

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Протокол от 27.08.2025 г. №1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Г.П. Заева  
Приказ от 29.08.2025 г. № 60-0



**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
социально-гуманитарной направленности

**«Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе»**  
на 2025-2026 учебный год.

**Группа № 8 (вторник, 2 часа)**

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
16.09.2025	1	беседа	1	1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	входная диагностика.
23.09.2025	2	практическое занятие	1	1	Правила групповой работы.	проективные методы
30.09.2025	3	групповая дискуссия	2	-	Закрепление правил общения в группе.	проективные методы
07.10.2025	4	тренинг	1	1	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	проективные методы
14.10.2025	5	практическое занятие	2	-	Я в своих глазах и в глазах других людей.	метод наблюдения
21.10.2025	6	игра	2	-	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	метод наблюдения
28.10.2025	7	групповая дискуссия	2	-	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	метод наблюдения
09.11.2025	8	беседа	1	1	Чувство собственного достоинства.	рефлексивные методы
11.11.2025	9	мозговой штурм, игра	2	-	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	рефлексивные методы
18.11.2025	10	практическое занятие	1	1	Обратная связь.	рефлексивные методы
25.11.2025	11	практическое	1	1	Мои права и права	рефлексивные

		е занятие			других людей.	методы
02.12.2025	12	беседа	1	1	Просьба, как её высказать.	метод наблюдения
09.12.2025	13	практическое занятие	2	-	Умение отвечать отказом на просьбу.	метод наблюдения
23.12.2025	14	беседа	1	1	Что такое самовосприятие?	метод наблюдения
30.12.2025	15	тренинг	2	-	Личность в восприятии окружающих.	рефлексивные методы
13.01.2026	16	практическое занятие	2	-	Я глазами других.	рефлексивные методы
20.01.2026	17	практическое занятие	1	1	Способы выражения обиды.	рефлексивные методы
27.01.2026	18	тренинг	2	-	Реакция на обиду.	рефлексивные методы
01.02.2026	19	беседа	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
03.02.2026	20	игры - упражнения	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы, наблюдение
10.02.2026	21	беседа	2	-	Упражнения на выражение различных эмоций.	рефлексивные методы, наблюдение
17.02.2026	22	групповая дискуссия	2	-	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	рефлексивные методы, наблюдение
24.02.2026	23	практическое занятие	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
03.03.2026	24	беседа	1	1	Наши чувства, желания, настроения.	метод наблюдения
10.03.2026	20 25	тренинг	1	1	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	метод наблюдения
17.03.2026	20 26	тренинг	2	-	Можно ли управлять настроением?	метод наблюдения
24.03.2026	27	«мозговой штурм», беседа	2	-	Мои сильные и слабые стороны.	метод наблюдения
31.03.2026	28	игры - упражнения	2	-	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	метод наблюдения
07.04.2026	29	беседа	-	2	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
14.04.2026	30	тренинг	2	-	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
21.04.2026	31	игры - упражнения	2	-	Зачем знать о своих слабостях?	проективные методы
28.04.2026	32	практическое	2	-	Поведенческий тип	проективные

		е занятие			личности.	методы
05.05.2026	33	практическое занятие	2	-	Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
12.05.2026	34	игра	2	-	Мы коллектив.	проективные методы
19.05.2026	35	практическое занятие	1	1	Дружба и друзья.	рефлексивные методы, наблюдение
26.05.2026	36	практическое занятие	2	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика

### Группа № 9 (пятница, 2 часа)

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
19.09.2025	1	беседа	1	1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	входная диагностика.
26.09.2025	2	практическое занятие	1	1	Правила групповой работы.	проективные методы
03.10.2025	3	групповая дискуссия	2	-	Закрепление правил общения в группе.	проективные методы
10.10.2025	4	тренинг	1	1	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	проективные методы
17.10.2025	5	практическое занятие	2	-	Я в своих глазах и в глазах других людей.	метод наблюдения
24.10.2025	6	игра	2	-	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	метод наблюдения
31.10.2025	7	групповая дискуссия	2	-	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	метод наблюдения
07.11.2025	8	беседа	1	1	Чувство собственного достоинства.	рефлексивные методы
09.11.2025	9	мозговой штурм, игра	2	-	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	рефлексивные методы
14.11.2025	10	практическое занятие	1	1	Обратная связь.	рефлексивные методы
21.11.2025	11	практическое занятие	1	1	Мои права и права других людей.	рефлексивные методы
28.11.2025	12	беседа	1	1	Просьба, как её высказать.	метод наблюдения
05.12.2025	13	практическое занятие	2	-	Умение отвечать отказом на просьбу.	метод наблюдения
26.12.2025	14	беседа	1	1	Что такое самовосприятие?	метод наблюдения

09.01.2026	15	тренинг	2	-	Личность в восприятии окружающих.	рефлексивные методы
16.01.2026	16	практическое занятие	2	-	Я глазами других.	рефлексивные методы
23.01.2026	17	практическое занятие	1	1	Способы выражения обиды.	рефлексивные методы
30.01.2026	18	тренинг	2	-	Реакция на обиду.	рефлексивные методы
06.02.2026	19	беседа	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
08.02.2026	20	игры - упражнения	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы, наблюдение
13.02.2026	21	беседа	2	-	Упражнения на выражение различных эмоций.	рефлексивные методы, наблюдение
15.02.2026	22	групповая дискуссия	2	-	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	рефлексивные методы, наблюдение
20.02.2026	23	практическое занятие	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
27.02.2026	24	беседа	1	1	Наши чувства, желания, настроения.	метод наблюдения
06.03.2026	20 25	тренинг	1	1	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	метод наблюдения
13.03.2026	20 26	тренинг	2	-	Можно ли управлять настроением?	метод наблюдения
20.03.2026	27	«мозговой штурм», беседа	2	-	Мои сильные и слабые стороны.	метод наблюдения
27.03.2026	28	игры - упражнения	2	-	Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности.	метод наблюдения
03.04.2026	29	тренинг	-	2	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
10.04.2026	30	беседа	2	-	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
17.04.2026	31	игры - упражнения	2	-	Зачем знать о своих слабостях?	проективные методы
24.04.2026	32	практическое занятие	2	-	Поведенческий тип личности.	проективные методы
08.05.2026	33	практическое занятие	2	-	Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
15.05.2026	34	игра	2	-	Мы коллектив.	проективные методы
22.05.2026	35	практическое занятие	1	1	Дружба и друзья.	рефлексивные методы,

						наблюдение
29.05.2026	36	практическое занятие	2	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026