

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Учусь управлять собой»

2024 -2025 учебный год

№	Месяц, неделя/ число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/ тема занятия	Форма контроля
Раздел 1 «Я и мир вокруг меня»					
1.1	Октябрь	Занятие с элементами тренинга	1	Вводное занятие. Знакомство. (Входная диагностика)	Наблюдение Обратная связь
1.2	Октябрь	Занятие с элементами тренинга	1	Я и мир вокруг меня	Наблюдение Обратная связь
1.3	Ноябрь	Занятие с элементами тренинга	1	Мои сильные стороны	Наблюдение Обратная связь
1.4	Ноябрь	Занятие с элементами тренинга	1	Мои ценности	Наблюдение Обратная связь
1.5	Декабрь	Занятие с элементами тренинга	1	Я уверен в себе	Наблюдение Обратная связь
Раздел 2 «Мир чувств и эмоций»					
2.1	Декабрь	Занятие с элементами тренинга	1	В мире чувств	Наблюдение Обратная связь
2.2	Январь	Занятие с элементами тренинга	1	Что такое эмоции и для чего они нужны	Наблюдение Обратная связь
2.3	Январь	Занятие с элементами тренинга	1	Злость и агрессия (Промежуточная диагностика)	Наблюдение Обратная связь
2.4	Февраль	Занятие с элементами тренинга	1	Обида. Как простить обиду.	Наблюдение Обратная связь
2.5	Февраль	Занятие с элементами тренинга	1	Наши страхи. Как победить страх.	Наблюдение Обратная связь
Раздел 3 «Учусь преодолевать себя»					
3.1	Март	Занятие с элементами тренинга	1	Конфликты. Способы преодоления конфликтных ситуаций.	Наблюдение Обратная связь
3.2	Март	Занятие с элементами тренинга	1	Что значит управлять собой?	Наблюдение Обратная связь
3.3	Апрель	Занятие с элементами тренинга	1	Самоконтроль и приемы саморегуляции	Наблюдение Обратная связь
3.4	Апрель	Занятие с элементами тренинга	1	Я справлюсь. Я смогу!	Наблюдение Обратная связь
3.5	Май	Занятие с элементами тренинга	1	Настроение (Выходная диагностика)	Наблюдение Обратная связь
3.6	Май	Занятие с элементами тренинга	1	Живу, дышу, двигаюсь. Завершение.	Наблюдение Обратная связь
ИТОГО			16		

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	01.10.2024.	31.05.2025.	16	16	16	2 раза в месяц