

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Протокол от 29.08.2024 г. №1



Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Г.П. Засва  
Приказ от 30.08.2024 г. № 60-0

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«УЧИТЬСЯ ЛЕГКО»**

**1 год обучения.  
Стартовый уровень**

| Месяц    | №   | Форма занятия           | Количество<br>уч. часов |       | Тема занятия                                      | Форма<br>аттестации/<br>контроля             |
|----------|-----|-------------------------|-------------------------|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|          |     |                         | теория                  | практ |                                                   |                                              |
| Сентябрь | 1.  | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Создание группы.<br>Сплочение коллектива          | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 2.  | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Эмоции.<br>Какие они бывают                       | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 3.  | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Я себя знаю!                                      | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
| Октябрь  | 4.  | Практическое<br>занятие | -                       | 2     | Волшебство эмоций                                 | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 5.  | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Я тебя понимаю!                                   | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 6.  | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Что такое общение и<br>коммуникативные<br>навыки? | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 7.  | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Коммуникативная<br>культура и как ее<br>развить   | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
| Ноябрь   | 8.  | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Учимся правильно<br>выражать обиду и гнев.        | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 9.  | Практическое<br>занятие | -                       | 2     | Азбука общения                                    | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 10. | Практическое<br>занятие | 1                       | 1     | Команда.<br>Как она создается                     | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 11. | Практическое<br>занятие | -                       | 2     | Работа в команде                                  | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
| Декабрь  | 12. | Практическое<br>занятие | -                       | 2     | У нас много общего                                | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 13. | Практическое<br>занятие | -                       | 2     | Мы – одно целое                                   | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 14. | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Внимание. Что это?                                | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 15. | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Мое внимание                                      | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 16. | Практическое<br>занятие | -                       | 2     | Развиваем наше<br>внимание                        | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
| Январь   | 17. | Практическое<br>занятие | -                       | 2     | Кто самый<br>внимательный?                        | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |
|          | 18. | Практическое<br>занятие | 0,5                     | 1,5   | Память. Что это?                                  | Наблюдение, рефлексия<br>результатов занятия |

|         |     |                      |     |     |                                    |                                           |
|---------|-----|----------------------|-----|-----|------------------------------------|-------------------------------------------|
|         | 19. | Практическое занятие | 0,5 | 1,5 | Моя память                         | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Февраль | 20. | Практическое занятие | -   | 2   | Как запомнить больше?              | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 21. | Практическое занятие | -   | 2   | Развиваем память                   | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 22. | Практическое занятие | 1   | 1   | Воображение. Что это?              | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 23. | Практическое занятие | -   | 2   | Моя фантазия                       | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Март    | 24. | Практическое занятие | 0,5 | 1,5 | Как развить воображение            | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 25. | Практическое занятие | -   | 2   | Развиваем воображение              | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 26. | Практическое занятие | 1   | 1   | Восприятие. Что это?               | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 27. | Практическое занятие | -   | 2   | Секреты восприятия                 | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 28. | Практическое занятие | -   | 2   | Удивительный мир нашего восприятия | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Апрель  | 29. | Практическое занятие | 0,5 | 1,5 | Мышление. Что это?                 | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 30. | Практическое занятие | -   | 2   | Особенности нашего мышления        | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 31. | Практическое занятие | 0,5 | 1,5 | Как развивать мышление?            | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 32. | Практическое занятие | -   | 2   | Развиваем мышление                 | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Май     | 33. | Практическое занятие | 1   | 1   | Калейдоскоп профессий              | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 34. | Практическое занятие | -   | 2   | В поисках своего призвания         | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 35. | Практическое занятие | -   | 2   | Познай себя                        | Наблюдение, диагностика                   |
|         | 36. | Практическое занятие | -   | 2   | Чему мы научились за год           | Открытое занятие                          |

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«УЧИТЬСЯ ЛЕГКО»**

**2 год обучения.  
Базовый уровень**

| Месяц    | №  | Форма занятия        | Количество уч. часов |       | Тема занятия                          | Форма аттестации/ контроля                |
|----------|----|----------------------|----------------------|-------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |    |                      | теория               | практ |                                       |                                           |
| Сентябрь | 1. | Практическое занятие | 0,5                  | 2,5   | Создание группы. Сплочение коллектива | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|          | 2. | Практическое занятие | 0,5                  | 2,5   | Что такое эмоции и чувства?           | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|          | 3. | Практическое занятие | 0,5                  | 2,5   | Как быть с эмоциями                   | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|          | 4. | Практическое занятие | -                    | 3     | Диалог с самим собой                  | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|          | 5. | Практическое занятие | -                    | 3     | Властелин эмоций                      | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |

|         |     |                      |     |     |                                      |                                           |
|---------|-----|----------------------|-----|-----|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| Октябрь | 6.  | Практическое занятие | -   | 3   | Я уверен в себе!                     | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 7.  | Практическое занятие | -   | 3   | Моя суперсила                        | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 8.  | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | В стране хорошего настроения         | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 9.  | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Прощание с негативными эмоциями      | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Ноябрь  | 10. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Что такое общение и дружба?          | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 11. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Общаться – это просто                | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 12. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Дружба – это здорово                 | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 13. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Удивительный мир общения             | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Декабрь | 14. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Мастер общения                       | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 15. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Мой богатый внутренний мир           | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 16. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Я и мир вокруг                       | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 17. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Чего я боюсь?                        | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 18. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Я - личность                         | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Январь  | 19. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Я глазами других                     | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 20. | Практическое занятие | 1   | 2   | Семья – главная ценность             | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 21. | Практическое занятие | 1   | 2   | Традиции моей семьи                  | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Февраль | 22. | Практическое занятие | 1   | 2   | Сколько профессий – столько дорог    | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 23. | Практическое занятие | -   | 3   | Мое будущее в моих руках             | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 24. | Практическое занятие | 1   | 2   | Как здорово, что мы вместе!          | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 25. | Практическое занятие | -   | 3   | Мы – друзья!                         | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Март    | 26. | Практическое занятие | -   | 3   | Общение в группе                     | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 27. | Практическое занятие | -   | 3   | Я тебя слышу!                        | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 28. | Практическое занятие | -   | 3   | Командный дух                        | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 29. | Практическое занятие | -   | 3   | Мы – команда!                        | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 30. | Практическое занятие | -   | 3   | Мир нашей группы                     | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
| Апрель  | 31. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Давай общаться!                      | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 32. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Пойми меня без слов                  | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 33. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Секреты общения                      | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|         | 34. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Что такое конфликт. Учимся разрешать | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |

|     |     |                      |     |     |                          |                                           |
|-----|-----|----------------------|-----|-----|--------------------------|-------------------------------------------|
|     |     |                      |     |     | конфликты                |                                           |
| Май | 35. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Стоп-конфликт            | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|     | 36. | Практическое занятие | 0,5 | 2,5 | Мир без конфликтов       | Наблюдение, рефлексия результатов занятия |
|     | 37. | Практическое занятие | -   | 3   | Познай себя              | Наблюдение, диагностика                   |
|     | 38. | Практическое занятие | -   | 3   | Чему мы научились за год | Открытое занятие                          |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026