

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Протокол от 29.05.2024 г. №4

Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Г.П. Заева  
Приказ от 29.05.2024 г. № 52-0



**Учебный тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Я учусь владеть собой»**

| №  | название раздела, темы                                 | количество часов |        |          | формы аттестации/<br>контроля                   |
|----|--------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------------|
|    |                                                        | всего            | теория | практика |                                                 |
| 1  | Такие разные настроения.<br>Инструктаж по ТБ в Центре. | 8                | 2      | 6        | входная диагностика,<br>проективные методы      |
| 2  | Управляем своим настроением.                           | 6                | -      | 6        | метод наблюдения                                |
| 3  | Как стать уверенным в себе?                            | 8                | 1      | 7        | рефлексивные<br>методы                          |
| 4  | Как делать выбор?                                      | 6                | 1      | 5        | метод наблюдения                                |
| 5  | Кем я хочу быть?                                       | 4                | 2      | 2        | рефлексивные<br>методы                          |
| 6  | Как добиваться успеха?                                 | 6                | 2      | 4        | рефлексивные<br>методы                          |
| 7  | Трудное слово «нет».                                   | 8                | 1      | 7        | рефлексивные<br>методы, наблюдение              |
| 8  | Чем мы отличаемся друг от друга?                       | 8                | 2      | 6        | метод наблюдения                                |
| 9  | Учимся говорить себе «стоп».                           | 8                | 1      | 7        | метод наблюдения                                |
| 10 | Как победить свой страх?                               | 8                | 1      | 7        | проективные методы                              |
| 11 | Чему мы научились?                                     | 2                | -      | 2        | рефлексивные<br>методы, итоговая<br>диагностика |
|    | Итого:                                                 | 72               | 13     | 59       |                                                 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026