

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Развитие качеств эмоционально-волевой сферы подростков»

№ п/п	Наименование раздела	Часы теория	Часы практика	Всего	Форма контроля
1.	Развитие рефлексии и самосознания.	1	3	4	Домашнее задание
2.	Эмоциональный интеллект	2	6	8	Устный опрос
3.	Развитие сензитивности и эмпатии.	1	4	5	Наблюдение
4.	Эмоциональная осведомленность.	2	4	6	Тестирование
5.	Агрессия и гнев.	2	4	6	Аналитическая беседа
6.	Тревога и страх.	2	4	6	Анкетирование
7.	Психологический стресс.	2	4	6	Аналитическая беседа
8.	Развитие способностей к регуляции эмоциональных состояний.	8	16	24	Письменный опрос
9.	Воля и волевые процессы.	3	4	7	Контрольное задание
10.	Развитие произвольности и самоконтроля.	3	5	8	Домашнее задание
11.	Развитие лидерского потенциала.	3	5	8	Письменный опрос
12.	Самооценка и самореализация в подростковом возрасте.	2	4	6	Дневник наблюдений
13.	Позитивное восприятие и программирование.	2	4	6	Контрольные упражнения
14.	Разработка индивидуальных рекомендаций.	2	3	5	Аналитическая беседа
15.	Подведение итогов.	1	2	3	Наблюдение, анкетирование
	Всего	36	72	108	