

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

**Основная образовательная программа основного общего образования**

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

5-6 классы

Срок освоения 2 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 339966305684924711203287248602186647856

Владелец: Кузнецова Мария Иосифовна

Действителен с 21.03.2024 по 14.06.2025

2024

## 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 – 2 года (5, 6 класс).

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	1	34
6 класс	1	34

Bcero:		68
--------	--	----

## 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.

#### **Нomo 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.

### 6 КЛАСС

#### **Эмоциональный интеллект.**

Эмоциональный интеллект — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Относится к гибким навыкам. Понятия «эмоциональный интеллект», роль и значение эмоционального интеллекта. Различие понятий «эмоции» и

«чувства». Формы выражения эмоций, освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния.

#### **Как научиться понимать друг друга.**

Общение со сверстниками – важнейшая составляющая жизни подростков. Роль общения в жизни человека.

Вербальное и невербальное общение. Формы и средства общения, искусство ведения диалога. Язык тела — знаковые элементы поз и движений различных частей тела, при помощи которых осознанно или неосознанно передаются мысли, чувства и эмоции в процессе межличностной коммуникации. К языку тела, в том числе, относят мимику, жесты, произвольные движения, различные позы, походку.

#### **Секреты сотрудничества и взаимодействия.**

Психологический контакт как основа взаимодействия. Структура общения. Развитие и диагностика коммуникативных навыков и организационных способностей.

Знание правил эффективного взаимодействия поможет снизить вероятность недопонимания, повысить удовлетворённость от общения, укрепить доверие и основу для совместной работы.

#### **Основы конфликтологии.**

Общие закономерности возникновения конфликтов, развития и завершения. Основные понятия, виды конфликтов. Цели и задачи конфликтологии. Способы оценки своего поведения и поведения окружающих. Алгоритм решения проблем с помощью конфликтологии. Внутренние и внешние конфликты.

#### **Моя будущая профессия.**

Профессиональное самоопределение. Роль профессии в жизни человека. Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии. Классификация профессий, профессии будущего.

#### **Искусство самоанализа: путь к самопониманию и личностному росту**

Обобщение изученного о себе, своих способностях и личных качествах. Важные шаги к самопознанию и самосовершенствованию.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»**

Личностные и метапредметные результаты представлены с учётом особенностей преподавания психологии общения в 5-6 классах. 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 личностного 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 осмысляя 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.

### ***Эмоциональный интеллект.***

Обучающиеся должны:

- знать понятия «эмоциональный интеллект», «эмоция», «чувство»;
- уметь отличать эмоции от чувств;
- иметь представление о формах выражения эмоций;
- совершенствовать навыки регуляции своего эмоционального состояния.

### ***Как научиться понимать друг друга.***

Обучающиеся должны:

- знать понятия «вербальное общение», «невербальное общение», «жесты», «мимика», «позы»;
- иметь представление о роли общения в жизни человека;
- совершенствовать навыки эффективного общения.

### ***Секреты сотрудничества и взаимодействия.***

Обучающиеся должны:

- знать понятия «сотрудничество», «взаимодействие», «коллектив»;
- уметь распределять обязанности и роли в коллективе;
- иметь представление о своих организаторских способностях и коммуникативных навыках;

### ***Основы конфликтологии.***

Обучающиеся должны:

- знать понятия «конфликт», «конфликтология»;
- иметь представление о поведенческих схемах, позволяющих избежать перерастание конфликтной ситуации в конфликт;
- развить навыки оценки своего поведения и поведения окружающих.
- совершенствовать навыки регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.

### ***Моя будущая профессия.***

Обучающиеся должны:

- иметь представление о роли профессий в жизни человека;
- расширение представлений о личностных качествах, необходимых человеку для освоения желаемой профессии;
- уметь классифицировать профессии.

### ***Искусство самоанализа: путь к самопониманию и личностному росту***

Обучающиеся должны:

- знать свои достоинства и недостатки;
- уметь осуществлять самоанализ;
- уметь распознавать свои способности, анализировать возможности для их использования;
- развивать навыки самосовершенствования.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Психология общения</b>					
<b>Раздел 1. Кто жить умеет по часам</b>					
1.1	Я-пятиклассник	1			Физкультминутка «Мы-вместе» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6795647?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6795647?menuReferrer=catalogue</a>
1.2	Режим дня	1		1	Видео «Режим дня» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088919?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088919?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Режим дня школьника» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9326295?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9326295?menuReferrer=catalogue</a>
1.3.	Тайм-менеджмент, или как всё успевать	1			Урок «Классный час «Тайм менеджмент – инструмент успешного ученика» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/659633?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/659633?menuReferrer=catalogue</a>
1.4.	Радуга эмоций и чувств	1			Видео «Мир чувств» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8398671?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8398671?menuReferrer=catalogue</a>
1.5	Формула здоровья!	1			Видеоурок «Основы здорового образа жизни» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOIQ">https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOIQ</a> Видеоурок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8524982?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8524982?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Внимание: внимание!</b>					
2.1	Свойства внимания: устойчивость, переключение	1			Видеоурок «Свойства внимания» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236761?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236761?menuReferrer=catalogue</a>
2.2	Свойства внимания: объём, распределение	1			Видеоурок «Свойства внимания» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236761?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236761?menuReferrer=catalogue</a>
2.3	Развиваем своё внимание!	1		1	Видеоурок «Развитие внимания» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/841822/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/841822/view</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. Секреты нашей памяти</b>					
3.1	Виды памяти: слуховая, зрительная.	1			Видеоурок «Память человека и память человечества» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7358373?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7358373?menuReferrer=catalogue</a>
3.2	Виды памяти: смысловая, механическая,	1			Видеоурок «Хранение информации. Память человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>

	образная.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/">s/5087462?menuReferrer=catalogue</a>
3.3.	Развиваем свою память!	1		1	Видеоурок «Познавательные процессы и интеллект. Память» (РЭШ) - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Homo sapiens – человек разумный (5 часов)</b>					
4.1	Homo sapiens – человек разумный	1			Видеоурок «Познавательные процессы и интеллект. Память» (РЭШ) - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/</a>
4.2	Интеллектика. Развитие мыслительных способностей	1		1	Электронное приложение «Табличные информационные модели. Логическая задача» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/344438?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/344438?menuReferrer=catalogue</a>
4.3	Креативное мышление	1			Видеоурок «Познавательная деятельность мозга. Эмоции. Память. Мышление. Речь (познавательные процессы, интеллект, память)» (РЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7439957?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7439957?menuReferrer=catalogue</a>
4.4	РИЗ – решение изобретательских задач	1			Видеоурок «простейшие комбинаторные задачи» (РЭШ) - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/28/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/28/</a>
4.5	Поговорим о толерантности	1			Видеоуроки на тему «Толерантность» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3309232?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3309232?menuReferrer=catalogue</a> ; <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/549940?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/549940?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 5. Какой ты человек</b>					
5.1	Самооценка. Позиции в общении	1			Видеоурок на тему «Общение как вид деятельности» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489602?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489602?menuReferrer=catalogue</a>
5.2	Человек и его характер	1			Видеоурок «Особенности психики человека. Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер, одаренность» (РЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7441246?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7441246?menuReferrer=catalogue</a>
5.3	Одна из моих сторон «Я». Темперамент	1			Видеоурок на тему «Особенности психики человека. Типы темперамента» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9410324?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9410324?menuReferrer=catalogue</a>
5.4	Как проявить себя и свои способности	1			Видеоурок «Способности человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue</a>
5.5	Правила эффективного общения	1			Видеоурок на тему «Правила общения со сверстниками» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7453613?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7453613?menuReferrer=catalogue</a>
5.6	Как научиться понимать друг друга	1			Видеоурок «Общение» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/</a>

					<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6925485?menuReferrer=catalogue">s/6925485?menuReferrer=catalogue</a>
5.7	Секреты сотрудничества	1			Видеоурок «Толерантность. Мы разные, но мы вместе» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/553891?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/553891?menuReferrer=catalogue</a>
5.8	Как избежать конфликтов	1			Видеоурок «Межличностные конфликты, причины их возникновения» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue</a>
5.9	Жизнь без агрессии	1			
5.10	Ключи от стресса	1			Видеоурок «Стресс и его влияние на человека» (РЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6164002?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6164002?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 6. . Что я знаю о себе</b>					
6.1	Моя индивидуальность	1			Видеоурок «Человек – личность» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9767179?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9767179?menuReferrer=catalogue</a>
6.2	Я глазами других. Мои достоинства и недостатки.	1			Видеоурок «Способности человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue</a>
6.3	Мой статус в классе	1			Видеоурок на тему «Социальный статус и роли» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7490220?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7490220?menuReferrer=catalogue</a>
6.4	Волевые качества	1			Тест к уроку (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/90918?menuReferrer=/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/90918?menuReferrer=/catalogue</a>
6.5	Учимся ставить цели	1			Видеоурок на тему «SMART .Технология умных целей» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eMLmO41njfA&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=eMLmO41njfA&amp;t=3s</a>
6.6	Стратегия успеха	1			Видеоурок «Её называли Королевой оперетты» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9576822?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9576822?menuReferrer=catalogue</a>
6.7	Самопрезентация. Уверенное поведение.	1			Видеоурок «Способности человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue</a>
6.8	Интеллект-карта «Психология общения»	1		1	Видеоурок на тему «Ментальные карты» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2503113?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2503113?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	5	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контр ольны е работ ы	Практи ческие работы	
<b>Психология общения</b>					
<b>Раздел 1. Эмоциональный интеллект (6 часов)</b>					
1.1	Эмоции и чувства	1			Видеоурок «Мир чувств» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8398671?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8398671?menuReferrer=catalogue</a>
1.2	Твое настроение	1		1	Видеоурок «Осознание собственных эмоций и чувств» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11470731?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11470731?menuReferrer=catalogue</a>
1.3.	Мое эмоциональное состояние	1		1	Видеоурок «Познавательная деятельность мозга. Эмоции. Память. Мышление. Речь (познавательные процессы, интеллект, память)» (РЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/7439957?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/7439957?menuReferrer=catalogue</a>
1.4.	Приемы регуляции эмоционального состояния	1			Видеоурок «Управление своими эмоциями» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view</a>
1.5	Формы выражения эмоций	1			Видеоурок «Управление своими эмоциями» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view</a>
1.6.	Тренинг «Как справиться со своими эмоциями»	1			Видеоурок «Как успокоиться и контролировать эмоции?» <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11384127?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11384127?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		6	0	2	
<b>Раздел 2. Как научиться понимать друг друга (6 часов)</b>					
2.1	Вербальное и невербальное общение	1			Видеоурок «Роль общения в жизни человека» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1116431?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1116431?menuReferrer=catalogue</a>
2.2	Язык тела. Учимся понимать друг друга.	1			Видеоурок «Общение» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7124/main/255722/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7124/main/255722/</a>
2.3	Развитие навыков эффективного общения со сверстниками	1		1	Видеоурок «Правила общения со сверстниками» (РЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7453613?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7453613?menuReferrer=catalogue</a>



2.4	Развитие навыков эффективного общения со взрослыми	1		1	Урок «Общение. Виды и правила общения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1766125/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1766125/view</a>
2.5	Поведение при встрече с незнакомыми людьми	1			Видеоурок «Речевое общение» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8484280?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8484280?menuReferrer=catalogue</a>
2.6	Тренинг «Пойми меня»				Приложение «Эффективное общение» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-236138?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-236138?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		6	0	2	
<b>Раздел 3. Секреты сотрудничества и взаимодействия (6 часов)</b>					
3.1	Психология взаимоотношений в коллективе	1			Видеоурок на тему «Общение как вид деятельности» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489602?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489602?menuReferrer=catalogue</a>
3.2	Роли участников коллективного проекта	1			Видеоурок на тему «Социальный статус и роли» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7490220?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7490220?menuReferrer=catalogue</a>
3.3.	Тренинг "Дом, который построил..."	1		1	Видеоурок «Человек – личность» (РЭШ)
3.4	Организаторские способности	1			Видеоурок «Потребности и способности человека» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7115/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7115/start/</a>
3.5	Коммуникативные навыки	1			Видеоурок «Потребности и способности человека» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7115/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7115/start/</a>
3.6	Коллективный проект	1		1	Видеоурок «Человек в группе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7125/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7125/start/</a>
Итого по разделу		6	0	2	
<b>Раздел 4. Основы конфликтологии (6 часов)</b>					
4.1	Конфликтология как наука	1			Видеоурок «Конфликты» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7127/start/255656/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7127/start/255656/</a>
4.2	Внутренние и внешние конфликты	1			Видеоурок «Межличностные конфликты, причины их возникновения» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue</a>
4.3	Наиболее распространенные причины конфликта	1			Видеоурок «Основные проявления конфликтов» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11144022?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11144022?menuReferrer=catalogue</a>
4.4	Стадии протекания конфликта	1			Видеоурок «Основные проявления конфликтов» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11144022?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11144022?menuReferrer=catalogue</a>
4.5	Стратегии	1			Приложение «Стадии развития

	поведения в конфликтных ситуациях				межличностного конфликта» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-276901?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-276901?menuReferrer=catalogue</a>
4.6	Тренинг «Конструктивное разрешение конфликта»	2		1	Видеурок «Конфликты в школьной среде. Профилактика конфликтных ситуаций» <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11161233?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11161233?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		7	0	1	
<b>Раздел 5. Моя будущая профессия.</b>					
5.1	Классификация профессий	1			Видеурок «Все профессии важны» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3364486?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3364486?menuReferrer=catalogue</a>
5.2	Профессиональные (жесткие) и гибкие навыки	1			Видеурок «Навыки будущего» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5219860?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5219860?menuReferrer=catalogue</a>
5.3	Развитие гибких навыков	1		1	Видеурок «Hard skills и Soft skills профессиональные знания и навыки» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5261899?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5261899?menuReferrer=catalogue</a>
5.4	Профессии будущего	1			Видеурок «Атлас новых профессии» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4192413?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4192413?menuReferrer=catalogue</a>
5.5	Диагностика профессиональных предпочтений	1		1	Видеурок «Способности человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		5	0	2	
<b>Раздел 6. Искусство самоанализа: путь к самопониманию и личностному росту</b>					
6.1	Индивид, индивидуальность, личность	1			Видеурок «Человек – личность» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9767179?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9767179?menuReferrer=catalogue</a>
6.2	Интеллект-карта «Психология общения»	1		1	Видеурок на тему «Ментальные карты» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2503113?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2503113?menuReferrer=catalogue</a>
6.3	Проект «Самопознание и развитие личности»	2		1	Видеурок «Быть личность» <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2387251?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2387251?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		4	0	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	11	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Я – пятиклассник!	1			Физкультминутка «Мы-вместе» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6795647?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6795647?menuReferrer=catalogue</a>
2. Режим дня	1		1	Видео «Режим дня» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088919?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088919?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Режим дня школьника» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9326295?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9326295?menuReferrer=catalogue</a>
3. Тайм-менеджмент, или как всё успевать	1			Урок «Классный час «Тайм менеджмент – инструмент успешного ученика» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/659633?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/659633?menuReferrer=catalogue</a>
4. Радуга эмоций и чувств	1			Видео «Мир чувств» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8398671?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8398671?menuReferrer=catalogue</a>
5. Формула здоровья!	1			Видеоурок «Основы здорового образа жизни» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ipn2c-zOIQ">https://www.youtube.com/watch?v=Ipn2c-zOIQ</a> Видеоурок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8524982?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8524982?menuReferrer=catalogue</a>
6. Свойства внимания: устойчивость, переключение	1			Видеоурок «Свойства внимания» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236761?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236761?menuReferrer=catalogue</a>
7. Свойства внимания: объём, распределение	1			Видеоурок «Свойства внимания» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236761?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236761?menuReferrer=catalogue</a>
8. Развиваем своё	1		1	Видеоурок «Развитие внимания»

внимание!				(МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/841822/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/841822/view</a>
9. Виды памяти: слуховая, зрительная.	1			Видеоурок «Память человека и память человечества» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7358373?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7358373?menuReferrer=catalogue</a>
10. Виды памяти: смысловая, механическая, образная.	1			Видеоурок «Хранение информации. Память человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5087462?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5087462?menuReferrer=catalogue</a>
11. Развиваем свою память!	1		1	Видеоурок «Познавательные процессы и интеллект. Память» (РЭШ) - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/</a>
12. Homo sapiens – человек разумный	1			Видеоурок «Познавательные процессы и интеллект. Память» (РЭШ) - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2216/main/</a>
13. Интеллектика. Развитие мыслительных способностей	1		1	Электронное приложение «Табличные информационные модели. Логическая задача» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/344438?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/344438?menuReferrer=catalogue</a>
14. Креативное мышление	1			Видеоурок «Познавательная деятельность мозга. Эмоции. Память. Мышление. Речь (познавательные процессы, интеллект, память)» (РЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7439957?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7439957?menuReferrer=catalogue</a>
15. РИЗ – решение изобретательских задач	1			Видеоурок «простейшие комбинаторные задачи» (РЭШ) - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/28/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/28/</a>
16. Поговорим о толерантности	1			Видеоуроки на тему «Толерантность» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3309232?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3309232?menuReferrer=catalogue</a> ; <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/549940?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/549940?menuReferrer=catalogue</a>
17. Самооценка. Позиции в общении	1			Видеоурок на тему «Общение как вид деятельности» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489602?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489602?menuReferrer=catalogue</a>

18. Человек и его характер	1			Видеоурок «Особенности психики человека. Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер, одаренность» (РЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7441246?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7441246?menuReferrer=catalogue</a>
19. Одна из моих сторон «Я». Темперамент	1			Видеоурок на тему «Особенности психики человека. Типы темперамента» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9410324?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9410324?menuReferrer=catalogue</a>
20. Как проявить себя и свои способности	1			Видеоурок «Способности человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue</a>
21. Правила эффективного общения	1			Видеоурок на тему «Правила общения со сверстниками» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7453613?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7453613?menuReferrer=catalogue</a>
22. Как научиться понимать друг друга	1			Видеоурок «Общение» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6925485?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6925485?menuReferrer=catalogue</a>
23. Секреты сотрудничества	1			Видеоурок «Толерантность. Мы разные, но мы вместе» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/553891?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/553891?menuReferrer=catalogue</a>
24. Как избежать конфликтов	1			Видеоурок «Межличностные конфликты, причины их возникновения» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue</a>
25. Жизнь без агрессии	1			Видеоурок «Межличностные конфликты, причины их возникновения» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferrer=catalogue</a>
26. Ключи от стресса	1			Видеоурок «Стресс и его влияние на человека» (РЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6164002?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6164002?menuReferrer=catalogue</a>
27. Моя индивидуальность	1			Видеоурок «Человек – личность» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view">https://uchebnik.mos.ru/material_view</a>

				<a href="/atomic_objects/9767179?menuReferrer=catalogue">/atomic_objects/9767179?menuReferrer=catalogue</a>
28. Я глазами других. Мои достоинства и недостатки.	1			Видеоурок «Способности человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue</a>
29. Мой статус в классе	1			Видеоурок на тему «Социальный статус и роли» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7490220?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7490220?menuReferrer=catalogue</a>
30. Волевые качества	1			Тест к уроку (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/90918?menuReferrer=/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/90918?menuReferrer=/catalogue</a>
31. Учимся ставить цели	1			Видеоурок на тему «SMART. Технология умных целей» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLmO41njfA&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=MLmO41njfA&amp;t=3s</a>
32. Стратегия успеха	1			Видеоурок «Её называли Королевой оперетты» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9576822?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9576822?menuReferrer=catalogue</a>
33. Самопрезентация. Уверенное поведение.	1			Видеоурок «Способности человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue</a>
34. Интеллект-карта «Психология общения»	1		1	Видеоурок на тему «Ментальные карты» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2503113?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2503113?menuReferrer=catalogue</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Эмоции и чувства	1			Видеоурок «Мир чувств» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8398671?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8398671?menuReferer=catalogue</a>
2. Твое настроение	1		1	Видеоурок «Осознание собственных эмоций и чувств» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11470731?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11470731?menuReferrer=catalogue</a>
3. Мое эмоциональное состояние	1		1	Видеоурок «Познавательная деятельность мозга. Эмоции. Память. Мышление. Речь (познавательные процессы, интеллект, память)» (РЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7439957?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7439957?menuReferrer=catalogue</a>
4. Приемы регуляции эмоционального состояния	1			Видеоурок «Управление своими эмоциями» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view</a>
5. Формы выражения эмоций	1			Видеоурок «Управление своими эмоциями» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2396046/view</a>
6. Тренинг «Как справиться со своими эмоциями»	1			Видеоурок «Как успокоиться и контролировать эмоции?» <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11384127?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11384127?menuReferrer=catalogue</a>
7. Вербальное и невербальное общение	1			Видеоурок «Роль общения в жизни человека» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1116431?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1116431?menuReferer=catalogue</a>
8. Язык тела. Учимся понимать друг друга.	1			Видеоурок «Общение» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7124/main/255722/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7124/main/255722/</a>
9. Развитие навыков эффективного общения со сверстниками	1		1	Видеоурок «Правила общения со сверстниками» (РЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7453613?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7453613?menuReferrer=catalogue</a>

10. Развитие навыков эффективного общения со взрослыми	1		1	Урок «Общение. Виды и правила общения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1766125/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/1766125/view</a>
11. Поведение при встрече с незнакомыми людьми	1			Видеоурок «Речевое общение» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8484280?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8484280?menuReferer=catalogue</a>
12. Тренинг «Пойми меня»				Приложение «Эффективное общение» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-236138?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-236138?menuReferrer=catalogue</a>
13. Психология взаимоотношений в коллективе	1			Видеоурок на тему «Общение как вид деятельности» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489602?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489602?menuReferer=catalogue</a>
14. Роли участников коллективного проекта	1			Видеоурок на тему «Социальный статус и роли» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7490220?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7490220?menuReferer=catalogue</a>
15. Тренинг "Дом, который построил..."	1		1	Видеоурок «Человек – личность» (РЭШ)
16. Организаторские способности	1			Видеоурок «Потребности и способности человека» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7115/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7115/start/</a>
17. Коммуникативные навыки	1			Видеоурок «Потребности и способности человека» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7115/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7115/start/</a>
18. Коллективный проект	1		1	Видеоурок «Человек в группе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7125/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7125/start/</a>
19. Конфликтология как наука	1			Видеоурок «Конфликты» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7127/start/255656/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7127/start/255656/</a>
20. Внутренние и внешние конфликты	1			Видеоурок «Межличностные конфликты, причины их возникновения» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7388772?menuReferer=catalogue</a>
21. Наиболее распространенные причины конфликта	1			Видеоурок «Основные проявления конфликтов» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11144022?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11144022?menuReferrer=catalogue</a>



22. Стадии протекания конфликта	1			Видеурок «Основные проявления конфликтов» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11144022?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11144022?menuReferrer=catalogue</a>
23. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях	1			Приложение «Стадии развития межличностного конфликта» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-276901?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/game_app-276901?menuReferrer=catalogue</a>
24. Тренинг «Конструктивное разрешение конфликта»	1		1	Видеурок «Конфликты в школьной среде. Профилактика конфликтных ситуаций» <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11161233?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11161233?menuReferrer=catalogue</a>
25. Тренинг «Конструктивное разрешение конфликта»	1		1	Видеурок «Конфликты в школьной среде. Профилактика конфликтных ситуаций» <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11161233?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11161233?menuReferrer=catalogue</a>
26. Классификация профессий	1			Видеурок «Все профессии важны» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3364486?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3364486?menuReferrer=catalogue</a>
27. Профессиональные(жесткие) и гибкие навыки	1			Видеурок «Навыки будущего» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5219860?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5219860?menuReferrer=catalogue</a>
28. Развитие гибких навыков	1		1	Видеурок «Hard skills и Soft skills профессиональные знания и навыки» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5261899?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5261899?menuReferrer=catalogue</a>
29. Профессии будущего	1			Видеурок «Атлас новых профессии» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4192413?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4192413?menuReferrer=catalogue</a>
30. Диагностика профессиональных предпочтений	1		1	Видеурок «Способности человека» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7489657?menuReferrer=catalogue</a>
31. Индивид, индивидуальность, личность	1			Видеурок «Человек – личность» - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9767179?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9767179?menuReferrer=catalogue</a>

32. Интеллект-карта «Психология общения»	1		1	Видеоурок на тему «Ментальные карты» (МЭШ) - <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2503113?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2503113?menuReferer=catalogue</a>
33. Проект «Самопознание и развитие личности»	1		1	Видеоурок «Быть личность» <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2387251?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2387251?menuReferer=catalogue</a>
34. Проект «Самопознание и развитие личности»	1		1	Видеоурок «Быть личность» <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2387251?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2387251?menuReferer=catalogue</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	11	