

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 188»

Выписка
из образовательной программы основного общего образования
МБОУ СОШ №188

Рабочая программа по психологии
на уровень основного общего образования

Выписка верна

27.08.2026

Директор МБОУ СОШ № 188

В.А. Стуков

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Серийный номер: 00d4687ae53b1c0d9f1eda6c0eabb03a3c
Владелец : Стуков Виктор Аверьянович
Действителен с 12 мая 2026 г. по 5 августа 2027

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 188»**

ПРИНЯТО

протокол заседания методического объединения
учителей

от «27» августа 2026 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Иост В.В.

от «27» августа 2026 года

**Рабочая программа учебного предмета
«Психология»
для основного общего образования (5 класс)
Срок освоения: 1год**

Составитель:

Пушкарева О.А., учитель психологии

1. Пояснительная записка

Рабочая программа рассчитана на 34 часов за 1 год при недельной нагрузке 1 час (на основании учебного плана МОУ СОШ № 188).

Рабочая программа «Психология» составлена на основе программы Хухлаевой О.В. Тропинка у своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 5-е изд., перераб. – М.: Генезис, 2017 – 208 с.; Хухлаева О.В. Тропинка у своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – 5-е изд., перераб. – М.: Генезис, 2017 – 219 с.).

Принципы реализации программы курса:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.

3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Цель программы - развитие социально-личностной сферы детей подросткового возраста при переходе в среднее звено.

Задачи программы:

- Развивать у детей навыки общения, толерантности.
- Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
- Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
- Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Для контроля знаний и умений рекомендуется текущая оценка посредством устного и письменного опроса, выполнения тестовых и практических заданий. Курс завершается творческой работой.

Учебный предмет «Психология» на уровне основного общего образования изучается в 5 классе:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5	1	34
Всего за уровень		34 часов

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Зачем человеку занятия психологией? Понятие «психология». Беседа - Для чего нужно изучать психологию. Счастливый человек – это. Рисунок счастливого человека

Кто я? Упражнения: «Угадай, кому письмо», «Моя ладошка», «Какой я?».

Что я знаю о себе. Кто нужен школьнику? «Закончи предложение», работа с тестовыми заданиями.

Я – пятиклассник. Упражнение: «Кто я?», Беседа «найти и записать как можно больше отличий пятого класса от начальной школы», «Благодарность начальной школе», рисунок себя пятиклассником.

Я нужен в классе. Упражнение: «Встаньте те, кто», создание портрета класса, подведение итогов.

Сила желания. Зачем люди мечтают?, работа со сказкой «Фламинго».

Цели человека. Упражнение: «Заветное желание», работа со сказкой о славном Учмаге, «Мои цели».

Цель, средство, план. Совместное составление плана к цели, самостоятельное составление плана к своей цели.

Чувства человека. Упражнение: «Закончи предложение», составление словаря эмоций.

Страхи человека. Упражнения: «Отгадай чувство», «Страшный персонаж», работа со сказками, сочинение страшилок.

Страхи пятиклассников. Упражнение: «Страхи пятиклассников», работа со сказкой «Школьная тревожность».

Способы борьбы со страхами. Составление «психологической аптечки».

Обиды. Упражнения: «Найди лишнее слово», «Помогаем маме», «рисуем обиду».

Имею ли я право сердиться. Упражнения: «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился».

Как звучит агрессия? Упражнения: «Кто из них агрессивный?», «Моя реакция на агрессию», работа со сказкой.

Конструктивное реагирование на агрессию. Упражнения: «Свет мой зеркальце», «Трудно», «Если я сильный», работа с притчей.

Почему люди ссорятся? Беседа, «Чем не довольны друзья, сверстники, родители, учителя?».

Что такое конфликт? Беседа «Что такое конфликт. Конфликт – это хорошо или плохо?», Работа в тетради «Сигналы конфликта», «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля».

Конструктивное разрешение конфликтов. Как выиграть обоим участникам конфликта? Упражнение: «Разыгрываем конфликт», работа со сказкой.

Учимся договариваться. Упражнение: «Пробуем договориться», работа со сказкой.

Готовность к разрешению конфликта. Разыгрывание ситуаций, работа со сказкой.

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Упражнения: «Найди слово», «Психологические примеры», «Мысленная картинка», «Если я камушек», работа со сказкой.

Любой внутренний мир ценен и уникален. Упражнения: «Психологические примеры», «Мысленная картинка», «Я внутри и снаружи», «Маленький принц».

Трудные ситуации в жизни человека. Упражнения: «Объясни значение», «Плюсы и минусы», «Копилка трудных ситуаций», работа со сказкой.

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя. Упражнения: «Объясни значение», «Внутренняя сила», работа со сказкой.

Дружба. Упражнение: «Красивые поступки», работа со сказкой, беседа на тему «Что такое дружба».

У меня есть друг. Упражнения: «Загадай друга», «Если человек...», «Качества моего друга».

Я и мои «колючки». Упражнения: «Из пяти слов», «Кто сколько запомнит», «Покажи ситуацию», «Мои колючки».

Мои «магнетики». Упражнение: «Мои магнетики», работа со сказкой.

Что такое одиночество? Упражнения: «Закончи предложение», «Если я окажусь одиноким...», работа со сказкой.

Я не одинок в этом мире. Упражнение: «Какого человека можно назвать...», работа с плакатом, работа со сказкой, «Коллективный рисунок».

Нужно ли человеку меняться? «Какого человека можно назвать...», Работа с плакатом, «Мои важные изменения», работа со сказкой

Как мы меняемся? Упражнение: Самое главное», Работа с плакатом, «Как изменился класс», работа со сказкой

Самое важное – захотеть меняться. Работа с плакатом, «Упражнение: Рюкзак пожеланий», «Пожелания взрослым», работа со сказкой

Что я узнал. Творческая работа

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- 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;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

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

- 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 неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, 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;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты 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 учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) 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;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, 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;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом 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 и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.
- Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

1) 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 опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) 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 ее 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 учетом 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 отчета перед группой.
- Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Универсальные учебные регулятивные действия:

1) самоорганизация:

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

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее 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 приобретенному 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;

3) 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;

4) принятие себя и других:

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

1.3 Предметные результаты освоения учебного предмета, курса

- характеризовать особенности подросткового возраста;
- выделять сущностные характеристики и основные виды деятельности людей,
- знать роль мотивов в деятельности человека;
- знать потребности человека;
- приводить примеры основных видов деятельности человека;
- выполнять несложные практические задания по анализу ситуаций, связанных с различными способами разрешения межличностных конфликтов;
- выражать собственное отношение к различным способам разрешения межличностных конфликтов.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Зачем человеку занятия психологией?	1	• Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся • Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего к отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации, • Применять на уроке интерактивные	IBLS: Платформа дистанционного образования https://ibls.one/ Новый Диск-Образовариум https://obr.nd.ru/ Фоксфорд https://foxford.ru/ Skysmart https://skysmart.ru/ 1С:урок https://urok.1c.ru/
2.	Кто я?	1		
3.	Что я знаю о себе	1		
4.	Я - пятиклассник	1		
5.	Я нужен в классе	1		
6.	Сила желания	1		
7.	Цели человека	1		
8.	Цель, средство, план	1		
9.	Чувства человека	1		
10.	Страхи человека	1		
11.	Страхи пятиклассников	1		
12.	Способы борьбы со страхами	1		
13.	Обиды	1		
14.	Имею ли я право сердиться	1		
15.	Как звучит агрессия?	1		
16.	Конструктивное реагирование на агрессию	1		
17.	Почему люди ссорятся?			

18.	Что такое конфликт?		формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися • Опираются на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей • Выказать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/ обучающихся в контексте содержания учебного	
19.	Конструктивное разрешение конфликтов			
20.	Учимся договариваться			
21.	Готовность к разрешению конфликта			
22.	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1		
23.	Любой внутренний мир ценен и уникален	1		
24.	Трудные ситуации в жизни человека	1		
25.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1		
26.	Дружба	1		
27.	У меня есть друг	1		
28.	Я и мои «колючки»	1		
29.	Мои «магнитики»	1		
30.	Что такое одиночество?	1		
31.	Я не одинок в этом мире	1		
32.	Нужно ли человеку меняться?	1		
33.	Самое важное – захотеть меняться	1		
34.	Что я узнал	1		
	Всего	34 часов		