**Муниципальное бюджетное общее образовательное учреждение**

**«Средняя школа №106 с углубленным изучением математики»**

**Рассмотрено** **Согласовано**

на заседании методического Заместитель директора

объединения учителей по воспитательной работе

гуманитарного цикла

Гайгалос С.Н. ­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель МО «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

Попова Н.В. \_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**КРУЖОК «ВДОХНОВЕНИЕ»**

**для школьниц 6-8х классов,**

руководитель кружка: **Горожанина Алина Вадимовна**

ЗАТО Железногорск

2018 – 2019 учебный год

**Пояснительная записка**

Программа кружка «Вдохновение» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и авторских программ и методик:

* Абрамова М.Ю. Зеленый помидор. Уроки нравственности для девушек 10-12 лет – Краснодар, 2018.
* Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.СПб.: Речь, 2005.
* Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издателство «Речь», 2006.

Программа кружка «Вдохновение» рассчитана на изучение в 6-8 классах, каждое занятие рассчитано на четыре академических часа. Занятия проводятся один раз в неделю. Общее количество занятий - 34. Количество часов в неделю - 4, количество часов в год - 136.

**Цели и задачи курса:**

Данная программа обеспечивает реализацию следующих целей:

1. Формирование природы девочки через развитие женских качеств.

2. Способствовать раскрытию личностного потенциала каждой участницы программы во всех сферах жизни: физической, социально-эмоциональной, интеллектуальной, духовной.

3. Возрождение духовных, нравственных и семейных ценностей.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Раскрыть в девочках лучшие женские качества: - самоуважение, верность, умение быть в согласии со своей природой, удовлетворённость в любых жизненных обстоятельствах, женственность, скромность, терпимость, сострадательность, внутренняя и внешняя красота, чистоплотность и др.

2. Донести важность женского целомудрия.

3. Научить участниц программы выстраивать гармоничные отношения с противоположным полом.

3. Научить основам создания и сохранения семьи.

4. Возродить почтение и уважение к старшим.

5. Раскрыть в девочках творческий потенциал.

6. Научить участниц достойному поведению в обществе.

7. Научить девочек получать удовольствие от выполнения женских дел, быть хранительницами домашнего очага, передавать эти знания последующим поколениям.

8. Развить умение извлекать уроки из жизненных ситуаций.

**Планируемые результаты курса:**

Данная программа позволяет формировать следующие универсальные учебные действия(УУД):

*Личностные результаты* освоения основной образовательной программы должны отражать:

– обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентирования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видов деятельности;

– развитие эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

– осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

*Метапредметные результаты* освоения основной образовательной программы должны отражать:

– умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять; оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректироватьдеятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

**– умение продуктивно общаться и взаимодействовать** в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

*Предметные результаты* освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки. Для этого необходимо:

– формирование дружелюбного и толерантного отношения к ценностям иных культур, оптимизма и выраженной личностной позиции в восприятии мира, в развитии национального самосознания;

– расширение опыта использования вспомогательной и справочной литературы для самостоятельного поиска необходимой информации.

**Подведение итогов реализации программы планируется в виде итоговой диагностики**.

**Основное содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Вводное занятие** | **4 часа** |
| Знакомство. Введение в программу. Вводная диагностика. Четыре основные сферы жизни человека. | | |
| **2** | **Физическая сфера жизни** | **32 часа** |
| Уход за собой. Ухоженная девушка – какая она. Выбор одежды. Женская физиология, цикл, его связь с эмоциональным фоном. Речь. Распорядок дня. Правильное питание.  Чистота и уют в доме. | | |
| **3** | **Социально-эмоциональная сфера** | **32 часа** |
| Отношения с младшими, равными и старшими. Отношения с самой собой, принятие себя.  Женская энергия и способы ее пополнения. Различия мужской и женской природы. Отношения с противоположным полом. Что такое благодарность и почему так важно быть благодарной. | | |
| **4** | **Интеллектуальная сфера** | **32 часа** |
| Три вида счастья. Женские обязанности. Планирование. Изучение различных видов творчества и влияние творчества на жизнь девушки. Женское настроение, эмоции и чувства. Как перестать обижаться и научиться прощать. Почему плохие вещи случаются с хорошими людьми | | |
| **5** | **Духовная сфера** | **32 часа** |
| Разбор качеств: «Смирение», «Доверие», «Верность», «Целомудрие», «Благочестие», «Верность», «Мудрость». Примеры Святых женщин в разных традициях, современных женщин. | | |
| **6** | **Заключительное занятие** | **4 часа** |
| Итоговая . диагностика. | | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Часы** | **Основные виды учебной**  **деятельности** |
| **I. Вводное занятие (4 часа)** | | | |
| 1 | Вводная диагностика. | 4 | Знакомство. Обсуждать правила группы. Выписать ожиданий участниц. Рассказывать про четыре составляющих успешной жизни. Изучать темы, которые мы будем проходить по физической, социально-эмоциональной, интеллектуальной духовной сфер жизни. Стартовая диагностика. |
| **II. Физическая сфера жизни (32 часа)** | | | |
| 2 | Ухоженная девушка – какая она? Чистота и уход за кожей, ногтями, волосами. | 4 | Обсуждать с участницами темы «Девочка» «Кто такая ухоженная девушка». Рассказывать о чистоте, уходе за ногтями, волосами, о значении и силе красивых женских волос. Проводить мастер-класс по прическам. |
| 3 | Ухоженная девушка – какая она? Уход за лицом, телом. | 4 | Рассказывать об уходе за кожей лица, тела о массажных линиях, макияже. Определять свой тип кожи. |
| 4 | Одежда | 4 | Рассказывать об одежде и женской энергии, чистоте одежды, о цветах одежды по дням недели. Рассматривать современную моду. |
| 5 | Женская физиология, цикл, его связи с эмоциональным фоном. | 4 | Рассказывать о критических днях.  Рассматривать женский цикл с точки зрения физиологического цикла и лунного цикла. Определять взаимосвязь двух циклов.  Заполнять женский каленадрик. |
| 6 | Речь и ее влияние на окружающих. | 4 | Рассказывать о силе речи. Изучать семь разрушительных привычек речи.  Обсуждать с участницами темы: «Женский голос: что и как мы говорим», «Что делает речь девушки отпугивающей и неприятной?», «Что делает речь девушки приятной». Практиковать упражнения для развития красивого голоса. |
| 7 | Распорядок дня. Правильное питание. | 4 | Рассказывать о женском здоровье и взаимосвязи со сном. Обсуждать с участницами, во сколько лучше вставать и ложиться спать, что дает ранний подъем. Анализировать какие продукты лучше использовать для завтрака, обеда и ужина. |
| 8 | Чистота и уют в доме. Как это влияет на ум. | 4 | Рассказывать о влияние дома на жизнь девушки, обустройство дома, энергия в доме. Обсуждать с участницами темы: «Почему женская обязанность заботиться об атмосфере дома? «Что разрушает чистоту дома?» |
| 9 | Заключительное занятие по физической сфере жизни. | 4 | Проводить зачет по Физической сфере. Кинотерапия. |
| **III. Социально-эмоциональная сфера (32 часа)** | | | |
| 10 | Отношения с младшими, равными и старшими. | 4 | Рассказывать о видах взаимоотношений, об отношениях со старшими, равными и младшими.  Рисовать карту сердца. Анализировать взаимоотношения с окружающими. |
| 11 | Отношения с самой собой, принятие себя. | 4 | Обсуждать с участницами темы «Что такое самооценка», «Что делать с завышенной и заниженной самооценкой и как формировать адекватную самооценку». Рисовать и анализировать рисунок «Я-цветок», «Колесо самооценки». Выписывать свои достоинства и недостатки. |
| 12 | Женская энергия и способы ее пополнения. | 4 | Рассказывать о двух видах энергии: солнечной и лунной. Обсуждать с участницами: «В чем преимущества лунной энергии для женщины?»  «Какие способы для экспресс-поднятия женской энергии существуют?» Находить способы пополнения женской энергии и записать. |
| 13 | Различия мужской и женской природы | 4 | Смотреть и обсуждать фильмы «Тайна природы женщины», «5 секретов Настоящего мужчины». Сравнивать мужские и женские потребности. |
| 14 | Отношения с противоположным полом. | 4 | Рассказывать об этапах развития правильных взаимоотношений |
| 15 | Отношения с противоположным полом. | 4 | Рассказывать о стадиях в отношениях между мужчиной и женщиной, о кризисах любви. Обсуждать с участницами тему «Первые свидания: секреты поведения». |
| 16 | Что такое благодарность и почему так важно быть благодарной. | 4 | Обсуждать с участницами темы: «Что такое благодарность», «Почему стоит быть благодарной в отношениях». Читать рассказ «Магазин Счастья» и сказки «Волшебная кисточка». Рассказать о том, как работает Большая Книга Счастья. Записать десять благодарностей. |
| 17 | Заключительное занятие по социально-эмоциональной сфере жизни | 4 | Проводить зачет по Социально-эмоциональной сфере. Кинотерапия. |
| **IV.** **Интеллектуальная сфера (32 часа)** | | | |
| 18 | 3 вида счастья | 4 | Рассказывать о трех видах счастья. Читать сказку «Три вида счастья».  Выполнять интерактивное упражнение – три вида счастья. Проходить тест: «Твой путь счастья». |
| 19 | Женские обязанности. | 4 | Рассказывать о женских обязанностях, заботе о себе, о других, об атмосфере. Обсуждать темы: « Как создавать уют и атмосферу комфорта»; «Из чего складывается уют и атмосфера комфорта»; « Как делать бытовые дела – с любовью». |
| 20 | Изучение различных видов творчества и влияние творчества на жизнь девушки. | 4 | Рассказывать о призвании женщины — творить, о видах женского творчества. Обсуждать «Почему женщине важно заниматься рукоделием?». Проводить мастер-классу по творчеству. |
| 21 | Планирование | 4 | Рассказывать о женском планировании. Учиться планировать свой день, неделю, год. |
| 22 | Женское настроение, эмоции и чувства. | 4 | Рассказывать о женском настроении, об эмоциях. Разбирать правила обращения с эмоциями. Обсуждать деструктивные и конструктивные способы проживания эмоций.  Учиться проживать негативные эмоции. |
| 23 | Как перестать обижаться и научиться прощать | 4 | Читать притчи об обиде, «Научиться прощать». Разбирать главные правила по работе с обидами. Обсуждать темы: «Что означает простить», «Как простить и отпустить человека?» Практиковать техники прощения – «терапевтические письма» |
| 24 | Почему плохие вещи случаются с хорошими людьми | 4 | Обсуждать тему «Почему плохие вещи происходят с хорошими людьми». Рассказывать о законе причинно-следственной связи или закона бумеранга. Выполнять практическое упражнение «Законодатели Вселенной». |
| 25 | Заключительное занятие по интеллектуальной сфере жизни | 4 | Проводить зачет по интеллектуальной сфере. Кинотерапия. |
| **V.** **Духовная сфера (32 часа)** | | | |
| 26 | Качество «Смирение». | 4 | Обсуждать темы «Что такое гордыня и смирение», «Что такое женское смирение». Рассматривать примеры. |
| 27 | Качество «Доверие» | 4 | Читать притчи. Обсуждать темы «Доверие к жизни», «Доверие и вера». Рассматривать примеры. Практиковать упражнение «Слепой и поводырь». |
| 28 | Качество «Целомудрие». Часть 1 | 4 | Рассказывать о том, что такое целомудрие, о физическом аспекте целомудрия. Создавать образ целомудренной девушки. Обсуждать, что получает девушка, которая до брака оставалась целомудренной. Рассматривать примеры. |
| 29 | Качество «Целомудрие». Часть 2 | 4 | Читать притчи. Обсуждать темы: «Какие вероятные последствия несет в себе потеря девушкой девственности вне брака», «Где и как девушка теряет свое целомудрие?» Рассматривать примеры. |
| 30 | Качество «Благочестие». | 4 | Читать сказку «Как дождаться принца». Рассказать о том, что такое благочестие. Разобрать десять способов накопления благочестия. Рассматривать примеры. |
| 31 | Качество «Верность». | 4 | Читать притчи. Рассказать о том, что такое верность, о силе женской верности. Рассматривать примеры. |
| 32 | Качество «Мудрость» | 4 | Читать притчи. Обсуждать темы: «Умная и мудрая женщина», «Чем мудрость отличается от умности». Рассматривать примеры. |
| 33 | Заключительное занятие по духовной сфере жизни | 4 | Проводить зачет по духовной сфере. Кинотерапия. |
| **VI.** **Заключительное занятие (4 часа)** | | | |
| 34 | Итоговая диагностика. | 4 | Обсуждать итоги занятий. Рисовать групповой рисунок. Итоговая диагностика. Сравнить результаты стартовой и итоговой диагностики. |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. О. Г. Фролова «Половое воспитание девочек». М.: «Медицина», 1982. – 56 с., ил. – (Науч. – попул. мед. литература).

2. Н. Т. Белякова «Фигура, грация, осанка». М.: «Просвещение», 1978. – 48 с. с ил.

3. В. И. Христинин «Держись прямо». М.: «Медицина», 1965. – 24 с. (Науч. – попул. мед. литература).

4. А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов «Гигиена и здоровье». М.: «Просвещение», 1983. – 47 с.

5. Б.Н. Чумаков «Валеология» учеб. пособие. – 2 – е изд. – М.: «Педагогическое общество России», 2002. – 407 с.

6. И. С. Винтовкина «Девочке - подростку» 4 – е изд. – М.: «Медицина», 1988. – 56 с.: ил. (Науч. – попул. мед. литература)

7. Э. Боровска «Лучшая энциклопедия для современных девчонок». Харьков, Белгород: «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», 2008. - 420 с., ил.

8. Р. А. Бардина «Как стать супердевочкой. Секреты красоты и успеха» М.: «Махаон», 2006. – 256 с., ил.

9. Т. Г. Шлопак «Большой подарок для девочек». Минск: «Харвест»,2008. – 224 с., ил.

10. Дым, уносящий здоровье. Брошюра РНД, г. Улан – Удэ, 2008 г. Сост.З.Б. Михайлова, Н.С. Левинцова.

11. Здоровый образ жизни. Брошюра РЦМП, г. Улан – Удэ, 2008 г. Сост. А.А. Шобогорова, Л.В. Шагина, О.К. Мадосова, Е.В. Корсун.

12. ВИЧ и беременность. Брошюра

13. Курить или не курить? Буклет РНД, г. Улан – Удэ, 2008 г.

14. Что может девчачий доктор? Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2006 г.

15. Йододефицит: вопросы, которые вы хотели задать врачу. Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2005 г.

16. Жить в гармонии со своими желаниями. Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2007 г.

17. Хочу и буду красивой! Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2005 г.Памятка для девочек. Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2009 г.

18. Когда вы бросите курить... Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2009 г.

19. ... теперь я знаю. ВИЧ – инфекция и наркотики. Буклет РЦ профилактики СПИД и инфекционных заболеваний, г. Улан – Удэ, 2003 г.

20. Наркотики и ВИЧ – инфекция. Стоит ли рисковать? Буклет РЦ профилактики СПИД и инфекционных заболеваний, г. Улан – Удэ, 2000 г.

21 Биология в школе. Журнал Министерство образования РФ, М.: «Школа – Пресс 1», 2002. – 64 с.

22. DVD – диск. Анимационный фильм о становлении и охране репродуктивной функции девочек «Когда девочка взрослеет...». М.: «Гадеон Рихтер» А. О.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Проектор и экран

2. Аудиоколонки с выводом на ПК

3. Доска, мел.