

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От 05.09.2024



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.  
Приказ №050901  
05.09.2024 г.

Сетевая дополнительная общеразвивающая программа  
Социально-гуманитарной направленности  
**Клуб «Между нами, девочками»**  
(базовый уровень)

Возраст детей: 13-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор – составитель:  
педагог дополнительного образования  
Царькова Л.С.

г. Кировск

2024

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовые основания разработки Программы .....	3
Направленность Программы.....	4
Актуальность Программы .....	4
Педагогическая целесообразность Программы .....	4
Отличительные особенности Программы .....	5
Уровни Программы.....	6
Цель Программы .....	6
Развитие ролевой идентичности у девочек подросткового возраста .....	6
Задачи Программы.....	6
Адресат Программы.....	7
Организационно-педагогические условия реализации Программы .....	7
Планируемые результаты.....	8
Учебно-тематическое планирование.....	10
Содержание Программы.....	11
Модуль 1. «Введение в программу».....	11
Модуль 2. «Личность, семья и общество».....	12
Модуль 3. Подведение итогов .....	18
Условия реализации Программы.....	18
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	18
Учебно-методическое обеспечение.....	19
Кадровое обеспечение .....	19
Реализация программы в режиме дистанционного обучения .....	20
Список литературы .....	21
Для педагога .....	21
Для обучающихся .....	23
Интернет-ресурсы .....	23
Приложение 1. Диагностика .....	24
Приложение 2. Методическое обеспечение Программы .....	30
Приложение 3. Календарный учебный график .....	35
Приложение 4. Воспитательная работа .....	44

## Пояснительная записка

---

### Нормативно-правовые основания разработки Программы

---

Дополнительная общеразвивающая программа Клуб «Между нами, девочками» (далее – Программа) составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

## Направленность Программы

---

Социально-гуманитарная направленность

## Актуальность Программы

---

Актуальность Программы обусловлена потребностью в формировании у девочек подросткового возраста поиска своей идентичности.

Подростковый возраст – время нового осмысления себя, мира и своих отношений с окружающими. Развивающаяся личность подростка на данном этапе взросления переживает глубокие изменения, которые делают его нетерпимым, непредсказуемым, идеалистичным и т. п. В процессе активного поиска своей идентичности внутри него борются множество ролей, персонажей, противоречивых убеждений и чувств: он больше не знает, кто он на самом деле. Идентичность в подростковом и юношеском возрасте находится на этапе формирования, и протекает с учетом двух факторов: прошел ли индивидуум через период принятия на себя обязательств относительно своей системы ценностей, установок, своего ролевого поведения и персонального будущего или нет. В связи с этим, для достижения идентичности, перед подростком ставится важная задача - объединить все то, что он знает о себе как о школьнице, подруге, сестре, дочери, соединить воедино, определяя образ собственного «Я», связать этот образ с прошлым и спроецировать его в будущее.

Организация занятий в форматах: тренингов, дискуссий, обсуждений дадут возможность развитию у девушек подростков творческих способностей. А, вместе с ними самостоятельность и коммуникативные умения, которые способствуют систематизации полученных знаний и первоначальной социальной ориентации девушки в обществе и семье. Данные занятия помогут девочкам сформировать собственные установки на сохранение психологического здоровья и усвоить свою гендерную роль в обществе.

Организация занятий позволяет выявить индивидуальные особенности каждого подростка, проводить работу с максимальной заинтересованностью и добиваться творческого удовлетворения каждого обучающегося.

Программа ориентирована на формирование ролевой идентичности у девочек подросткового возраста.

## Педагогическая целесообразность Программы

---

Программа направлена на оказание педагогической поддержки девочкам-подросткам в самоопределении, расширение жизненной перспективы личности обучающихся, оказание помощи в построении жизненных планов и образа будущей семьи с учетом построения образовательной деятельности, а также индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей обучающихся.

Последовательное изучение своих способностей, коррекции личностных качеств, развитие новых умений и навыков в процессе изучения Программы поможет обучающимся справиться с задачами и трудностями, которые ожидают их в реальной «взрослой» жизни. И от того насколько правдиво они смогут оценить реальную действительность, научатся ли распознавать добро и зло, разовьют ли в себе способность к самопознанию и самосовершенствованию, зависит будущее каждого из нас и целого государства.

Программа предусматривает изучение отдельных вопросов с применением следующих принципов:

1. Принцип добровольного участия.
2. Принцип учета возрастных особенностей и интересов участниц.
3. Принцип исследовательской творческой активности. Суть его заключается в том, что участницы группы в процессе занятий осознают, обнаруживают, открывают идеи, свои личностные ресурсы и особенности.
4. Принцип метафоризации, т.е. использование системы методов символов, образов и метафор.
5. Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятий. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.
6. Принцип конфиденциальности. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости.

## Отличительные особенности Программы

---

На сегодняшний день разработано большое количество образовательных программ, направленных на формирование социального здоровья у подрастающего поколения через развитие активной жизненной позиции, здорового образа жизни, профилактику дезадаптации в социуме и др. Особенностью данной Программы является то, что формирование социально-осознанного поведения, достигается через развитие ролевой идентичности у девочек подросткового возраста.

## Уровни Программы

---

### ***Базовый уровень:***

- Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины.

## Цель Программы

---

Развитие ролевой идентичности у девочек подросткового возраста.

## Задачи Программы

---

### Образовательные:

- ✓ Способствовать формированию положительного образа Я;
- ✓ Обогащать представления о полоролевом поведении и функциях женщины в обществе;
- ✓ Научить осознавать и экологично выражать собственные чувства;

### Развивающие:

- ✓ Развивать мотивацию к познанию и творчеству;
- ✓ Развивать самостоятельность суждений, независимость и нестандартность мышления;
- ✓ Способствовать развитию познавательных интересов, социального мышления и пространственного воображения, интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей.
- ✓ Содействовать развитию ролевой эмпатии;
- ✓ Развить умения оценивать себя, свое ролевое поведение со стороны, с точки зрения других людей;

### Воспитательные:

- ✓ Активизировать процесс стремления девушек-подростков к самопознанию;
- ✓ Воспитывать ответственность за принятие решений, личный выбор, действия и поступки;
- ✓ Воспитать личностные качества: аккуратность, ответственность, усидчивость, целеустремлённость, способность к взаимопомощи и сотрудничеству.

**Возраст обучающихся:** Программа предназначена для обучающихся 13-18 лет, отбора детей для обучения по Программе не предусмотрено. Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями и учетом уровня развития обучающихся.

**Количество обучающихся в группе** – 15 человек.

## Организационно-педагогические условия реализации Программы

---

**Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий:**

**аудиторные:** учебное занятие, игровое занятие, мастер-класс

**Виды учебной деятельности:** решение сюжетных и ролевых ситуаций (кейсов); самостоятельные работы на проработку ролей; тесты; диагностические тесты (проведение тестов по пройденной теме); работа с научно-популярной литературой, которая связана с психологией

**внеаудиторные:** домашние задания с элементами наблюдения

**Форма организации деятельности обучающихся на занятии:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Методы проведения занятий:** репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский.

**Современные образовательные технологии, применяемые в программе:**

- технологии развивающего, личностно-ориентированного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии дистанционного обучения;
- информационно-коммуникативные технологии;
- игровые технологии;
- проектно-исследовательская технология.

**Срок освоения Программы**

Определяется содержанием программы и составляет 1 год, 68 часов.

**Режим занятий**

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 68 часов

## Планируемые результаты

---

### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся будут знать:*

- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;
- конструктивные способы взаимодействия в процессе общения;
- пути формирования Я-концепции и собственного пути развития;
- социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

*Обучающиеся будут уметь:*

- формировать представление об индивидуальных психологических особенностях детей и подростков;
- разрешать конфликтные ситуации с ровесниками и взрослыми людьми;
- управлять своими психоэмоциональными состояниями;
- с помощью речи и жестов правильно передавать свои чувства, эмоции, мысли, потребности;
- самостоятельно планировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата;
- искать альтернативные нестандартные способы решения познавательных задач.

### **Личностные результаты:**

*Обучающиеся будут:*

- использовать усвоенные социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- проявлять готовность к целенаправленной познавательной деятельности;
- проявлять готовность к применению полученных знаний в жизни;
- проявлять критичность мышления, инициативу, находчивость, активность при решении социальных задач;
- самостоятельно планировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата, уметь искать альтернативные нестандартные способы решения познавательных задач

### **Метапредметные результаты:**



*Обучающиеся будут:*

- самостоятельно определять цели своего обучения;
- определять и ставить перед собой новые учебные или познавательные задачи, расширять познавательные интересы;
- проводить анализ поставленной задачи и тех условий, в которых она должна быть реализована;
- уметь сопоставлять содержания указанной задачи с имеющимися знаниями и умениями;
- устанавливать причинно-следственные связи; построение логических рассуждений,
- уметь делать умозаключения и собственные выводы.

## Формы аттестации

---

Оценка и контроль результатов освоения программы осуществляется 3 этапа (в начале, середине, конце года).

*Входной контроль* (в начале учебного года):

- диагностическая игра

*Текущий контроль* – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

*Промежуточный контроль* – промежуточная диагностика (проводится в конце учебного периода). Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- соотнесение этого уровня с требованиями к результатам, определенным в дополнительной общеразвивающей программе; - оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать

индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Срок проведения промежуточной (итоговой) аттестации:** май

Форма проведения промежуточной аттестации: диагностические мероприятия, с помощью тестов и метафорических карт.

Порядок осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.

## Учебно-тематическое планирование

---

Учебный план содержит две основные формы занятий: теоретические занятия и практика. Обе формы являются неотъемлемой частью программы и являются необходимыми и достаточными для выполнения поставленных программой целей.

### Учебно-тематический план

---

№	Наименование модулей и тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>1.5</b>	Наблюдение, тестирование
<b>1.1</b>	Введение в программу. Знакомство с участницами группы, первичная диагностика	2	0.5	1.5	Рефлексия, наблюдение, диагностика
<b>2.</b>	<b>Личность, семья и общество</b>	<b>64</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	Рефлексия
2.1	Школьница	2.5	0.5	2	Обратная связь
2.2	Одного поля ягода	2	0.5	1.5	Рефлексия
2.3	Я + ТЫ = Подруги	3.5	0.5	3	Рефлексия

2.4	Я дочь своих родителей	5	0.5	4.5	Рефлексия
2.5	Мы с тобой одной крови	3	0.5	2.5	Рефлексия
2.6	Влюбляться, любить Расставаться	5	0.5	4.5	Рефлексия
2.7	Я у себя одна	5	1	4	Рефлексия
2.8	Самая обаятельная и привлекательная	5	0.5	4.5	Рефлексия
2.9	Это Он!	5	0.5	4.5	Рефлексия
2.1 0	Не шелковый путь	5	0.5	4.5	Рефлексия
2.1 1	В согласии с собой	5	0.5	4.5	Рефлексия
2.1 2	И швец, и жнец, и на трубе игрец	4	1	3	Рефлексия
2.1 3	Берегиня	5	0.5	4.5	Рефлексия
2.1 4	Здравствуй мама это Я!	3.5	1	2.5	Рефлексия
2.1 5	Кем стать	5.5	1.5	4	Рефлексия
<b>3</b>	<b>Подведение итогов</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Рефлексия
3.1	Чемодан в дорогу.	2	0	2	Наблюдение, итоговое тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>10,5</b>	<b>57,5</b>	

---

## Содержание Программы

---

### Модуль 1. «Введение в программу»

#### 1.1 Тема «Знакомство» (2 часа)

Цель: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе

Задачи:

выработать правила группы;  
познакомить с целями программы;  
способствовать развитию навыков слушания;  
определить личные границы при взаимодействии.

*Теория:* Введение о целях групповых занятий. Введение правил работы в группе.

*Практика:* Выполнение групповых упражнений на установление контакта. Упражнения на развитие навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, развитие умения держать паузу. Прохождение теста «Кто-Я», опросника «Ролевая компетентность».

Оборудование: Набор карточек с абстрактным изображением, бумага, маркеры, скотч.

## Модуль 2. «Личность, семья и общество»

### 2.1 Тема «Школьница» (2.5 часа)

Цель: - самопознание, развитие личностного потенциала в условиях школьного обучения.

Задачи:

- осмысливать значения роли школьника в жизни человека;
- учиться осознавать свои индивидуальные особенности;
- развивать внутренний источник оценки;
- способствовать сплочению группы.

*Теория:* Ввод понятия самопознание, развитие личностного потенциала в условиях обучения.

*Практика:* Проживание социальных ролей, Упражнение «Я бывают разные...», Упражнение «Волшебное зеркало», Упражнение «Мои сильные стороны», упражнения на сплочение коллектива, Упражнение «Уникальная Я». Выполнение творческого задания.

### 2.2 Тема «Одного поля ягода» (2 часа)

Цели: развитие социального мышления, обучение сотрудничеству и взаимопомощи.

Задачи:

- способствовать осознанию групповой принадлежности;
- развитие конструктивных форм сотрудничества с другими;
- развитие эмпатии.

*Теория:* Ввод понятия социального мышления, сотрудничества и взаимопомощи.

*Практика:* Упражнение «Дух группы», Упражнение «Часть целого», Упражнение «Спутанные цепочки», Упражнение «Спина к спине», Упражнение «Я - высказывание». Выполнение творческого задания.

Оборудование: фото с часами

### 2.3 Тема «Я + Ты = Подруги» (3.5 часа)

Цель: осмысление собственной модели поведения в

дружеских отношениях.

Задачи:

- систематизировать представления о дружбе, роли подруги (друга);
- развитие умений давать обратную связь в процессе общения;
- развитие рефлексии.

*Теория:* Определение видов дружбы

*Практика:* Анализ мультфильма «День и Ночь», Упражнение «Дружеская рука», Упражнение «Магия дружбы», Упражнение «Крепкие объятия», Упражнение «Обратная связь в различных ситуациях», Упражнение «Беру и отдаю». Выполнение творческого задания.

Оборудование: набор сюжетных карточек на тему «Дружба», короткометражный мультфильм: «День и Ночь», камушки (морские, стеклянные) разной формы, конфигурации и текстуры или коллекция минералов.

#### **2.4 Тема «Я дочь своих родителей» (4.5 часа)**

Цели: осмысление собственной модели поведения во взаимодействии с родителями, оптимизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- осознание собственных чувств по отношению к родителям;
- формирование умения понимать родителей и принимать их требования;
- развивать умение анализировать свое поведение;

*Теория:* Введение понятий «Родители», «Семья». Изучение родственных связей.

*Практика:* Упражнение «Здравствуй, это я», Упражнение «Здесь есть тот, кто...», Упражнение: «Самый счастливый момент», Ролевая игра «Убеди предков», Упражнение «Я - мамина, Я - папина, Я – неповторимая». Выполнение творческого задания.

Оборудование:

1. Метафорические карты: «Она», «Мой внутренний ребенок», «Роботы» или набор карточек на тему "Семья", "Детство".
2. Метафорические карты: «Роботы» или цветные карандаши, бумага формата А.4.

#### **2.5 Тема «Мы с тобой одной крови» (3 часа)**

Цель: осознание собственной позиции в сиблинговых отношениях.

Задачи:

- раскрыть особенности сиблинговых отношений;
- осмысление своей модели поведения во взаимоотношениях с братом или сестрой;
- актуализация личностных ресурсов

*Теория:* Введение понятия «Сиблиноговые отношения»

*Практика:* Упражнение «Здесь есть тот, кто...», Упражнения «Без маски», Ролевая игра «Поменяться местами», Упражнение «Макароны», Упражнение «Мои богатства». Выполнение творческого задания.

## **2.6 Тема «Влюбляться. Любить. Расставаться». (5 часов)**

Цель: развитие установок, определяющие конструктивное поведение в состоянии влюбленности и неразделенной любви.

Задача:

- раскрыть содержание понятий: любовь, влюбленность, неразделенная любовь;
- развивать у девушек умения видеть и понимать некоторые психологические особенности представителей противоположного пола и учитывать эти особенности в общении;
- расширить знания участников занятия о процессах, происходящих в эмоциональной сфере: какие чувства и состояния испытывает человек, когда любит

*Теория:* Введение понятий «Влюбленность и неразделенная любовь», разбор стадий расставаний.

*Практика:* Упражнение: «Глухой телефон», Упражнение «Любовь, нелюбовь», Упражнение "Большая разница", Упражнение "Взгляд на вещи", Упражнение "Сердечки". Выполнение творческого задания.

Материал: поле с изображением мужского и женского начала, карточки с названиями качеств личности.

## **2.7 Тема «Я у себя одна» (5 часов)**

Цель: формирование ценностного отношения к себе, к своей личности и внешности

Задачи:

- раскрыть понятие базовая любовь;
- способствовать формированию внимательного отношения к себе, своим мыслям, чувствам;
- развивать способности анализировать свои поступки, чтобы управлять своей жизнью;
- развивать эмпатию к участникам группы.

*Теория:* Введение понятия «Эмпатия»,

*Практика:* Упражнение «Никто не знает, что Я...», Упражнение «Самое важное, что есть у меня», Упражнение «Значимая фигура», Упражнение «Какая Я?». Выполнение творческого задания.

Материал: Шкатулка с зеркалом. Трафареты с изображением сосудов разной формой, набор карточек с различным фоном (огонь, вода, растения, звезды и т.п.). Газеты, журналы, фломастеры, маркеры, карандаши, ножницы.

## **2.8 Тема «Самая обаятельная и привлекательная - Я» (5 часов)**

Цель: формирование представлений о женственности и ее проявлениях.

Задачи:

- раскрыть содержание понятия женственности, внешней привлекательности;
- развитие женских манер, поведенческой пластичности;
- воспитание эстетического вкуса.

*Теория:* Определение женственности, виды женственности и формы проявления.

*Практика:* Упражнение «Я такая – же как...», Упражнение «Проявление женственности», Упражнение «Проявление женственности», Визуализация «Таинственный сад». Выполнение творческого задания.

**Оборудование:** Набор карточек с изображением женщин демонстрирующих внешнюю красоту, привлекательность, картонные куклы по количеству участниц, белые листы бумаги форматам А.4, карандаши цветные.

## **2.9 Тема «Это ОН» (5 часов)**

Цели: развитие установок, определяющих ответственное поведение в состоянии любви или влюбленности.

Задачи:

- способствовать осознанию механизмов влияющих на выбор партнера;
- раскрыть этапы развития муже - женских отношений;
- развитие способностей к самопознанию и пониманию своего опыта;
- раскрыть общие представления о мужских качествах, умениях определяющие готовность для создания близких отношений с женщиной и созданию семьи.

*Теория:* Понятие «Ответственный партнер»

*Практика:* Упражнение «Время года», Упражнение «Поспешный выбор», Упражнение «Пирог», Упражнение «Мой принц». Выполнение творческого задания.

**Оборудование:** метафорические карты «Persona» или 20 фото с портретом мужчин, карточки на тему: «Времена года».

## **2.10 Тема: «Не шелковый путь» (5 часов)**

Цель: раскрытие представлений о женской, мужской зрелости, развитие женской идентичности.

Задачи:

- осознание ответственности за собственное развитие;
- развивать рефлексивные способности для осознания настоящего

и моделирования будущего.

- выработка «нового взгляда» на события собственной жизни.

*Теория:* Анализ понятий о женской, мужской зрелости

*Практика:* Упражнение «Путь», Рассказ «Мужские и женские инициации», Игра «Инь и Янь», Рассказ «Анима» и «Анимус», анализ презентации «Уровни зрелости мужчины и женщины», Упражнение «Мужское и женское во мне», Упражнение «Моя внутренняя Ведьмочка». Выполнение творческого задания.

Оборудование: метафорические карты «Она» или фото или карточки на тему: «Детство, юность», листы форматом А4, цветные карандаши, карточки с названиями качеств личности.

### **2.11 Тема «В согласии с собою» (5 часов)**

Цель: развитие рефлексивных способностей для осознания собственного эмоционального состояния и обучение способам выражения чувств и эмоций.

- способствовать осознанию собственных чувств и эмоций.
- развивать умения разрешать внутриличностные конфликты;
- повышение уверенности в себе.

*Теория:* Введение понятия «Конфликт», виды конфликтов, пути решения конфликта. Понятие «субличность».

*Практика:* Упражнение «Кувшин чувств», Упражнение «Мои эмоции и чувства», Упражнение «Две мои субличности». Выполнение творческого задания.

Стимульный материал: Метафорические карты «Тинейджер», пластилин, картон А4, влажные салфетки. Листочки с вопросами для субличностей — для каждой пары участников. Правила общения с субличностями (на обороте листочков с вопросами). Морские камушки.

### **2.12 Тема «И швец, и жнец и на трубе игрец» (4 часа)**

Цель: выработка личного отношения девушек к семейным ролям и обязанностям мужчины и женщины.

Задачи:

- систематизировать представления участниц об обязанностях мужа и жены в семье;
- способствовать осознанию ролевых ожиданий в союзе;
- способствовать развитию установок, определяющих благополучие семьи;
- акцентировать внимание участниц на семейные ценности.

*Теория:* Анализ понятия «Брачный союз». Определение семейных ролей.



*Практика:* Упражнение «Посидите так, как сидит...», Упражнение: «Факторы стабильного союза», Выполнение теста «Ролевые ожидания», Упражнение: «Раздели обязанности», Упражнение «Если не захочет». Выполнение творческого задания.

Материал: бланки с таблицами, карточки с названиями ролей (королева, уставшая мама, и. т. п), бланки с тестами, карточки с женскими ролями.

### **2.13 Тема «Берегиня» (5 часов)**

Цель: развитие ценностного отношения к семье, семейным традициям.

Задачи:

- активизировать внимание участниц на родовую связь между поколениями;
- актуализация личностных ресурсов;
- развитие рефлексии.

*Теория:* Введение понятия «семейные традиции». Виды семейных традиций.

*Практика:* Упражнение "Хранитель огня", Упражнение "Родовая инвентаризация", Упражнение "Старейшины рода". Выполнение творческого задания.

Материал: свеча, пластиковый стаканчик на каждую участницу, спички, музыкальное сопровождение.

### **2.14 Тема «Здравствуй мама! это я» (3.5 часа)**

Цель: - систематизация представлений о "материнской роли";

Задачи:

- рассказать об основных инструментах воспитания;
- сформировать представление о базовых потребностях ребенка в семье.

*Теория:* Введение понятия «материнство». Основные задачи мамы. Инструменты воспитания.

*Практика:* Упражнение «Особое назначение», Мини-лекция «Базовые потребности личности», Мини-лекция «Пять языков любви», Упражнение «Бумажные мячики», Упражнение «Главное для важных». Творческое задание.

Оборудование: наборсюжетных карточек с изображением на тему: "Женские роли", спокойная музыка, старые газеты, веревка или мел.

### **2.15 Тема «Кем стать?» (5.5 часов)**

Цель: развитие способностей к осознанному профессиональному

самоопределению.

Задачи:

- способствовать осознанию участницами собственных желаний;
- развивать способности к самопознанию;
- актуализация личностного потенциала.

*Теория:* О роли профессионального самоопределения Виды профессиональных сфер.

*Практика:* Упражнение «Говорящий предмет», анализ фильма «Профессии будущего или Кем мне стать?», Упражнение «Самая - самая...», Экспресс-диагностика «Парусник», Упражнение «Профессия в радость, или...», Упражнение «Слезы солнца», профориентационные тесты.

Оборудование: карточки с изображением профессиональных атрибутов (указка, компас, дипломат и т. д.). Запись короткометражного фильма «Хочу, могу, надо», карточки с изображением парусника. Профориентационные тесты.

### Модуль 3. Подведение итогов

#### **3.1 Тема «Чемодан в дорогу» ( 2 часа)**

Цель: Подведение итогов лекционно-практических занятий.

Задачи (направлены на участников):

- формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе;
- анализировать и интегрировать полученный в ходе занятий опыт;
- осознание себя личностью и частью группы.

*Теория:* подведение итогов

*Практика:* Упражнение «Цвет настроения», Упражнение – визуализация «Розовый куст», Упражнение «Чемодан в дорогу», Упражнение «Подарок», Упражнение «А напоследок я скажу...». Выполнение творческого задания.

Оборудование:

- коробка с разноцветными квадратиками
- свеча.

---

## Условия реализации Программы

---

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

---

Для успешной реализации программы необходимо просторное, светлое помещение, отвечающее санитарно - гигиеническим требованиям и нормам.

Кабинет оснащен:

✓ необходимой *мебелью* (столы и стулья для педагога и обучающихся, магнитно-меловая доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы, наглядных пособий);

✓ *техническими средствами обучения* (компьютер, видеопроектор, экран);

✓ *инструменты, материалы и оборудование:*

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Комплект рабочих блокнотов, ручки, цветные карандаши, маркеры	15
2.	Бумага формата А3, А4	15
3.	Скотч	15
4.	Пластилин	15
5.	Камушки (морские, стеклянные) разной формы	
6.	Раздаточный материалы для декоративно-прикладных мастер-классов: ножницы, иголки, нитки, лоскутки ткани и т.п.	В зависимости от тематики, выбранной самими участниками

### Учебно-методическое обеспечение

---

- ✓ мультимедийные презентации, фильмы, фото
  - ✓ комплект учебно-методической документации;
  - ✓ наглядные и иллюстративные пособия, карточки;
  - ✓ раздаточный материал и информационный материал;
  - ✓ метафорические карты;
  - ✓ профориентационные тесты
- 

### Кадровое обеспечение

---

Программу реализует педагог дополнительного образования

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения обучающихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем обучающиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка Программы, в которой: указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами, - производится изменение содержания, - корректируется календарно-тематическое планирование, - прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения обучающимися предоставляются средствами группы Вконтакте не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка обучающихся (их родителей и законных представителей) оказывается через группу Вконтакте в день занятия по расписанию. Для выполнения заданий обучающимся потребуются помощь родителей в предоставлении доступа к заданиям Вконтакте, для чего родители должны иметь аккаунт Вконтакте, состоять в группе и уметь пользоваться доступом.

Выполненные задания родители обучающихся/сами обучающиеся высылают в виде текстовых, аудио, фото, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых через группу Вконтакте. Если некоторые обучающиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера. Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании. Если на период временного перехода на дистанционный режим приходится контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

## Список литературы

---

### Для педагога

---

1. Александровская, Э.М. Современная девушка: как стать успешной и счастливой [Текст]: программа развития социальных навыков у девочек- подростков/ Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Л.В. Толчинская. – М.: ВАКО, 2014.- 144с.
2. Андреева Г.М. Психология социального познания [Текст]: учебное пособие / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 288с.
3. Басаргина, Д.В. Игры в тренинге [Текст]: любимые рецепты успешного тренера / Д.В. Басаргина, Т.В. Семёнова.- СПб.: Речь, 2010.- 174с.
4. Большая энциклопедия [Текст]: жизнь и здоровье женщины/ гл. редактор Г.А. Непокойчицкий.- М.: АНС: АСТ: Астрель, 2009.- 1120с.
5. Василькова, Ю.В. Быть мужчиной. Быть женщиной [Текст]: тренинг полоролевой идентичности для подростков/ Ю.В. Василькова.- СПб.: Речь, 2010.- 126с.
6. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы[Текст]: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с
7. Венщикова, И.А. Раскрытие женственности и обретение уверенности в себе [Текст]: программа тренинга/ И.А. Венщикова, Д.А.Кауппонен.- СПб.: Речь, 2014.- 192с.
8. Голубева, М.Р. тренинги с подростками [Текст]: Программы, конспекты занятий/ М.Р. Голубева [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2014. – 206 с.
9. Горностай, П.П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии [Текст]: П.П. Горностай. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007 - 312с.
10. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге [Текст] / Е.В. Емельянова.- М.: Генезис, 2015.-376 с.
11. Е.В. Емельянова, Жили были Он и Она [Текст]: парадоксальная сказкатерапия теория и практика/ Емельянова Е.В.- М.: Генезис, 2016- 464с.
12. Зинкевич – Евстегнеева Т.Д. Пробуждение женственности [Текст]/ Т.Д. Зинкевич – Евстегнеева. СПб.:Речь, 2016.- 176 с.
13. Кипнис, М.Тренинг коммуникации [Текст]: действенный тренинг/ М.Кипнис.- М.: Ось-89, 2006.- 128 с.
14. Крюгер, К. метафорические ассоциативные карты «Она» [Текст]/ К. Крюгер.- СПб.:Речь, 2013.-32с.
15. Кулахметова, Т.В. Женщине на каждый день [Текст]/ Т.В. Кулахметова.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.- 160с.

16. Левашова, С.А. Психолог и подросток [Текст]: коммуникативно-двигательный тренинг/ С.А. Левашова. - Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2002.- 160с.
17. Ли, Д. Практика группового тренинга [Текст] / Д. Ли.- СПб.: Питер, 2002.- 224с.
18. Макарычева, Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения [Текст]: психологический тренинг/ Г.И. Макарычева.-Спб.: Речь, 2008.-192 с.
19. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - Большой психологический словарь 4 изд./Сост. и общ. ред. Мещеряков, В.П, Зинченко. – М.: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2009. -811.
20. Морозовская Е. Мир проективных карт [текст] Обзор колод, упражнения, тренинги, 2014. 186с. – ил.
21. Млодик, И.Ю. Метаморфозы родительской любви, или как воспитать, но не калечить [Текст]: Родительская библиотека/ И.Ю. Млодик. – М.: Генезис, 2014. – 160с.
22. Лубянова, Н.Н. Мир мужественности, женственности и красоты [Текст]: элективный курс. 8-9 классы / авт.-сост. Н.Н. Лубянова.- Волгоград: Учитель, 2007.- 220с.
23. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: МГППУ, 2002.
24. Павлова, М.А. Психогимнастические упражнения для школьников [Текст]: разминки, энергизаторы, активаторы/ авт.-сост. М.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.- 87с.
25. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст]: учеб.пособие: Кн.1: Система работа психолога с детьми разного возраста/ Е.И. Рогов.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 384 с.
26. Стишенок, И.В. Из гусеницы в бабочку [Текст]: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе/ И.В. Стишенок. – М.: Генезис, 2014. – 368 с.
27. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей [Текст] / И.В. Стишенок. – СПб.; М.: Речь, 2017 – 230с.
28. Шитова, Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов [Текст]: выпуск 1, воспитатель и ребёнок: эффективное взаимодействие; авт.-сост. Е.В. -Шитова.- Волгоград: Учитель, 2009.-171 с.
29. Ушакова, Т. Метафорические карты «Роботы» [Текст] Работа с детьми и подростками / Т. Ушакова. - 3-е изд. – Генезис, 2016 – 48с.
30. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст]/ Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 657 с.
31. Фопель, К. С головы до пят. [Текст]: подвижные игры для детей 3-6 лет/ К. Фопель.- М.: Генезис, 2005.- 143 с.
32. Черникова, Т.В. Возраст первой любви. Воспитание чувств

[Текст]: классные часы и клубные занятия для старшеклассников: методическое пособие / Т.В. Черникова, И.В. Камышанова.- М.: Глобус, 2006.- 183с.

33. Чичерюкина, М.А. Пробуждение природной женственности с помощью фотографии / М.А. Чичерюкина. М.: частное издательство «Золотое сечение», 2014. - 154 с.

34. Эксакусто, Т.В. Групповая психокоррекция [Текст]: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития/ Т.В. Эксакусто.-Ростов н./Д: Феникс, 2015.-254 с.

35. Эриксон, Э. Идентичность [Текст]: юность и кризис/ Э. Эриксон, Пер. с англ. – М.: Флинта, 2006 - 334с.

#### Для обучающихся

---

1. Большая энциклопедия [Текст]: жизнь и здоровье женщины/ гл. редактор Г.А. Непокойчицкий.- М.: АНС: АСТ: Астрель, 2009.- 1120с.

2. Разумихина Г.П. Мир семьи. Книга для учащихся старших классов по курсу «Этика и психология семейной жизни». М., 1986

3. Семья. Книга для чтения. Составитель Андреева И.С. М.,1991

4. Я сам строю свою жизнь. Тренинг развития жизненных целей. Под редакцией Трошихиной Е.Г. СПб., 2001.

#### Интернет-ресурсы

---

1. "КЕМ МНЕ СТАТЬ?" - Формула "хочу-могу-надо" | Видеофильм о профессиях будущего. [ссылка](#)

2. Современная энциклопедия для девочек [ссылка](#)

3. Формирование "я"-образа в подростковом возрасте как фактор успешной социализации [Электронный ресурс]: [ссылка](#)

4. Рубцова, О.В. ролевая идентичность как интегральная характеристика социальной ситуации подростка [Электронный ресурс]: статья / О.В. Рубцова, статья. [Электронный ресурс]: [ссылка](#)

5. Воробьева В.П. к проблеме социально ролевой идентичности в условиях социокультурных инноваций [Электронный ресурс]: [ссылка](#)

Проведение диагностической работы позволяет в целом увидеть и проанализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента Программы, что позволяет в дальнейшем вносить корректировку в Программу.

### Мониторинг результативности образовательного, развивающего компонента Программы

#### **Оцениваемые параметры:**

- 1 группа теоретическая подготовка;
- 2 группа -практическая подготовка;
- 3 группа - общеучебные умения и навыки.

**Критерии:** совокупность признаков, на основании которых дается оценка параметров и устанавливается степень соответствия реальных знаний, умений, навыков ребенка тем требованиям, которые заданы программой.

- Критерии оценки уровня *теоретической подготовки* учащихся: соответствие уровня теоретических знаний основным разделам тематического плана программы, а также владение специальной терминологией, включающей в себя широту кругозора и свободу восприятия теоретической информации.

- Критерии оценки уровня *практической подготовки* учащихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков, предусмотренных программой; свобода владения специальным оборудованием и оснащением, технологичность практической деятельности и творчество при выполнении практического задания.

- Критерии оценки уровня освоения *общеучебных умений и навыков* учащихся:

1. *Учебно-интеллектуальных умений:* оценивается развитость практических навыков подбора специальной литературы, пользования компьютерными источниками, планирования и проведения самостоятельного учебного исследования.

2. *Учебно-коммуникативных умений:* оценивается уровень культуры общения, умение слушать педагога и соучеников, слышать и вычленять основную информацию, осмысленно к ней относиться. Демонстрация навыков уверенного выступления перед аудиторией, а также ведения корректной дискуссии, анализа аргументации



оппонента.

3. *Учебно-организационных умений и навыков:* оценивается культура соблюдения техники безопасности, аккуратность и ответственность при выполнении работы.

Шкала баллов по основным оцениваемым параметрам:

- высокий уровень – 3 балла
- средний уровень – 2 балл
- низкий уровень – 1 балл

### Диагностическая карта мониторинга

№	ФИО обучающегося		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Итого	%	%
	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие			

### Динамика освоения программы. Сводная таблица усвоения программы за год

	ФИ обучающегося	1-е полугодие %	2-е полугодие %
1			
2			

3			
4			
5			
6			
7			

### Сводная таблица усвоения программы за учебный год

№ группы	Количество обучающихся	1-е полугодие %	2-е полугодие %

**Степень выраженности оцениваемого параметра:** критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям:

- *высокий уровень* – успешное освоение обучающимся **более 70%** содержания образовательной программы;
- *средний уровень* – успешное освоение обучающимся **от 50% до 70%** содержания образовательной программы;
- *низкий уровень* – успешное освоение обучающимся **менее 50%** содержания образовательной программы.

Уровень	Количество баллов	%
Идеальная модель	42	100
Высокий	31 - 41	71 - 99

Средний	21 - 30	51 - 70
Низкий	1 - 20	1 - 50

Мониторинг развития качеств личности обучающихся.

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	Ярко проявляются 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо проявляются 1 балл	Не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельности других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим
2. Коммуникативные навыки	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.

3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения, начинает работу, но часто не доводит ее до конца, справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен, часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недоброе отношение к людям.	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших часто скромен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Стремление к самореализации социально адекватными способами	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание делиться своим опытом	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает делиться своим опытом	Не проявляет инициативу к получению новых знаний, умений и навыков	Не стремится к получению новых знаний, умений, навыков
6. Соблюдение нравственно-этических норм	Соблюдает правила поведения на занятиях	Старается соблюдать правила поведения на занятиях	Нарушает правила поведения на занятиях	Нарушает правила поведения на занятиях

7.Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал, самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы, является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью педагога, способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать над в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле, способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает, уровень выполнения заданий репродуктивный.
--	--	--	---	---

### Диагностическая карта мониторинга развития качеств личности обучающегося.

№ Фамилия , Имя	Качества личности и признаки проявления																				
	Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманизм			Стремление к самореализации и социально адекватными способами			Соблюдение нравственно-этических норм			Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности		
	Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения					


## Приложение 2. Методическое обеспечение Программы

<b>№ п/п</b>	<b>Модуль</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы</b>	<b>Дидактически й материал и ТСО</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1	<b>Введение в программу</b>				
1.1	<b>«Знакомство»</b>	Учебное занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Тест «Кто-Я» (М.Кун, Т. Макпартлен),</li> <li>• метафорические карты,</li> <li>• упражнения на знакомства,</li> <li>• опросник «Ролевая компетентность»</li> </ul>	Анализ результатов тестирования
2.	<b>Личность, семья и общество</b>				

2.1	<b>Школьница</b>	Учебное занятие, ролевая игра	Методы стимулирования и мотивации учения, метод проблемного изложения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• метафорические карты «Она»,</li> <li>• моделирующие упражнения</li> <li>• «Карточки обратной связи»</li> </ul>	«Карточки обратной связи»
2.2	<b>«Одного поля ягода»</b>	Учебное занятие, ролевая игра	Методы стимулирования и мотивации учения, метод проблемного изложения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Фото с часами;</li> <li>• Упражнения с ролевыми играми</li> </ul>	Рефлексия
2.3	<b>Я + Ты = Подруги</b>	Учебное занятие, ролевая игра	Методы стимулирования и мотивации учения, метод проблемного изложения, активный, практический	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Набор сюжетных карточек на тему "Дружба",</li> <li>• Короткометражный мультфильм: "День и Ночь",</li> <li>• Игровые упражнения</li> </ul>	Обсуждение, Рефлексия
2.4	<b>«Я дочь своих родителей»</b>	Учебное занятие, ролевая игра	Исследовательский, методы стимулирования и мотивации учения,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Метафорические карты: «Она», «Мой внутренний ребенок», «Роботы» или набор карточек на тему "Семья", "Детство".</li> <li>• Метафорические карты: «Роботы» или цветные карандаши, бумага формата А.4.</li> </ul>	Рефлексия

2.5	<b>«Мы с тобой одной крови»</b>	Учебное занятие, ролевая игра, Мини-лекция "Наследники трона"	Методы стимулирования и мотивации учения, Метод проблемного изложения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Ролевая игра «Поменяться местами»,</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Ролевая игра «Поменяться местами»</li> </ul>	Обсуждение
2.6	<b>«Влюбляться. Любить. Расставаться»</b>	Учебное занятие, ролевая игра, Мини - лекция на тему: "Когда уходит любовь"...	Метод проблемного изложения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• «Карточки обратной связи»,</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Ролевая игра</li> </ul>	• «Карточки обратной связи»,
2.7	<b>«Я у себя одна»</b>	Учебное занятие, мастер-классы	Методы стимулирования и мотивации учения, метод проблемного изложения, активный, исследовательский	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Трафареты с изображением сосудов разной формой, набор карточек с различным фоном,</li> <li>• Игровые упражнения,</li> </ul>	Рефлексия
2.8	<b>«Самая обаятельная и привлекательная - Я»</b>	Учебное занятие, мастер-классы	Методы стимулирования и мотивации учения, метод проблемного изложения, активный, исследовательский,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Набор карточек с изображением женщин демонстрирующих внешнюю красоту, привлекательность, картонные куклы</li> </ul>	Рефлексия
2.9	<b>«Это ОН»</b>	Учебное занятие	Методы стимулирования и мотивации учения, Объяснительно-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Метафорические карты «Persona» или 20 фото с</li> </ul>	Рефлексия



			иллюстративный, частично-поисковый	портретом мужчин, <ul style="list-style-type: none"> <li>• Карточки на тему: «Времена года».</li> <li>• Рассказ «Метафора внутреннего состояния»</li> <li>• Игровые упражнения</li> </ul>	
2.10	<b>«Не шелковый путь»</b>	Учебное занятие (тренинг, мини-лекция)	Методы стимулирования и мотивации учения Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Метафорические карты «Она» или фото или карточки на тему: «Детство, юность»</li> <li>• Презентация «Уровни зрелости мужчины и женщины»</li> </ul>	Рефлексия Обсуждение
2.11	<b>«В согласии с собою»</b>	Учебное занятие	Методы стимулирования и мотивации учения, Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метафорические карты «Гинейджер», пластилин, картон А4, влажные салфетки.</li> <li>• Листочки с вопросами для субличностей</li> <li>• Пластилин</li> <li>• Картон</li> </ul>	Рефлексия
2.12	<b>«И швец, и жнец и на трубе игрец»</b>	Учебное занятие	Методы стимулирования и мотивации учения, Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Бланки с таблицами, карточки с названиями ролей (королева, уставшая мама, и. т. п),</li> <li>• Бланки с тестами, карточки с женскими ролями.</li> <li>• Игровые упражнения</li> </ul>	Рефлексия

2.13	«Берегиня»	Учебное занятие Мастер-классы	Методы стимулирования и мотивации учения, Объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Свеча,</li> <li>• пластиковые стаканчики,</li> <li>• спички,</li> <li>• музыкальное сопровождение.</li> <li>• Таблица «Сила рода»</li> </ul>	Рефлексия
2.14	«Здравствуй мама! это я»	Учебное занятие (тренинг)	Методы стимулирования и мотивации учения Объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• Набор сюжетных карточек с изображением на тему: "Женские роли",</li> <li>• спокойная музыка,</li> <li>• старые газеты,</li> <li>• веревка или мел.</li> <li>• Мини-Лекция «Базовые потребности личности»</li> <li>• Мини-лекция «Пять языков любви»</li> <li>• Игровые упражнения</li> </ul>	Рефлексия Обсуждения
2.15	«Кем стать?»	Учебное занятие (тренинг, мини-лекция)	Методы стимулирования и мотивации учения Объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• карточки с изображением профессиональных атрибутов (указка, компас, дипломат и т. д.).</li> <li>• Запись короткометражного фильма «Хочу, могу, надо»,</li> <li>• карточки с изображением парусника.</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Профорientационные тесты</li> <li>• Экспресс-диагностика «Парусник»</li> </ul>	Рефлексия Обсуждения

3	<b>Подведение итогов</b>				
3.1	<b>«Чемодан в дорогу»</b>	Учебное занятие	Методы стимулирования и мотивации учения Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер, мультимедийный проектор и экран</li> <li>• коробка с разноцветными квадратиками</li> <li>• свеча</li> <li>• Упражнение – визуализация «Розовый куст»</li> <li>• Тест «Кто Я?»</li> </ul>	Рефлексия Обсуждения

Приложение 3. Календарный учебный график

---

**Календарный учебный график**  
**Детское объединение Клуб «Между нами, девочками»**  
 Педагог: Царькова Л.С.

***Продолжительность учебного года***

Комплектование группы – с 02.09.2024 года по 09.09.2024 года

Начало учебного года – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 18.09.2024 года

Окончание учебного года - 31 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 34 недели

**Праздничные дни:**

4 ноября - День народного единства;  
7 января - Рождество Христово;  
23 февраля - День Защитника Отечества;  
8 марта - Международный женский день;  
1 мая - Праздник Весны и Труда;  
9 мая – День Победы.

**Каникулы:**

зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025 (10 календарных дней);

**Текущий контроль:**

16.12.2024 – 20.12.2024 г.

**Промежуточная аттестация:**

19.05.2025 - 23.05.2025 г.

**Количество часов, режим занятий:**

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 68 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий

	<b>Наименование тем</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Дата</b>
1.	Введение в программу. Знакомство с участницами группы, первичная диагностика	<i>Теория:</i> Введение о целях групповых занятий. Введение правил работы в группе. <i>Практика:</i>	2	18.09

		<i>Выполнение групповых упражнений на установление контакта. Упражнения на развитие навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, развитие умения держать паузу. Прохождение теста «Кто-Я», опросника «Ролевая компетентность».</i>		
2.	Школьница	<i>Теория: Ввод понятия самопознание, развитие личностного потенциала в условиях обучения. Практика: Проживание социальных ролей, Упражнение «Я бывают разные...», Упражнение «Волшебное зеркало», Упражнение «Мои сильные стороны», упражнения на сплочение коллектива, Выполнение творческого задания.</i>	2	25.09
3.	Школьница Одного поля ягода	<i>Практика: Упражнение «Уникальная Я». Теория: Ввод понятия социального мышления, сотрудничества и взаимопомощи. Практика: Упражнение «Дух группы», Упражнение «Часть целого», Упражнение «Спутанные цепочки», Упражнение «Спина к спине», Выполнение творческого задания.</i>	0.5 1.5	2.10

4.	Одного поля ягода Я + ТЫ = Подруги	<i>Практика: Упражнение «Я - высказывание».</i> <i>Теория: Определение видов дружбы</i> <i>Практика: Анализ мультфильма «День и Ночь», Упражнение «Дружеская рука», Упражнение «Магия дружбы»,</i>	0.5 1.5	9.10
5.	Я + ТЫ = Подруги	<i>Практика: Упражнение «Крепкие объятия», Упражнение «Обратная связь в различных ситуациях», Упражнение «Беру и отдаю». Выполнение творческого задания.</i>	2	16.10
6.	Я дочь своих родителей	<i>Теория: Введение понятий «Родители», «Семья». Изучение родственных связей.</i> <i>Практика: Упражнение «Здравствуйте, это я», Упражнение «Здесь есть тот, кто...»,</i>	2	30.10
7.	Я дочь своих родителей	<i>Практика: Упражнение: «Самый счастливый момент», Ролевая игра «Убеди предков», Упражнение «Я - мама, Я - папа, Я – неповторимая». Выполнение творческого задания.</i>	2	6.11
8.	Я дочь своих родителей Мы с тобой одной крови	<i>Практика: Выполнение творческого задания.</i> <i>Теория: Введение понятия «Сиблиноговые</i>	1 1	13.11

		отношения» <i>Практика: Упражнение «Здесь есть тот, кто...», Упражнения «Без маски», Ролевая игра «Поменяться местами»,</i>		
9.	Мы с тобой одной крови	<i>Практика: Упражнение «Макароны», Упражнение «Мои богатства». Выполнение творческого задания.</i>	2	20.11
10.	Влюбляться, любить. Расставаться	<i>Теория: Введение понятий «Влюбленность и неразделенная любовь», разбор стадий расставаний. Практика: Упражнение: «Глухой телефон», Упражнение «Любовь, нелюбовь»</i>	2	27.11
11.	Влюбляться, любить. Расставаться	<i>Практика: Упражнение "Большая разница", Упражнение "Взгляд на вещи", Упражнение "Сердечки".</i>	2	4.12
12.	Влюбляться, любить. Расставаться	<i>Практика: Выполнение творческого задания.</i>	1	11.12
	Я у себя одна	<i>Теория: Введение понятия «Эмпатия»,</i>	1	
13.	Я у себя одна	<i>Практика: Упражнение «Никто не знает, что Я...», Упражнение «Самое важное, что есть у меня», Упражнение</i>	2	18.12

		<i>«Значимая фигура»</i>		
14.	Я у себя одна	<i>Практика: Упражнение «Какая Я?». Выполнение творческого задания.</i>	2	25.12
15.	Самая обаятельная и привлекательная	<i>Теория: Определение женственности, виды женственности и формы проявления.</i>	2	15.01
16.	Самая обаятельная и привлекательная	<i>Практика: Упражнение «Я такая – же как...», Упражнение «Проявление женственности», Упражнение «Проявление женственности»,</i>	2	22.01
17.	Самая обаятельная и привлекательная Это Он!	<i>Практика: Визуализация «Таинственный сад». Выполнение творческого задания. Теория: Понятие «Ответственный партнер»</i>	1 1	29.01
18.	Это Он!	<i>Практика: Упражнение «Время года», Упражнение «Поспешный выбор», Упражнение «Пирог», Упражнение «Мой принц». Выполнение творческого задания.</i>	2	5.02
19.	Это Он!	<i>Практика: Выполнение творческого задания.</i>	2	12.02
20.	Не шелковый путь	<i>Теория: Анализ понятий о женской, мужской зрелости</i>	2	19.02



		<i>Практика: Упражнение «Путь»,</i>		
21.	Не шелковый путь	<i>Практика: Упражнение «Путь», Рассказ «Мужские и женские инициации», Игра «Инь и Янь», Рассказ «Анима» и «Анимус», анализ презентации «Уровни зрелости мужчины и женщины», Упражнение «Моя внутренняя Ведьмочка». Выполнение творческого задания.</i>	2	26.02
22.	Не шелковый путь  В согласии с собой	<i>Практика: Упражнение «Мужское и женское во мне»  Теория: Введение понятия «Конфликт», виды конфликтов, пути решения конфликта. Понятие «субличность».</i>	1  1	5.03
23.	В согласии с собой	<i>Практика: Упражнение «Кувшин чувств», Упражнение «Мои эмоции и чувства», Упражнение «Две мои субличности».</i>	2	12.03
24.	В согласии с собой	<i>Практика: Выполнение творческого задания.</i>	2	19.03
25.	И швец, и жнец, и на трубе игрец	<i>Теория: Анализ понятия «Брачный союз». Определение семейных ролей. Практика: Упражнение «Посидите так, как сидит...», Упражнение: «Факторы</i>	2	26.03

		<i>стабильного союза», Выполнение теста «Ролевые ожидания»</i>		
26.	И швец, и жнец, и на трубе игрец	<i>Практика: Упражнение: «Раздели обязанности», Упражнение «Если не захочет». Выполнение творческого задания.</i>	2	2.04
27.	Берегиня	<i>Теория: Введение понятия «семейные традиции». Виды семейных традиций. Практика: Упражнение "Хранитель огня"</i>	2	9.04
28.	Берегиня	<i>Практика: Упражнение "Родовая инвентаризация". Выполнение творческого задания.</i>	2	16.04
29.	Берегиня	<i>Практика: Упражнение "Старейшины рода".</i>	1	23.04
	Здравствуй мама это Я!	<i>Теория: Введение понятия «материнство».</i>	1	
30.	Здравствуй мама это Я!	<i>Теория: Основные задачи мамы. Инструменты воспитания. Практика: Упражнение «Особое назначение», Мини-лекция «Базовые потребности личности», Мини-лекция «Пять языков любви», Творческое задание.</i>	2	30.04
31.	Здравствуй мама это Я! Кем стать	<i>Теория: Упражнение «Бумажные мячики», Упражнение «Главное для</i>	0.5	7.05

		<i>важных».</i> <i>Теория: О роли профессионального самоопределения Виды профессиональных сфер.</i>	1.5	
32.	Кем стать	<i>Практика: Упражнение «Говорящий предмет», анализ фильма «Профессии будущего или Кем мне стать?»</i> ,	2	14.05
33.	Кем стать	<i>Практика: Упражнение «Самая - самая...», Экспресс-диагностика «Парусник», Упражнение «Профессия в радость, или...», Упражнение «Слезы солнца», профориентационные тесты.</i>	2	21.05
34.	Чемодан в дорогу.	<i>Теория: подведение итогов</i> <i>Практика: Упражнение «Цвет настроения», Упражнение – визуализация «Розовый куст», Упражнение «Чемодан в дорогу», Упражнение «Подарок», Упражнение «А напоследок я скажу...». Выполнение творческого задания.</i>	2	28.05
	<b>Итого:</b>		<b>68</b>	

*Цель воспитания:* Формирование духовной культуры личности обучающихся, приобщение к общечеловеческим ценностям, овладение национальным и культурным наследием.

*Задачи воспитания:*

- ✓ Способствовать воспитанию ответственности, трудолюбия, самодисциплины, нравственных качеств, отзывчивости, коммуникабельности
- ✓ Способствовать созданию условий для творческого самовыражения ребенка, учитывая его индивидуальные возможности;
- ✓ Развивать образное мышление, способность понимать и ценить прекрасное через творческую интеллектуальную деятельность в процессе освоения Программы;

*Приоритетные направления в организации воспитательной работы:*

- Гражданско-патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.
- Духовно-нравственное воспитание формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.
- Художественно-эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.
- Физическое воспитание содействует здоровому образу жизни.
- Трудовое и профориентационное воспитание формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся.

План воспитательной работы

	<b>Форма и название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Охват обучающихся</b>
1.	Организация, проведение и участие в массовых событийных, тематических и профилактических мероприятиях разного уровня		
2.	Участие в конкурсах		
3.	Организация каникулярного отдыха детей и подростков		
6.	Мероприятия с родителями		
7.	Освещение информации работы объединения в новостной ленте на странице «ВКонтакте»		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ"**, Бойцова Елена Владимировна, директор

02.12.24 14:15 (MSK)

Сертификат 65B103B266DFA5050A0B8EFB609A1D82