

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. Заева  
Приказ от 30.08.2024 г. № 60-0



**Календарно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе»**

**Группа № 6 (вторник, 2 часа)**

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
17.09.24	1	беседа	1	1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	входная диагностика.
24.09.24	2	практическое занятие	1	1	Правила групповой работы.	проективные методы
01.10.24	3	групповая дискуссия	2	-	Закрепление правил общения в группе.	проективные методы
08.10.24	4	тренинг	1	1	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	проективные методы
15.10.24	5	практическое занятие	2	-	Я в своих глазах и в глазах других людей.	метод наблюдения
22.10.24	6	игра	2	-	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	метод наблюдения
29.10.24	7	групповая дискуссия	2	-	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	метод наблюдения
05.11.24	8	беседа	1	1	Чувство собственного достоинства.	рефлексивные методы
12.11.24	9	мозговой штурм, игра	2	-	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	рефлексивные методы
19.11.24	10	практическое занятие	1	1	Обратная связь.	рефлексивные методы
26.11.24	11	практическое занятие	1	1	Мои права и права других людей.	рефлексивные методы
03.12.24	12	беседа	1	1	Просьба, как её высказать.	метод наблюдения
10.12.24	13	практическое занятие	2	-	Умение отвечать отказом на просьбу.	метод наблюдения
17.12.24	14	беседа	1	1	Что такое самовосприятие?	метод наблюдения
24.12.24	15	тренинг	2	-	Личность в восприятии окружающих.	рефлексивные методы

14.01.25	16	практическое занятие	1	1	Способы выражения обиды.	рефлексивные методы
21.01.25	17	тренинг	2	-	Реакция на обиду.	рефлексивные методы
24.01.25	18	практическое занятие	1	1	Я глазами других.	рефлексивные методы
28.01.25	19	беседа	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
04.02.25	20	игры - упражнения	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы, наблюдение
11.02.25	21	беседа	2	-	Упражнения на выражение различных эмоций.	рефлексивные методы, наблюдение
18.02.25	22	групповая дискуссия	2	-	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	рефлексивные методы, наблюдение
25.02.25	23	практическое занятие	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
04.03.25	24	беседа	1	1	Наши чувства, желания, настроения.	метод наблюдения
11.03.25	25	тренинг	1	1	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	метод наблюдения
18.03.25	26	тренинг	2	-	Можно ли управлять настроением?	метод наблюдения
25.03.25	27	«мозговой штурм», беседа	2	-	Мои сильные и слабые стороны.	метод наблюдения
01.04.25	28	игры - упражнения	2	-	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	метод наблюдения
08.04.25	29	беседа	-	2	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
15.04.25	30	тренинг	2	-	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
22.04.25	31	игры - упражнения	2	-	Зачем знать о своих слабостях?	проективные методы
29.04.25	32	практическое занятие	2	-	Поведенческий тип личности.	проективные методы
06.05.25	33	практическое занятие	2	-	Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
13.05.25	34	игра	2	-	Мы коллектив.	проективные методы
20.05.25	35	практическое занятие	1	1	Дружба и друзья.	рефлексивные методы, наблюдение
27.05.25	36	практическое занятие	2	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика
			<b>55</b>	<b>17</b>		
		<b>Всего</b>	<b>72 ч</b>			

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе»**

**Группа № 7 (среда, 2 часа)**

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
18.09.24	1	беседа	1	1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	входная диагностика.
25.09.24	2	практическое занятие	1	1	Правила групповой работы.	проективные методы
02.10.24	3	групповая дискуссия	2	-	Закрепление правил общения в группе.	проективные методы
09.10.24	4	тренинг	1	1	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	проективные методы
16.10.24	5	практическое занятие	2	-	Я в своих глазах и в глазах других людей.	метод наблюдения
23.10.24	6	игра	2	-	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	метод наблюдения
30.10.24	7	групповая дискуссия	2	-	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	метод наблюдения
06.11.24	8	беседа	1	1	Чувство собственного достоинства.	рефлексивные методы
13.11.24	9	мозговой штурм, игра	2	-	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	рефлексивные методы
20.11.24	10	практическое занятие	1	1	Обратная связь.	рефлексивные методы
27.11.24	11	практическое занятие	1	1	Мои права и права других людей.	рефлексивные методы
04.12.24	12	беседа	1	1	Просьба, как её высказать.	метод наблюдения
11.12.24	13	практическое занятие	2	-	Умение отвечать отказом на просьбу.	метод наблюдения
18.12.24	14	беседа	1	1	Что такое самовосприятие?	метод наблюдения
25.12.24	15	тренинг	2	-	Личность в восприятии окружающих.	рефлексивные методы
15.01.25	16	практическое занятие	1	1	Способы выражения обиды.	рефлексивные методы
22.01.25	17	тренинг	2	-	Реакция на обиду.	рефлексивные методы
24.01.25	18	практическое занятие	1	1	Я глазами других.	рефлексивные методы
29.01.25	19	беседа	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
05.02.25	20	игры - упражнения	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы, наблюдение

12.02.25	21	беседа	2	-	Упражнения на выражение различных эмоций.	рефлексивные методы, наблюдение
19.02.25	22	групповая дискуссия	2	-	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	рефлексивные методы, наблюдение
26.02.25	23	практическое занятие	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
05.03.25	24	беседа	1	1	Наши чувства, желания, настроения.	метод наблюдения
12.03.25	25	тренинг	1	1	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	метод наблюдения
19.03.25	26	тренинг	2	-	Можно ли управлять настроением?	метод наблюдения
26.03.25	27	«мозговой штурм», беседа	2	-	Мои сильные и слабые стороны.	метод наблюдения
02.04.25	28	игры - упражнения	2	-	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	метод наблюдения
09.04.25	29	тренинг	-	2	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
16.04.25	30	беседа	2	-	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
23.04.25	31	игры - упражнения	2	-	Зачем знать о своих слабостях?	проективные методы
30.04.25	32	практическое занятие	2	-	Поведенческий тип личности.	проективные методы
07.05.25	33	практическое занятие	2	-	Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
14.05.25	34	игра	2	-	Мы коллектив.	проективные методы
21.05.25	35	практическое занятие	1	1	Дружба и друзья.	рефлексивные методы, наблюдение
28.05.25	36	практическое занятие	2	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика
			<b>55</b>	<b>17</b>		
		<b>Всего</b>	<b>72 ч</b>			

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе»**

**Группа № 8 (четверг, 2 часа)**

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
19.09.24	1	беседа	1	1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	входная диагностика.
26.09.24	2	практическое занятие	1	1	Правила групповой работы.	проективные методы
03.10.24	3	групповая дискуссия	2	-	Закрепление правил общения в группе.	проективные методы
10.10.24	4	тренинг	1	1	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	проективные методы
17.10.24	5	практическое занятие	2	-	Я в своих глазах и в глазах других людей.	метод наблюдения
24.10.24	6	игра	2	-	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	метод наблюдения
31.10.24	7	групповая дискуссия	2	-	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	метод наблюдения
07.11.24	8	беседа	1	1	Чувство собственного достоинства.	рефлексивные методы
14.11.24	9	мозговой штурм, игра	2	-	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	рефлексивные методы
21.11.24	10	практическое занятие	1	1	Обратная связь.	рефлексивные методы
28.11.24	11	практическое занятие	1	1	Мои права и права других людей.	рефлексивные методы
05.12.24	12	беседа	1	1	Просьба, как её высказать.	метод наблюдения
12.12.24	13	практическое занятие	2	-	Умение отвечать отказом на просьбу.	метод наблюдения
19.12.24	14	беседа	1	1	Что такое самовосприятие?	метод наблюдения
26.12.24	15	тренинг	2	-	Личность в восприятии окружающих.	рефлексивные методы
09.01.25	16	практическое занятие	1	1	Я глазами других.	рефлексивные методы
16.01.25	17	практическое занятие	1	1	Способы выражения обиды.	рефлексивные методы
23.01.25	18	тренинг	2	-	Реакция на обиду.	рефлексивные методы
30.01.25	19	беседа	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
06.02.25	20	игры - упражнения	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы, наблюдение

13.02.25	21	беседа	2	-	Упражнения на выражение различных эмоций.	рефлексивные методы, наблюдение
20.02.25	22	групповая дискуссия	2	-	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	рефлексивные методы, наблюдение
27.02.25	23	практическое занятие	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
06.03.25	24	беседа	1	1	Наши чувства, желания, настроения.	метод наблюдения
13.03.25	25	тренинг	1	1	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	метод наблюдения
20.03.25	26	тренинг	2	-	Можно ли управлять настроением?	метод наблюдения
27.03.25	27	«мозговой штурм», беседа	2	-	Мои сильные и слабые стороны.	метод наблюдения
03.04.25	28	игры - упражнения	2	-	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	метод наблюдения
10.04.25	29	тренинг	-	2	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
17.04.25	30	беседа	2	-	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
24.04.25	31	игры - упражнения	2	-	Зачем знать о своих слабостях?	проективные методы
25.04.25	32	практическое занятие	2		Поведенческий тип личности.	проективные методы
15.05.25	33	игра	2	-	Мы коллектив.	проективные методы
16.05.25	34	практическое занятие	2		Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
22.05.25	35	практическое занятие	1	1	Дружба и друзья.	рефлексивные методы, наблюдение
29.05.25	36	практическое занятие	2	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика
			<b>55</b>	<b>17</b>		
		<b>Всего</b>	<b>72 ч</b>			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026