

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Протокол от 26.05.2025 г. № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Г.П. Заева
Приказ от 26.05.2025 г. № 52-0



**Учебный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«УЧИТЬСЯ ЛЕГКО»**

**Учебный (тематический) план 1 год обучения.
Стартовый уровень**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Создание группы. Сплочение коллектива	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос
Раздел I. Развитие эмоциональной сферы		8	1,5	6,5	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
2.	Эмоции. Какие они бывают	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
3.	Я себя знаю!	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
4.	Волшебство эмоций	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
5.	Я тебя понимаю!	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел II. Развитие коммуникативных навыков		8	1,5	6,5	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
6.	Что такое общение и коммуникативные навыки?	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
7.	Коммуникативная культура и как ее развить	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
8.	Учимся правильно выражать обиду и гнев	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
9.	Азбука общения	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия

Раздел III. Развитие навыков работы в команде		8	1	7	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
10.	Команда. Как она создается	2	1	1	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
11.	Работа в команде	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
12.	У нас много общего	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
13.	Мы – одно целое	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел IV. Развитие внимания		8	1	7	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
14.	Внимание. Что это?	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
15.	Мое внимание	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
16.	Развиваем наше внимание	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
17.	Кто самый внимательный?	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел V. Развитие памяти		8	1	7	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
18.	Память. Что это?	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
19.	Моя память	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
20.	Как запомнить больше?	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
21.	Развиваем память	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел VI. Развитие воображения		8	1,5	6,5	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
22.	Воображение. Что это?	2	1	1	Наблюдение, рефлексия

					результатов занятия
23.	Моя фантазия	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
24.	Как развить воображение	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
25.	Развиваем воображение	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел VII. Развитие восприятия		6	1	5	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
26.	Восприятие. Что это?	2	1	1	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
27.	Секреты восприятия	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
28.	Удивительный мир нашего восприятия	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел VIII. Развитие мышления		8	1	7	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
29.	Мышление. Что это?	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
30.	Особенности нашего мышления	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
31.	Как развивать мышление?	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
32.	Развиваем мышление	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел IX. Профорентация		4	1	3	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
33.	Калейдоскоп профессий	2	1	1	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
34.	В поисках своего призвания	2	-	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел X. Подведение итогов		4	-	4	Наблюдение, устный опрос, рефлексия Итоговая диагностика
35.	Познай себя	2	-	2	Наблюдение, диагностика

36.	Чему мы научились за год	2	-	2	Открытое занятие
Итого:		72	11	61	

**Учебный (тематический) план 2 год обучения.
Базовый уровень**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Создание группы. Сплочение коллектива	3	0,5	2,5	Наблюдение, устный опрос
Раздел I. Развитие эмоционального самоконтроля		24	2	22	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
2.	Что такое эмоции и чувства?	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
3.	Как быть с эмоциями	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
4.	Диалог с самим собой	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
5.	Властелин эмоций	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
6.	Я уверен в себе!	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
7.	Моя суперсила	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
8.	В стране хорошего настроения	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
9.	Прощание с негативными эмоциями	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел II. Развитие навыков эффективного социального взаимодействия		15	2,5	12,5	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
10.	Что такое общение и дружба?	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия

					результатов занятия
11.	Общаться - это просто	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
12.	Дружба – это здорово	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
13.	Удивительный мир общения	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
14.	Мастер общения	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел III. Развитие эмоционально-личностной сферы обучающихся (раскрытие потенциальных возможностей обучающихся)		15	2,5	12,5	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
15.	Мой богатый внутренний мир	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
16.	Я и мир вокруг	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
17.	Чего я боюсь?	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
18.	Я - личность	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
19.	Я глазами других	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел IV. Укрепление семейных ценностей		6	2	4	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
20.	Семья – главная ценность	3	1	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
21.	Традиции моей семьи	3	1	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел V. Профориентация		6	1	5	Контроль «уровня достижений по

					разделу» в виде заданий
22.	Сколько профессий – столько дорог	3	1	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
23.	Мое будущее в моих руках	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел VI. Развитие навыков работы в команде		21	1	20	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
24.	Как здорово, что мы вместе!	3	1	2	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
25.	Мы – друзья!	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
26.	Общение в группе	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
27.	Я тебя слышу!	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
28.	Командный дух	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
29.	Мы – команда!	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
30.	Мир нашей группы	3	-	3	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел VII. Развитие коммуникативных навыков		9	1,5	7,5	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
31.	Давай общаться!	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
32.	Пойми меня без слов	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
33.	Секреты общения	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия

					результатов занятия
Раздел VIII. Обучение навыкам конструктивного решения конфликтных ситуаций		9	1,5	7,5	Контроль «уровня достижений по разделу» в виде заданий
34.	Что такое конфликт. Учимся разрешать конфликты	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
35.	Стоп-конфликт	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
36.	Мир без конфликтов	3	0,5	2,5	Наблюдение, рефлексия результатов занятия
Раздел IX. Подведение итогов		6	-	6	Наблюдение, устный опрос, рефлексия Итоговая диагностика
37.	Познай себя	3	-	3	Наблюдение, диагностика
38.	Чему мы научились за год	3	-	3	Открытое занятие
Итого		114	14,5	99,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026