как источника обратной связи;
10. Умение выстраивать личные границы и уважать границы других;
11. Навык групповой работы и соблюдения правил взаимодействия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	**Тема урока**	**Домашние задание к следующему уроку**
1	Добро пожаловать в 5 класс! Что меняется и как к этому подготовиться.	Записать в «Дневник настроений» 3 эмоции, которые ты чаще всего испытывал на прошлой неделе, и кратко (1 фразой) описать ситуацию для каждой.
2	Мои успехи в начальной школе: что я умею.	Составить список из 5 своих сильных сторон и к каждой подобрать 1 пример из школьной жизни.
3	Что нового ждёт меня в 5 классе.	Написать 3 вопроса, которые хочется задать любому учителю (можно анонимно), и 1 вопрос себе: «Что мне поможет справляться с переменами?»
4	Диагностика школьной тревожности (методика Прихожан А. М.).	Понаблюдать 1 день за своим состоянием: отметить 2 момента, когда было тревожно, и 1 способ, который помог успокоиться.
5	Чего я боюсь?	Придумать «Талисман спокойствия» (рисунок/описание): что может напоминать тебе о твоих ресурсах в трудный момент.
6	На ошибках учатся.	Вспомнить 1 ошибку за последнюю неделю и написать 1 полезный вывод: «Теперь я знаю, что…»
7	План на неделю: как всё успеть.	Составить личный план на ближайшие 3 дня: 3 обязательных дела, 1 дело для отдыха, 1 «запасной вариант» на случай перегрузки.
8	Фразы-помощники:	Подготовить 2 готовые фразы: «Я не понял тему… Можно объяснить ещё

	чтобы тебя услышали.	раз?» и «Мне трудно с заданием… Подскажите, с чего начать?»
9	Мы и наши привычки.	Выбрать 1 привычку, которую хочется улучшить, и записать 3 конкретных шага на эту неделю.
10	Мы, наши недостатки и достоинства.	Написать письмо себе-пятикласснику: 3 вещи, за которые ты себя ценишь, и 1 вещь, над которой будешь работать бережно.
11	Мы, наши права и обязанности.	Сформулировать 3 правила общения для класса (коротко, в виде обещаний: «Мы будем…», «Мы не будем…») и выбрать 1, которое лично ты готов соблюдать.
12	Мы и наш класс.	Написать 1 комплимент любому однокласснику (можно анонимно) и 1 идею, как сделать класс дружнее.
13	Мой внутренний мир: что во мне особенного.	Нарисовать или описать «Карту моего внутреннего мира»: 3 важных ценности, 2 мечты, 1 секрет, который ты бережёшь.
14	Мысль, чувство, действие: в чём разница?	Привести 3 примера из жизни: для каждого указать, какая была мысль, какое чувство и какое действие последовало.
15	Одна и та же ситуация: как её видят разные люди.	Описать 1 недавнюю ситуацию с двух точек зрения: «как видел я» и «как мог видеть другой человек».
16	Плюсы и минусы события: как найти опору.	Выбрать 1 трудный день и выписать 2 плюса и 2 минуса – даже самые маленькие.
17	Безопасное самовыражение: как говорить о себе.	Подготовить 1 короткое высказывание по формуле: «Я чувствую…, потому что…, мне нужно…» (любая бытовая ситуация).
18	Трудные ситуации в моей жизни: как на них реагировать.	Записать 1 типичную трудную ситуацию и 2 возможных способа реагирования: один привычный и один новый, который хочется попробовать.
19	В трудной ситуации я	Составить «Список моих опор»: 3

	ищу силу внутри себя.	внутренних ресурса (например, терпение, внимательность) и 1 ситуацию, где они уже помогли.
20	Кто может помочь снаружи?	Написать 2 фразы-запроса для разных взрослых: «Мне нужна помощь с…» и «Можно поговорить о…».
21	Сила и уязвимость: просить о помощи — это нормально.	Придумать 1 безопасный способ сказать «мне тяжело»: фраза, жест, знак, который поймут близкие.
22	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	Нарисовать «Радугу эмоций»: 6 разных чувств, для каждого — 1 ситуацию и 1 полезную функцию (например, страх помогает быть осторожнее).
23	Как понять, что чувствует другой?	Понаблюдать за 1 разговором (в семье или в классе) и отметить 3 невербальных признака эмоций у собеседника.
24	Я-сообщения: как говорить без обвинений.	Приготовить 3 фразы в формате «я-сообщения» для типичных школьных ситуаций (например, «когда меня перебивают…», «когда мне ставят несправедливую оценку…»).
25	Социальные нормы выражения эмоций: где и как уместно.	Написать 3 правила для себя: «Когда мне хочется кричать, я…», «Когда я злюсь, я могу…», «Когда мне грустно, мне помогает…».
26	Техники саморегуляции.	Отработать 1 технику 3 раза в день и записать, в какой момент она была полезна.
27	Качества, помогающие и мешающие дружбе.	Выбрать 1 качество, которое ты ценишь в друзьях, и 1 качество, с которым тебе бывает трудно, и написать по 1 примеру.
28	Что такое конфликт и почему он возникает.	Привести 1 пример недавнего конфликта и выделить: что хотел каждый участник, какие эмоции были, какая позиция звучала.
29	Стратегии разрешения конфликтов: когда что	Подобрать по 1 примеру из фильмов/книг/жизни для 2 стратегий и

	выбирать.	кратко описать, что получилось в итоге.
30	Как извиниться и как принять извинение.	Написать черновик извинения для реальной ситуации (если нет — для гипотетической) по формуле: «Прости, я…», «Я понимаю, что…», «В следующий раз я…».
31	Активное слушание и перефразирование.	Потренироваться дома: послушать 1 рассказ близкого человека и перефразировать: «Правильно ли я понял, что ты…?»
32	Толерантность и эмпатия: как увидеть другого.	Написать 1 ситуацию, где ты сначала подумал плохо о человеке, а потом узнал его лучше — и что изменилось.
33	Портфель навыков пятиклассника.	Заполнить «Паспорт моих навыков»: 3 новых навыка, 2 ресурса, 1 цель на следующий год.
34	Правила нашего класса.	Написать благодарственное письмо себе-пятикласснику.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. А. Г. Грецов «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание» 2011год.
2. Психология. Разработки занятий. Сост. Мухаметова Р.М.. Изд-во «Корифей», 2006.
3. Уроки практической психологии в школе: Учебное пособие. Л.В.Строганова. «Педагогическое общество России», 2005.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
5. Я-подросток. Мир эмоций. А.В.Микляева. Программа уроков психологии. «Речь» С-П, 2003.