

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ломоносовская гимназия»**

Основная образовательная программа основного общего образования

**Рабочая программа учебного курса
«Психология общения»**

5 классы

Срок освоения 1 год

ФГОС

Составитель:
Добровольская Е.И.,
учитель психологии общения

2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии общения на уровне основного общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также с учётом Рабочей программы воспитания школы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

Федеральный государственный образовательный стандарт ориентирован, прежде всего, на становление личностных характеристик, которые даны в портрете «Выпускника основной образовательной школы», познающего себя как личность, умеющего учиться, дружить, разрешать конфликты, понимающего ценности межличностных отношений, осознающего и выполняющего правила здорового образа жизни.

Занятия по психологии общения основаны на широком понимании роли и функции общения в становлении личности ребёнка. Общение с людьми – это наука и искусство. Умение строить отношения с людьми, находить подход к ним, расположить их к себе нужно каждому. Это умение составляет основу жизненного успеха. Приобрести необходимые психологические знания в рамках обычных школьных дисциплин сложно, что делает актуальной потребность в специальном учебном предмете. Ребята изучают законы общения, учатся самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к сложным жизненным событиям, стремиться к самопознанию и самосовершенствованию. На занятиях обучающиеся осваивают «секреты общения», связанные с формулами вежливости, стилями, техниками общения. Таким образом, учебный курс «Психология общения» даёт учащимся жизненно необходимые знания о человеке как личности, об особенностях взаимоотношений между людьми, что позволяет осознанно относиться к себе и другим.

Изучение «Психологии общения» даёт возможность учащимся научиться психологически верно и ситуативно обусловлено вступать в общение, поддерживать его, преодолевать психологические барьеры в общении, интерпретировать жесты, позы, интонацию собеседника. В ходе уроков учащиеся овладевают способами конструктивного поведения в конфликте, что является востребованным в правовом демократическом обществе. Изучение курса содействует вхождению обучающихся в мир культуры и общественных ценностей и в то же время открытию и утверждению собственного «Я», формированию способности к рефлексии, оценке своих возможностей и осознанию своего места в обществе.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

1. Овладение учащимися навыками эффективного общения.
2. Познание учащимися собственной личности, становление «Я-концепции».

ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

- развитие познавательного интереса к правилам эффективного общения, конструктивного сотрудничества;
- включение в познавательную деятельность;
- приобретение психологических знаний (психология, самооценка, темперамент, характер, позиции в общении и т.д.).
- формирование общественной активности личности, культуры общения и поведения в социуме;
- расширение знаний учащихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей;
- развитие способности осознавать и выражать свои чувства.
- развитие личностных качеств: самостоятельности, ответственности, активности;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);

- развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния;
- развитие представления о своих способностях и склонностях, расширение сферы их интересов;
- формирование потребности в самопознании, саморазвитии, рефлексии.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков ПСИХОЛОГИИ ОБЩЕНИЯ предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного курса «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ» на уровне основного общего образования».

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Срок освоения курса – 1 год (5 класс).

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	1	34
Всего:	1	34

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

5 КЛАСС

Кто жить умеет по часам.

Вводное занятие предполагает знакомство с тематикой проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности». Определение позиции «Я- пятиклассник». Формирование у школьников навыка планирования и умения эффективно распределять собственные дела помогает предотвратить возникновение состояния перегрузки, усталости, неверие в собственные силы, когда подросток считает, что он «всё равно не справится, не стоит и стараться». К тому же соблюдение режима дня, стремление выполнить намеченное развивает у подростка навык самоконтроля, самоорганизации и устойчивости к внешнему давлению.

Внимание, внимание!

Внимание – одна из важнейших психологических функций человека, проявляющаяся в способности сосредоточиться в данный момент на каком-либо реальном или идеальном объекте. Свойства внимания: устойчивость, переключение, объём, распределение. Возможности развития внимания и внимательности.

Секреты нашей памяти.

Память - одна из важнейших психических функций, выражающаяся в способности запечатлевать, сохранять и воспроизводить прошлый опыт. Виды памяти: слуховая, зрительная, смысловая, механическая, образная. Приемы запоминания. Развитие памяти.

Homo sapiens- человек разумный

Развитие мыслительных способностей. Умения человека наблюдать природу помогло ему открыть многие её тайны и законы. Затем у людей появилась необходимость систематизировать свои знания об окружающем мире. Так зарождалась наука. Благодаря научным знаниям и творческому мышлению человек создал вокруг себя новый, рукотворный мир. Творческое мышление проявляется в способности человека создавать что-то новое и в том, умеет ли он в обычных, знакомых для него предметах и явлениях находить новое и необычное.

Какой ты человек.

Любому человеку необходимо знать свои способности и возможности, т. е. уметь оценивать себя. От самооценки человека зависят его отношения с окружающими, его требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Все мы очень разные, но этим мы и интересны друг другу.

Черты характера - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для неё способы поведения. Различие понятий «характер» и «темперамент». Темперамент - характеристика динамических особенностей деятельности индивида. Темперамент определяет впечатлительность, эмоциональную возбудимость личности.

Что я знаю о себе

Индивидуальность - это обладание набором определенных характеристик, которые помогают выделить индивидуума среди других и установить его уникальность. Постановка целей. Воля, как человеческое качество - это способность делать выбор и совершать действия: Воля (психология) - свойство человека, заключающееся в его способности сознательно управлять своими эмоциями и поступками. Обобщение знаний о себе, своих психофизиологических особенностях и личностных качествах. «Сильные» и «слабые» стороны личности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

Личностные и метапредметные результаты представлены с учётом особенностей преподавания психологии общения в 5 классе. Планируемые предметные результаты и содержание учебного предмета распределены с учётом входящих в курс содержательных модулей (разделов) и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также с учётом Программы воспитания гимназии.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты воплощают традиционные российские социокультурные и духовно-нравственные ценности, принятые в обществе нормы поведения, отражают готовность обучающихся руководствоваться ими в жизни, во взаимодействии с другими людьми, при принятии собственных решений. Они достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в процессе развития у обучающихся установки на решение практических задач социальной направленности и опыта конструктивного социального поведения по основным направлениям воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное многообразие современного мира; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

усвоение гуманистических, демократических ценностей многонационального российского общества; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам; историческому, природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Эстетического воспитания:

понимание ценности отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку; готовности и

способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; осознание ценности жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека

Трудового воспитания:

формирование ответственного отношения к учению; установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей

Экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других; способность действовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей;
- осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами; способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие

изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования, формируемые при изучении психологии общения:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки социальных явлений и процессов; устанавливать существенный признак классификации социальных фактов, основания для их обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формулировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и

(или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного исследования, проекта; самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений в группе); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения психологии отражают опыт учащихся в психологической деятельности:

1. формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
2. формирование общего представления о психологической картине мира;
3. знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
4. формирование основ психологической культуры;
5. формирование устойчивого интереса к психологии;
6. умение выражать свое отношение к предмету психология.

Кто жить умеет по часам

Обучающиеся должны:

- знать определение понятий: «психология», «эмоции», «чувства», «тайм-менеджмент»;
- уметь планировать распорядок дня;
- уметь отличать эмоции от чувств;
- совершенствовать умения конструктивно выражать чувства и эмоции;
- знать способы адекватного самовыражения чувств.

Внимание, внимание!

Обучающиеся должны:

- знать понятие «внимание как психический процесс»;
- знать и уметь различать свойства внимания: устойчивость, переключение, объём, распределение;
- знать способы развития внимания и внимательности, уметь развивать свое внимание.

Секреты нашей памяти.

Обучающиеся должны:

- знать понятие «память как психический процесс»;
- знать виды памяти: слуховая, зрительная, смысловая, механическая, образная;
- знать приемы запоминания, уметь развивать свою память.

Homo sapiens- человек разумный

Обучающиеся должны:

- знать понятия «мышление», «способности», «творчество», «толерантность»;
- понимать психологические механизмы развития способностей;
- понимать роль общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни;
- иметь представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности;
- иметь представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и как их различать.

Какой ты человек.

Обучающиеся должны:

- знать понятия «самооценка», «характер», «темперамент», «конфликт», «агрессия», «стресс»;
- уметь различать понятия «характер» и «темперамент»;
- знать виды темперамента «холерик», «сангвиник», «флегматик», «меланхолик»;
- знать стили поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта; уметь применять разные стили поведения в конфликтах;
- знать факторы, определяющие успешность общения;
- знать причины возникновения стрессовых ситуаций и способы снятия напряжения;

Что я знаю о себе

Обучающиеся должны:

- знать понятия «статус», «воля», «интеллект-карта»;
- уметь ставить цели;
- обобщить знания о себе, своих психофизиологических особенностях и личностных качествах, о своих ресурсах и недостатках.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (34 час)

Тематические блоки, темы	№ и тема урока	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Кто жить умеет по часам (5 часов)	1. Я – пятиклассник!	1	Определение позиции «Я-пятиклассник». Формирование у школьников навыка планирования и умения эффективно распределять собственные дела.	<i>Определять</i> свою позицию. <i>Формировать</i> навык планирования. <i>Воспитывать</i> умение эффективно распределять дела.	Физкультминутка «Мы-вместе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6795647?menuReferrer=catalogue
	2. Режим дня	1	Ознакомление с правильным распорядком дня школьника. Соблюдение режима дня, формирование стремления выполнить намеченное.	<i>Соблюдать</i> режим дня. <i>Формировать</i> стремление выполнить намеченное. <i>Анализировать</i> свой режим дня с правильным режимом дня школьника.	Видео «Режим дня» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11088919?menuReferrer=catalogue Видео «Режим дня школьника» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9326295?menuReferrer=catalogue
	3. Тайм-менеджмент, или как всё успевать	1	Расширение представления о рациональном пользовании времени. Формирование положительного нравственного отношения к таким качествам характера, как обязательность, организованность, собранность. Побуждение к планированию времени, к упорядочению нагрузок, к выполнению режима дня.	<i>Расширять</i> представления о рациональном использовании времени. <i>Формировать</i> навык правильного распределения времени.	Урок «Классный час «Тайм менеджмент – инструмент успешного ученика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/659633?menuReferrer=catalogue
	4. Радуга эмоций и чувств	1	Развитие навыка самоконтроля, самоорганизации и	<i>Развивать</i> представления о роли эмоций и чувств в жизни человека.	Видео «Мир чувств» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8398671?me

			устойчивости к внешнему давлению. Развитие представлений о роли эмоций и чувств в жизни человека. Развитие представлений о формах выражения эмоций, освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния.	<i>Выполнять</i> практическую работу «Радуга эмоций и чувств». <i>Развивать</i> представления о формах выражения эмоций. <i>Развивать</i> навыки регуляции своего поведения.	nuReferrer=catalogue
	5. Формула здоровья!	1	Закрепление знаний о режиме дня, рациональном использовании времени.	<i>Закреплять</i> знания и навык рационального использования времени. <i>Выполнять</i> самостоятельную работу «Кто жить умеет по часам».	Видеоурок «Основы здорового образа жизни» https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOlQ Видеоурок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8524982?me nuReferrer=catalogue
2. Внимание: внимание! (3 часа)	6. Свойства внимания: устойчивость, переключение	1	Внимание - одна из важнейших психологических функций человека, проявляющаяся в способности сосредоточиться в данный момент на каком-либо реальном или идеальном объекте. Диагностика свойств внимания: устойчивость и переключение.	<i>Исследовать</i> свои свойства внимания: устойчивость и переключение. <i>Анализировать</i> развитие свойств внимания у себя.	Видеоурок «Свойства внимания» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9236761?me nuReferrer=catalogue
	7. Свойства внимания: объём, распределение	1	Знакомство и диагностика таких свойств внимания, как объём и распределение.	<i>Исследовать</i> свои свойства внимания: объём и распределение <i>Анализировать</i> развитие свойств внимания у себя.	Видеоурок «Свойства внимания» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9236761?me nuReferrer=catalogue
	8. Развиваем своё внимание!	1	Возможности развития внимания и внимательности.	<i>Уметь развивать</i> свойства внимания. <i>Выполнять</i> практическую	Видеоурок «Развитие внимания» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/composer

				работу «Внимание: внимание!»	3/lesson/841822/view
3.Секреты нашей памяти (3 часа)	9. Виды памяти: слуховая, зрительная.	1	Память - одна из важнейших психических функций, выражающаяся в способности запечатлевать, сохранять и воспроизводить прошлый опыт. Виды памяти: слуховая, зрительная Приемы запоминания. Развитие памяти.	<i>Исследовать</i> развитие слуховой, зрительной памяти у себя.	Видеоурок «Память человека и память человечества» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7358373?menuReferrer=catalogue
	10. Виды памяти: смысловая, механическая, образная.	1	Виды памяти: смысловая, механическая, образная.	<i>Исследовать</i> развитие смысловой, механической и образной памяти у себя.	Видеоурок «Хранение информации. Память человека» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5087462?menuReferrer=catalogue
	11. Развиваем свою память!	1	Приемы запоминания. Развитие памяти.	<i>Осваивать</i> навыки развития памяти	Видеоурок «Познавательные процессы и интеллект. Память» (РЭШ) - https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/
4. Homo sapiens – человек разумный (5 часов)	12. Homo sapiens – человек разумный	1	Homo Sapiens в переводе с латинского языка означает «человек разумный», человек, умеющий мыслить, т. е. рассуждать, сравнивать, делать выводы. Развитие умения человека наблюдать природу. Систематизация знаний об окружающем мире.	<i>Уметь объяснять</i> понятие «Homo Sapiens». <i>Систематизировать</i> знания об окружающем мире.	Видеоурок «Познавательные процессы и интеллект. Память» (РЭШ) - https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/
	13. Интеллектика. Развитие мыслительных способностей	1	Ознакомление с понятием «мышление», виды мышления, интеллект-карта. Развитие мыслительных способностей.	<i>Развивать</i> свои мыслительные способности. <i>Уметь объяснять</i> понятия «мышление» и «интеллектика»	Электронное приложение «Табличные информационные модели. Логическая задача» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/a

					pp/344438?menuReferrer=catalogue
	14. Креативное мышление	1	Творческое мышление проявляется в способности человека создавать что-то новое и в том, умеет ли он в обычных, знакомых для него предметах и явлениях находить новое и необычное. Развитие креативного мышления.	<i>Уметь выполнять творческие задания. Развивать креативное мышление. Знать приёмы развития творческого мышления.</i>	Видеоурок «Познавательная деятельность мозга. Эмоции. Память. Мышление. Речь (познавательные процессы, интеллект, память)» (РЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7439957?menuReferrer=catalogue
	15. РИЗ – решение изобретательских задач	1	Решение изобретательских задач. Определение доминирующего полушария.	<i>Уметь самостоятельно решать изобретательские задачи. Уметь определять доминирующее полушарие</i>	Видеоурок «простейшие комбинаторные задачи» (РЭШ) - https://resh.edu.ru/subject/lesson/28/
	16. Поговорим о толерантности	1	Понятие «толерантность». Качества, которыми должен обладать толерантный человек.	<i>Уметь объяснять понятие «толерантность». Знать качества толерантного человека. Развивать качества толерантного человека.</i>	Видеоуроки на тему «Толерантность» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/3309232?menuReferrer=catalogue ; https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/549940?menuReferrer=catalogue
5. Какой ты человек (10 часов)	17. Самооценка. Позиции в общении	1	Исследование самооценки, ее влияния на личность и деятельность. Ознакомление с позициями общения, обучение распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.	<i>Исследовать самооценку. Знать позиции общения и уметь распознавать их в повседневных ситуациях.</i>	Видеоурок на тему «Общение как вид деятельности» - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7489602?menuReferrer=catalogue
	18. Человек и его	1	Раскрытие смысл слова	<i>Уметь раскрывать смысл</i>	Видеоурок «Особенности

	характер		«характер». Формирование нравственных ценностей. Развитие навыков самоанализа.	слова «характер». <i>Формировать</i> нравственные чувства. <i>Развивать</i> навык самоанализа.	психики человека. Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер, одаренность» (РЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7441246?menuReferrer=catalogue
	19. Одна из моих сторон «Я». Темперамент	1	Различие понятий «характер» и «темперамент». Темперамент - характеристика динамических особенностей деятельности индивида. Темперамент определяет впечатлительность, эмоциональную возбудимость личности.	<i>Уметь различать</i> понятия «характер» и «темперамент». <i>Уметь определять</i> свой тип темперамента.	Видеоурок на тему «Особенности психики человека. Типы темперамента» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9410324?menuReferrer=catalogue
	20. Как проявить себя и свои способности	1	Знакомство со всем спектром существующих способностей человека. Развитие способностей.	<i>Знать</i> спектр способностей человека. <i>Уметь развивать</i> различные способности.	Видеоурок «Способности человека» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue
	21. Правила эффективного общения	1	Ознакомление с приемами общения (техники активного слушания), как основой успешной коммуникации. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.	<i>Уметь дать</i> определения изученным терминам. <i>Развивать</i> навыки эффективного общения. <i>Расширять</i> представления о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.	Видеоурок на тему «Правила общения со сверстниками» - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7453613?menuReferrer=catalogue
	22. Как научиться понимать друг друга	1	Вербальная и невербальная речь. Знакомство с жестами и их обозначением.	<i>Уметь различать</i> вербальную и невербальную речь. <i>Знать</i> основные жесты и их значение.	Видеоурок «Общение» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6925485?menuReferrer=catalogue
	23. Секреты сотрудничества	1	Развитие коммуникативных компетенций. Сплочение	<i>Знать</i> секреты сотрудничества. <i>Уметь оформлять</i> проектную	Видеоурок «Толерантность. Мы разные, но мы вместе» (МЭШ)

			классного коллектива.	карту сотрудничества». «Секреты	https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/553891?menuReferrer=catalogue
	24. Как избежать конфликтов	1	Понятие «конфликт», описание стилей поведения в конфликтной ситуации по К. У. Томасу и Р. Х. Килменну	<i>Знать</i> стили поведения в конфликте по К. У. Томасу и Р. Х. Килменну. <i>Уметь применять</i> тот или иной стиль поведения.	Видеоурок «Межличностные конфликты, причины их возникновения» - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue
	25. Жизнь без агрессии	1	Профилактика агрессивного поведения, создание условий для развития способности к рефлексии своих действий. Развитие навыков саморегуляции, развитие коммуникативных навыков.	<i>Обучаться</i> способам самопознания, подходам к анализу мотивов своего и чужого поведения. <i>Развивать</i> навыки саморегуляции, коммуникативные навыки.	Видеоурок «Межличностные конфликты, причины их возникновения» - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue
	26. Ключи от стресса	1	Понятие «стресс». Пути выхода из стрессовых ситуаций.	<i>Уметь выявлять</i> причины, приводящие к стрессу и <i>знакомиться</i> со способами и методами снятия стресса.	Видеоурок «Стресс и его влияние на человека» (РЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6164002?menuReferrer=catalogue
6. Что я знаю о себе (8 часов)	27. Моя индивидуальность	1	Индивидуальность - это обладание набором определенных характеристик, которые помогают выделить индивидуума среди других и установить его уникальность.	<i>Уметь составить</i> рассказ на тему: «Что я знаю о себе»	Видеоурок «Человек – личность» - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9767179?menuReferrer=catalogue
	28. Я глазами других. Мои достоинства и недостатки.	1	Обобщение знаний о себе, своих психофизиологических особенностях и личностных качествах. «Сильные» и «слабые» стороны личности.	<i>Знать</i> свои «сильные» и «слабые» стороны. <i>Анализировать</i> знания о себе, своих особенностях.	Видеоурок «Способности человека» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue
	29. Мой статус в классе	1	Определение социального статуса. Виды социального статуса.	<i>Уметь дать</i> определение социального статуса. <i>Знать</i> виды социального статуса.	Видеоурок на тему «Социальный статус и роли» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material

					view/atomic_objects/7490220?menuReferrer=catalogue
30. Волевые качества	1	Понятие «воля». Волевые качества. Развитие и воспитание воли.	<i>Уметь дать</i> определение понятию «воля». <i>Знать и развивать</i> волевые качества. <i>Воспитывать</i> силу воли.	Тест к уроку (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/app/90918?menuReferrer=/catalogue	
31. Учимся ставить цели	1	Технология постановки целей по SMART.	<i>Знать и уметь применять</i> в жизни технологию постановки цели по SMART.	Видеоурок на тему «SMART .Технология умных целей» - https://www.youtube.com/watch?v=eMLmO41njfA&t=3s	
32. Стратегия успеха	1	Какой он, успешный человек? Определение успеха.	<i>Уметь дать</i> определение понятию «успех». <i>Уметь выстраивать</i> стратегию успеха.	Видеоурок «Её называли Королевой оперетты» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9576822?menuReferrer=catalogue	
33. Самопрезентация. Уверенное поведение.	1	Представление своей личности в рамках изученных тем.	<i>Развивать</i> уверенное поведение. <i>Работать</i> по проекту «Самопрезентация»	Видеоурок «Способности человека» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue	
34. Интеллект-карта «Психология общения»	1	Интеллект-карта	<i>Развивать</i> умение составлять интеллект-карты.	Видеоурок на тему «Ментальные карты» (МЭШ) - https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/2503113?menuReferrer=catalogue	