

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Общеобразовательная программа
дополнительного образования
культурологической направленности
кружка «Ровесница»

с. Курсавка
2025 год

Программа предназначена для организации воспитательной работы во внеурочное время с девушками-студентками профессиональных образовательных организаций, проживающими в общежитии. Рассчитана на обучающихся 15 – 20 лет. Срок реализации – 1 год.

Организация-разработчик: ГБПОУ КРК «Интеграл»

Разработчик: Калина Светлана Васильевна, педагог дополнительного образования ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрена и рекомендована к применению на заседании Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 6 от «11» июня 2025г.

Председатель



И.А. Колодка

357070. Ставропольский край,
Андроповский район,
с. Курсавка, ул. Титова, 15
тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83
факс: 6-39-79
kurs_integrall@mail.ru

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно - тематический план
3. Содержание программы
4. Формы организации обучения
5. Учебно-методическое обеспечение

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Ровесница» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»)
- (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).
- Уставом ГБПОУ КРК «Интеграл».

Образовательная деятельность по дополнительному образованию кружка «Ровесница» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, трудового воспитания обучающихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что может помочь развитию аналитического мышления, навыков работы обучающихся в группе, творческих и интеллектуальных способностей, эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях, воли и настойчивости, самокритичного отношения к себе, что способствует формированию «Лидера».

Кружок «Ровесница» осуществляет свою деятельность на базе библиотеки ГБПОУ КРК «Интеграл». Основной контингент участников девушки I - III курсов всех специальностей, проживающих в общежитии

колледжа.

Главное назначение кружка «Ровесница» привить обучающимся чувство прекрасного, понимания искусства, культуры одежды, питания, общения в жизни, труде, поведения, формировать умение воспринимать и творить жизнь по законам красоты.

Цель программы – воспитать высоконравственную молодежь с развитым чувством чести и собственного достоинства.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- Ознакомление с информацией, помогающей узнать особенности своего организма и принимать разумные, обоснованные решения в вопросах полового здоровья.

- Обучение приемам и способам разрешения социально-психологических проблем и конфликтов.

- Формирование интереса к проблемам нравственности и здоровья.

2. Воспитательные:

- Формирование художественно – эстетического вкуса.

- Приобщение к культуре труда, делового общения и самодисциплине.

- Формирование современной инициативной личности.

3. Развивающие:

- Развитие важных жизненных навыков, которые удержат обучающихся от употребления алкоголя, никотина, наркотиков.

- Развитие личности обучающегося и его социальной компетенции.

- Раскрытие индивидуальных особенностей и способностей личности обучающихся.

- Развитие логического мышления.

- Воспитание толерантности в коллективе и обществе.

Прогнозируемые результаты

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно работать с литературным материалом;
- использовать знания по преодолению и предотвращению депрессии, проявлению толерантности к человеку иных культурных установок и убеждений, разрешению конфликтов, планированию рационального и сбалансированного питания, при подборе костюма и аксессуаров;

- составлять мини-сценарии;

- оформлять стенную газету;

- проводить мини-тренинги;

- составлять генеалогическое древо;
- соблюдать правила этикета;
- применять полученные знания в практической деятельности;
- приобретать аналитические умения и навыки;
- самостоятельно работать с информационными источниками (периодическая печать: газеты, журналы; информационные ресурсы).

Обучающиеся должны знать/иметь представление:

- права ребёнка, согласно конвенции ООН;
- причины развития депрессии;
- правила этикета;
- молодежные стили в современной одежде и субкультуре;
- морально-этические нормы, взаимоотношение полов;
- негативное влияние наркотиков, курения, алкоголя на организм человека;
- правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД;
- основы культуры здоровья;
- родословную своей семьи;
- представление о современных течениях в литературе и искусстве.

Способы проверки результативности освоения программы.

В ходе реализации программы обучающиеся индивидуально (или группой 2-4 человека) подготавливают мини-тренинги, сценарии, тематические стенгазеты, презентации, публичные выступления по темам указанным в учебно-тематическом плане, оформляют работы в соответствии с заданными методическими требованиями и защищают с использованием презентации, участвуют в конкурсах, олимпиадах различного уровня, принимают участие в различного рода культурных мероприятиях (творческие вечера, деловые игры, тренинги, обсуждение статей в СМИ).

Программа рассчитана на обучающихся среднего профессионального образования в возрасте от 15 – до 20 лет. Численность группы – 25 человек. Продолжительность занятий 1,5 часа, периодичность – 3 раз в неделю. Система занятий лекционно – практическая, с большим содержанием аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся. Общее количество часов в год - 183. Срок реализации программы – 1 год.

Занятия в кружке «Ровесница» способствует разностороннему и гармоническому развитию обучающихся, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Программа разработана на основе требований ФГОС и не

противоречит законодательству Российской Федерации.

Учебно - тематический план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
Раздел 1. Духовно-нравственное развитие(65 часов)				
1.1.	Введение в образовательную программу «Ровесница».	2	1	1
1.2	«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»	4	2	2
1.3.	«Осень золотая». Литературно- музыкальная гостиная.	3	1	2
1.4	«Если Вы вежливы».	3	1	2
1.5	«Я самая обаятельная и привлекательная». Самооценка и уверенность. Развитие позитивного мышления. Принятие себя.	4	2	2
1.6	Как отличить добро от зла? Каковы права и морали	3	1	2
1.7	«Конвенция о правах ребёнка». Основные права и свободы ребенка. Права и обязанности.	4	2	2
1.8	«Я и мой внутренний мир».	3	1	2
1.9	Знатоки этикета: правила хорошего тона. Столовый этикет, этикет общения, правила поведения в общественных местах.	4	2	2
1.10	«Я знаю все, а вот себя едва ли...»	4	2	2
1.11	«Девушки бывают разные».	4	2	2
1.12	«Образ женщины в мировой художественной литературе».	3	1	2

1.14	«Терпение-главный добродетель».	4	2	2
1.15	«Трудные девочки»: проблемы воспитания и пути решения. Причины отклоняющегося поведения. Помощь и поддержка. Профилактика.	4	2	2
1.16	«А без друзей на свете трудно жить»: ценность дружбы. Критерии настоящей дружбы. Умение строить и поддерживать отношения. Конфликты в дружбе.	4	2	2
1.17	«Учимся жить в многоликом мире: толерантность и уважение». Понятие толерантности. Культурное разнообразие. Профилактика экстремизма и ксенофобии.	4	2	2
1.18	«Общежитие - мой дом: правила и взаимоотношения». Правила проживания. Создание комфортной среды. Решение бытовых вопросов.	4	2	2
1.19	«Конфликты и их разрешение: стратегии поведения». Причины конфликтов. Конструктивные способы разрешения конфликтов.	4	2	2
		65	30	35
Раздел 2. Здоровый образ жизни (32 часа)				
2.1.	«Быть здоровым здорово»: основы ЗОЖ. Факторы, влияющие на здоровье. Правильное питание. Физическая активность. Режим дня.	4	2	2
2.2.	«Экологический экспресс: забота об окружающей среде». Экологические проблемы. Раздельный сбор мусора. Экологичный образ жизни.	4	2	2
2.3.	Просмотр кинофильма «Девочка» (о вреде наркотиков).	4	2	2
2.4	«Как не заболеть СПИДом: профилактика и ответственность». Пути передачи ВИЧ. Методы защиты. Толерантное отношение к ВИЧ-инфицированным.	4	2	2
2.5	«Безопасность в сети Интернет: защита от угроз». Правила безопасного поведения в интернете. Защита личной информации. Кибербуллинг.	4	2	2

2.6	«Курение - личное дело каждого?: мифы и реальность». Влияние курения на организм. Социальные последствия. Способы отказа от курения.	4	2	2
2.7	«Наркотики и алкоголь. Почему мы против: последствия зависимости». Влияние наркотиков и алкоголя на организм и психику. Социальные последствия. Ответственность.	4	2	2
2.8	Психологическое здоровье: профилактика стресса и депрессии. Признаки стресса и депрессии. Методы самопомощи. Обращение за помощью.	4	2	2
		32	16	16
Раздел 3. Поэзия и семейное воспитание (32 часа)				
3.1	Игра-конкурс «А ну-ка, девочки»!	3	1	2
3.2	«Дружба и любовь в жизни Пушкина».	3	1	2
3.3	«Хорошее настроение, без шуток ни дня».	3	1	2
3.4	«Любовью дорожить умейте: отношения и ответственность». Виды любви. Ответственность в отношениях. Здоровая привязанность.	4	2	2
3.5	«...Там шепчутся белые ночи мои...»(А.Ахматова и Н.Гумилев).	3	1	2
3.6	«Пока горит свеча...»	3	1	2
3.7	«...Моим стихам, как драгоценным винам, настанет свой черед» (жизнь и творчество М.Цветаевой).	3	1	2
3.8	Литературное лото.Читаем классику.	3	1	2

3.9.	«Мир дому твоему: традиции и обычаи народов России». Знакомство с традициями и обычаями разных народов России. Уважение к культурному наследию.	3	1	2
3.10.	«Была весна - весна Победы: память о войне». Подвиг советского народа в Великой Отечественной войне. Сохранение памяти.	4	2	2
		32	12	20
Раздел 4. Творческая мастерская(14 часов)				
4.1.	Основы рукоделия: шитье, вязание, вышивка. Знакомство с различными техниками рукоделия. Создание простых изделий, работа с различными материалами. Работа с бумагой, тканью,	3	1	2
4.2.	Кулинарное мастерство: простые и вкусные рецепты. Приготовление простых блюд. Сервировка стола. Культура питания.	3	1	2
4.3.	Основы фотографии: создание красивых снимков. Композиция, свет, ракурс. Редактирование фотографий.	2	1	1
4.4.	Театральное искусство: развитие актерских навыков. Основы сценической речи и движения. Разыгрывание сценок и этюдов.	3	1	2
4.5.	Итоговая творческая работа: создание коллективного проекта. Реализация творческого проекта, объединяющего полученные навыки. Презентация проекта.	3	0	3
		14	4	10
Раздел 5. Профориентация(20 часов)				
5.1.	Мир профессий: обзор востребованных специальностей. Знакомство с различными профессиями. Тенденции рынка труда. Составление списка интересующих профессий.	4	2	2
5.2.	Мои интересы и способности: самоанализ и тестирование. Определение своих сильных и слабых сторон. Прохождение профориентационных тестов.	4	2	2

5.3.	Как выбрать профессию: советы и рекомендации. Критерии выбора профессии. Изучение информации о выбранных профессиях. Консультации со специалистами.	4	2	2
5.4.	Встреча с профессионалом: интервью и мастер-класс. Встреча с представителем интересующей профессии. Интервью и мастер-класс.	4	1	3
5.5.	Планирование карьеры: шаги к успеху. Определение целей и задач. Составление плана обучения и развития. Поиск возможностей для стажировки и практики.	4	2	2
		20	9	11
Раздел 6. Заключительный (20 часов)				
6.1.	Подготовка к итоговому мероприятию: выбор темы и формата. Обсуждение и выбор тем для итоговых выступлений и проектов. Определение формата мероприятия.	4	1	3
6.2.	Репетиции и консультации: подготовка к публичным выступлениям. Индивидуальные и групповые репетиции. Консультации с педагогом.	4	0	4
6.3.	Оформление выставки творческих работ: подготовка к презентации. Подготовка и оформление выставки творческих работ. Оформление презентационных материалов.	4	0	4
6.4.	Итоговое занятие: публичное выступление (тема по выбору). Представление результатов работы по программе. Выступления, презентации, творческие номера.	4	0	4
6.5.	Рефлексия и подведение итогов: обратная связь и планирование на будущее. Обсуждение результатов работы по программе. Обратная связь от участников. Планирование дальнейшего развития.	4	2	2
		20	3	17
		183	70	113

Раздел 1. Духовно-нравственное развитие (65 часов)

- 1.1. Введение в образовательную программу «Ровесница» (2 часа)
- Лекция: Цели и задачи программы, структура, основные направления работы. Знакомство с педагогом и участниками группы. (1 час)
 - Практика: Игра на знакомство и сплочение коллектива. Обсуждение ожиданий от программы. Разработка правил работы в группе. (1 час)
- 1.2. «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!» (4 часа)
- Лекция: Ценность общения и взаимопонимания. Роль позитивного настроя в коллективе. (1 час)
- Практика: Тренинги на развитие коммуникативных навыков. Игры на сплочение и командообразование. (2 часа)
- Групповая работа: Создание коллажа "Наша группа". (1 час)
- 1.3. «Осень золотая». Литературно-музыкальная гостиная (3 часа)
- Лекция: Поэзия и музыка как отражение красоты и гармонии мира. Знакомство с осенними мотивами в искусстве. (1 час)
 - Практика: Чтение стихов об осени. Исполнение песен и музыкальных произведений. Творческие выступления участников. (2 часа)
- 1.4. «Если Вы вежливы» (3 часа)
- Лекция: Этикет и правила вежливости. Значение вежливости в общении. (1 час)
- Практика: Ролевые игры "Вежливое общение в разных ситуациях". Анализ ситуаций нарушения этикета. (2 часа)
- 1.5. «Я самая обаятельная и привлекательная». Самооценка и уверенность. Развитие позитивного мышления. Принятие себя (4 часа)
 - Лекция: Что такое самооценка и как она формируется. Влияние самооценки на жизнь человека. (1 час)
 - Практика: Тесты на самооценку. Упражнения на развитие уверенности в себе. Техники позитивного мышления. (2 часа)
 - Индивидуальная работа: Написание письма "Мои сильные стороны". (1 час)
- 1.6. Как отличить добро от зла? Каковы права и морали (3 часа)
- Лекция: Добро и зло как философские категории. Мораль и нравственность. (1 час)
 - Практика: Обсуждение примеров добрых и злых поступков. Анализ ситуаций морального выбора. (2 часа)
- 1.7. «Конвенция о правах ребёнка». Основные права и свободы ребенка. Права и обязанности (4 часа)
 - Лекция: История создания Конвенции. Основные права и свободы, гарантированные Конвенцией. Ответственность за соблюдение прав других людей. (1 час)
 - Практика: Анализ статей Конвенции. Решение ситуационных задач, связанных с нарушением прав детей. (3 часа)

- 1.8. «Я и мой внутренний мир» (3 часа)
 - Лекция: Что такое внутренний мир человека. Эмоции, чувства, мысли, ценности. (1 час)
 - Практика: Упражнения на самопознание. Ведение дневника чувств. (2 часа)
- 1.9. Знатоки этикета: правила хорошего тона. Столовый этикет, этикет общения, правила поведения в общественных местах (4 часа)
 - Лекция: Правила этикета в различных сферах жизни. История этикета. (1 час)
 - Практика: Ролевые игры "Столовый этикет", "Этикет общения". Анализ ситуаций нарушения этикета в общественных местах. (3 часа)
- 1.10. «Я знаю все, а вот себя едва ли...» (4 часа)
 - Лекция: Самопознание и саморазвитие. Методы изучения своих сильных и слабых сторон. (1 час)
 - Практика: Тесты на определение типа личности, интересов и склонностей. Упражнения на развитие самосознания. (3 часа)
- 1.11. «Девушки бывают разные» (4 часа) • Лекция: Индивидуальность и уникальность каждой девушки. Ценность разнообразия. (1 час)
 - Практика: Обсуждение стереотипов о женственности. Тренинги на развитие принятия себя и других. (3 часа)
- 1.12. «Образ женщины в мировой художественной литературе» (3 часа) • Лекция: Образы женщин в классической и современной литературе. Обсуждение роли женщины в обществе. (1 час)
 - Практика: Анализ литературных произведений, посвященных женщинам. Создание презентаций о любимых литературных героинях. (2 часа)
- 1.13. «Терпение – главный добродетель» (4 часа)
 - Лекция: Значение терпения в жизни человека. Как развить в себе терпение. (1 час)
 - Практика: Упражнения на развитие самоконтроля и терпения. Обсуждение ситуаций, требующих терпения. (3 часа)
- 1.14. «Трудные девочки»: проблемы воспитания и пути решения. Причины отклоняющегося поведения. Помощь и поддержка. Профилактика правонарушений (4 часа)
 - Лекция: Причины отклоняющегося поведения у подростков. Роль семьи и общества в воспитании. (1 час)
 - Практика: Анализ ситуаций отклоняющегося поведения. Обсуждение способов помощи и поддержки "трудным" подросткам. (3 часа)
- 1.15. «А без друзей на свете трудно жить»: ценность дружбы. Критерии настоящей дружбы. Умение строить и поддерживать отношения. Конфликты в дружбе (4 часа)
 - Лекция: Что такое дружба и почему она важна. Критерии настоящей дружбы. (1 час)

- Практика: Тренинги на развитие коммуникативных навыков и умения строить отношения. Анализ причин конфликтов в дружбе. (3 часа)
 - 1.16. «Учимся жить в многоликом мире: толерантность и уважение». Понятие толерантности. Культурное разнообразие. Профилактика экстремизма и ксенофобии (4 часа)
 - Лекция: Что такое толерантность и почему она важна в современном мире. Культурное разнообразие и уважение к другим культурам. (1 час)
 - Практика: Обсуждение ситуаций проявления нетолерантности. Разработка правил толерантного общения. (3 часа)
 - 1.17. «Общежитие - мой дом: правила и взаимоотношения». Правила проживания. Создание комфортной среды. Решение бытовых вопросов (4 часа)
 - Лекция: Правила проживания в общежитии. Ответственность за соблюдение правил. (1 час)
 - Практика: Обсуждение проблемных ситуаций в общежитии. Разработка способов решения бытовых вопросов. (3 часа)
 - 1.18. «Конфликты и их разрешение: стратегии поведения». Причины конфликтов. Конструктивные способы разрешения конфликтов (4 часа)
 - Лекция: Причины возникновения конфликтов. Виды конфликтов. (1 час)
 - Практика: Анализ конфликтных ситуаций. Разработка стратегий конструктивного разрешения конфликтов. Ролевые игры. (3 часа)
- Раздел 2. Здоровый образ жизни (32 часа)
- 2.1. «Быть здоровым здорово»: основы ЗОЖ. Факторы, влияющие на здоровье. Правильное питание. Физическая активность. Режим дня (4 часа)
 - Лекция: Что такое здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. (1 час)
 - Практика: Разработка индивидуального плана здорового образа жизни. Составление режима дня. (3 часа)
 - 2.2. «Экологический экспресс: забота об окружающей среде». Экологические проблемы. Раздельный сбор мусора. Экологичный образ жизни (4 часа)
 - Лекция: Экологические проблемы современности. Влияние человека на окружающую среду. (1 час)
 - Практика: Разработка проектов по улучшению экологической ситуации в городе/районе. Организация раздельного сбора мусора. (3 часа)
 - 2.3. Просмотр кинофильма «Девочка» (о вреде наркотиков) (4 часа)
 - Лекция: Обсуждение увиденного в фильме. Влияние наркотиков на жизнь человека и его окружение. (1 час)
 - Практика: Дискуссия о причинах употребления наркотиков. Ролевые игры "Отказ от предложения наркотиков". (3 часа)
 - 2.4. «Как не заболеть СПИДом: профилактика и ответственность». Пути

передачи ВИЧ. Методы защиты. Толерантное отношение к ВИЧ-инфицированным (4 часа)

- Лекция: Что такое ВИЧ/СПИД. Пути передачи ВИЧ. Методы защиты. (1 час)

- Практика: Обсуждение мифов о ВИЧ/СПИД. Развитие толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным. (3 часа)

- 2.5. «Безопасность в сети Интернет: защита от угроз». Правила безопасного поведения в интернете. Защита личной информации. Кибербуллинг (4 часа)

- Лекция: Угрозы в интернете: вирусы, мошенничество, кибербуллинг. Правила безопасного поведения в интернете. (1 час)

- Практика: Разработка правил безопасного использования социальных сетей. Анализ ситуаций кибербуллинга. (3 часа)

- 2.6. «Курение - личное дело каждого?: мифы и реальность». Влияние курения на организм. Социальные последствия. Способы отказа от курения (4 часа)

- Лекция: Влияние курения на организм человека. Мифы о курении. Социальные последствия курения. (1 час)

- * Практика: Обсуждение способов отказа от курения. Разработка антитабачной кампании. (3 часа)

- **2.7. «Наркотики и алкоголь. Почему мы против: последствия зависимости». Влияние наркотиков и алкоголя на организм и психику. Социальные последствия. Ответственность (4 часа)

- ** * Лекция: Влияние наркотиков и алкоголя на организм и психику. Социальные последствия наркомании и алкоголизма. Ответственность за употребление и распространение наркотиков. (1 час)

- * Практика: Обсуждение причин употребления наркотиков и алкоголя. Разработка программы профилактики наркомании и алкоголизма. (3 часа)

- **2.8. Психологическое здоровье: профилактика стресса и депрессии. Признаки стресса и депрессии. Методы самопомощи. Обращение за помощью (4 часа)

- ** * Лекция: Что такое стресс и депрессия. Признаки стресса и депрессии. (1 час)

- * Практика: Обучение методам самопомощи при стрессе и депрессии. Разработка плана действий при возникновении проблем с психологическим здоровьем. (3 часа)

Раздел 3. Поэзия и семейное воспитание (32 часа)

- **3.1. Игра-конкурс «А ну-ка, девочки!» (3 часа)** * Практика: Проведение конкурсов и соревнований на ловкость, смекалку, творческие способности. (3 часа)

- **3.2. «Дружба и любовь в жизни Пушкина» (3 часа)** * Лекция: Роль дружбы и любви в жизни и творчестве А.С. Пушкина. (1 час)

- * Практика: Анализ стихотворений А.С. Пушкина о дружбе и любви. Чтение стихов. (2 часа)
- **3.3. «Хорошее настроение, без шуток ни дня» (3 часа)
- ** * Практика: Проведение игр и конкурсов на развитие чувства юмора и умения создавать хорошее настроение. (3 часа)
- **3.4. «Любовью дорожить умеете: отношения и ответственность». Виды любви. Ответственность в отношениях. Здоровая привязанность (4 часа)
- ** * Лекция: Виды любви (дружба, любовь к родителям, романтическая любовь). Ответственность в отношениях. (1 час)
- * Практика: Обсуждение проблемных ситуаций в отношениях. Разработка правил здоровых отношений. (3 часа)
- **3.5. «...Там шепчутся белые ночи мои...» (А.Ахматова и Н.Гумилев) (3 часа)
- ** * Лекция: Жизнь и творчество А. Ахматовой и Н. Гумилева. (1 час)
- * Практика: Чтение стихов А. Ахматовой и Н. Гумилева. Анализ их поэтического стиля. (2 часа)
- **3.6. «Пока горит свеча...» (3 часа)
- ** * Практика: Создание уютной атмосферы. Чтение стихов и рассказов о добре, милосердии, сострадании. Обсуждение ценности душевного тепла и искренности. (3 часа)
- **3.7. «...Моим стихам, как драгоценным винам, настанет свой черед» (жизнь и творчество М.Цветаевой) (3 часа)
- ** * Лекция: Жизнь и творчество М. Цветаевой. (1 час)
- * Практика: Чтение стихов М. Цветаевой. Анализ их поэтического стиля. (2 часа)
- **3.8. Литературное лото. Читаем классику (3 часа)
- ** * Практика: Проведение игры "Литературное лото" по произведениям русской и зарубежной классики. (3 часа)
- **3.9. «Мир дому твоему: традиции и обычаи народов России». Знакомство с традициями и обычаями разных народов России. Уважение к культурному наследию (3 часа)
- ** * Лекция: Культурное разнообразие народов России. Традиции и обычаи разных народов. (1 час)
- * Практика: Подготовка презентаций о традициях и обычаях разных народов России. Дегустация блюд национальной кухни. (2 часа)
- **3.10. «Была весна - весна Победы: память о войне». Подвиг советского народа в Великой Отечественной войне. Сохранение памяти (4 часа)
- ** * Лекция: Подвиг советского народа в Великой Отечественной войне. Значение Победы для будущих поколений. (1 час)
- * Практика: Просмотр документальных фильмов о войне. Встреча с ветеранами. Подготовка выступлений о героях войны. (3 часа)

****Раздел 4. Творческая мастерская (14 часов)****

• **4.1. Основы

рукоделия: шитье, вязание, вышивка. Знакомство с различными техниками рукоделия. Создание простых изделий (2 часа)

**** * Лекция:** Обзор различных техник рукоделия: шитье, вязание, вышивка, декупаж, квиллинг и т.д. (30 минут)

*** Практика:** Мастер-класс по одной из техник (например, изготовление простой вышивки или вязаного изделия). (90 минут)

• **4.2. Декоративно-прикладное искусство: работа с различными материалами. Работа с бумагой, тканью, природными материалами. Создание сувениров и подарков (2 часа)

**** * Лекция:** Работа с бумагой, тканью, природными материалами. (30 минут) *** Практика:** Создание сувениров и подарков. (90 минут)

• **4.3. Кулинарное мастерство: простые и вкусные рецепты. Приготовление простых блюд. Сервировка стола. Культура питания (2 часа)

**** * Лекция:** Культура питания и простые и вкусные рецепты. (30 минут)

*** Практика:** Приготовление простых блюд. Сервировка стола. (90 минут)

• **4.4. Основы фотографии: создание красивых снимков. Композиция, свет, ракурс. Редактирование фотографий (2 часа)

**** * Лекция:** Композиция, свет, ракурс. (30 минут)

*** Практика:** Создание красивых снимков. Редактирование фотографий. (90 минут)

• **4.5. Театральное искусство: развитие актерских навыков. Основы сценической речи и движения. Разыгрывание сценок и этюдов (2 часа)

**** * Лекция:** Основы сценической речи и движения. (30 минут)

*** Практика:** Развитие актерских навыков. Разыгрывание сценок и этюдов. (90 минут)

• **4.6. Итоговая творческая работа: создание коллективного проекта. Реализация творческого проекта, объединяющего полученные навыки. Презентация проекта (4 часа)

**** * Лекция:** Теория создания коллективного проекта.

*** Практика:** Реализация творческого проекта, объединяющего полученные навыки. Презентация проекта.

****Раздел 5. Профориентация (20 часов)****

• **5.1. Мир профессий: обзор востребованных специальностей. Знакомство с различными профессиями. Тенденции рынка труда. Составление списка интересующих профессий (4 часа)

**** * Лекция:** Обзор востребованных специальностей и тенденции рынка труда. (2 часа)

*** Практика:** Составление списка интересующих профессий. Знакомство с различными профессиями (2 часа)

- **5.2. Мои интересы и способности: самоанализ и тестирование. Определение своих сильных и слабых сторон. Прохождение профориентационных тестов (4 часа)
- ** * Лекция: Теория самоанализа. (1 час)
- * Практика: Определение своих сильных и слабых сторон. Прохождение профориентационных тестов (3 часа)
- **5.3. Как выбрать профессию: советы и рекомендации. Критерии выбора профессии. Изучение информации о выбранных профессиях. Консультации со специалистами (4 часа)
- ** * Лекция: Критерии выбора профессии. Советы и рекомендации (1 час)
- * Практика: Изучение информации о выбранных профессиях. Консультации со специалистами (3 часа)
- **5.4. Встреча с профессионалом: интервью и мастер-класс (4 часа)
- ** * Лекция: Подготовка к интервью (1 час)
- * Практика: Встреча с представителем интересующей профессии. Интервью и мастер-класс (3 часа)
- **5.5. Планирование карьеры: шаги к успеху. Определение целей и задач. Составление плана обучения и развития. Поиск возможностей для стажировки и практики (4 часа)
- ** * Лекция: Определение целей и задач планирования карьеры (1 час)
- * Практика: Составление плана обучения и развития. Поиск возможностей для стажировки и практики (3 часа)
- **Раздел 6. Заключительный (20 часов)**
- **6.1. Подготовка к итоговому мероприятию: выбор темы и формата. Обсуждение и выбор тем для итоговых выступлений и проектов. Определение формата мероприятия (4 часа)
- ** * Практика: Определение формата мероприятия (4 часа)
- **6.2. Репетиции и консультации: подготовка к публичным выступлениям. Индивидуальные и групповые репетиции. Консультации с педагогом (4 часа) ** * Практика: Индивидуальные и групповые репетиции. Консультации с педагогом (4 часа) • **6.3. Оформление выставки творческих работ: подготовка к презентации. Подготовка и оформление выставки творческих работ. Оформление презентационных материалов (4 часа) ** * Практика: Подготовка и оформление выставки творческих работ. Оформление презентационных материалов (4 часа)
- **6.4. Итоговое занятие: публичное выступление (тема по выбору). Представление результатов работы по программе. Выступления, презентации, творческие номера (4 часа)
- ** * Практика: Выступления, презентации, творческие номера (4 часа)
- **6.5. Рефлексия и подведение итогов: обратная связь и планирование на будущее. Обсуждение результатов работы по программе. Обратная связь от участников. Планирование дальнейшего развития (4 часа)

**** * Практика:** Обсуждение результатов работы по программе. Обратная связь от участников. Планирование дальнейшего развития (4 часа)

****Важные замечания:****

- ****Адаптация:**** Этот план необходимо адаптировать под конкретные условия: возраст участников, их интересы, доступные ресурсы, расписание.

- ****Гибкость:**** Будьте готовы менять план в процессе реализации программы. Интересы и потребности участников могут меняться.

- ****Интерактивность:**** Старайтесь использовать интерактивные методы обучения: дискуссии, ролевые игры, мозговые штурмы, проекты.

- ****Практика:**** Чем больше практики, тем лучше участники усвоят материал и приобретут необходимые навыки.

- ****Рефлексия:**** Регулярно проводите рефлексию с участниками, чтобы узнать их мнение о программе и внести необходимые коррективы.

ГРАФИК
работы кружка «Ровесница»

Дни недели	Часы работы	Рабочие часы в день
Вторник	16-10 – 16-55 перерыв 5 минут 17-00-17-45	1,5
Среда	16-10 – 16-55 перерыв 5 минут 17-00-17-45	1,5
Четверг	16-10 – 16-55 перерыв 5 минут 17-00-17-45	1,5

Учебно-методическое обеспечение
Для преподавателей

1. Бабаев К.В. Венец моды и традиции. Головные уборы народов мира. М.: РИПОЛ классик, 2020. – 192 с.
2. Бруард К. Костюм: стиль, форма, функция. М.: Новое литературное обозрение, 2018. – 152 с.
3. Васильев А. Формула моды: Тайны прошлого, тренды настоящего, взгляд в будущее. М: БОМБОРА, 2021.
4. Виртанен М.А. Советская мода 1917-1991. Иллюстрированный альбом. М.: Яуза, Дримбук, 2021. – 560 с.
5. Эдвардс Л. Как читать платье: путеводитель по изменчивой моде от Елизаветы Тюдор до эпохи унисекс. М.: Эксмо, 2019. – 224 с.
6. Кудеров, М. Книга зожника / Максим Кудеров, Юлия Кудерова, Александр Максименко.- М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 180 с.: ил. – (Здоровое питание). - ISBN 978-5-00146-045-9.
7. Перлмуттер, Д. Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью / Дэвид Перлмуттер, Кристин Лоберг, Переводчик Галина Федотова, Светлана Чигринец. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.- 460 с.: ил. – ISBN 978-5-00117-132-4.
8. <http://legalacts.ru/doc/konventsija-o-pravakh-rebenka-odobrena-generalnoi-assambleei/> - «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990). (дата обращения 22.08.2024)
9. <https://smotrim.ru/brand/7889>. - кинофильм «Девочка» (дата обращения 28.08.2024)
10. <https://www.stihi.ru/2012/01/15/2531> - стихотворение Юрнест Алин «Давайте уважать друг друга» (дата обращения 23.08.2024)
11. <https://ilibrary.ru/text/1085/p.1/index.html> - баллада В.А. Жуковского «Светлана» (дата обращения 23.08.2024)
12. Ю. Ким «Диалог о совести». <https://rustih.ru/yulij-kim-dialog-o-sovesti/> (дата обращения 23.08.2024)
13. <https://www.youtube.com/watch?v=23BagjjXQWs> - Толстого Л.Н. «Отец и сыновья». (дата обращения 23.08.2024)
14. <http://psylib.org.ua/books/fromm04/index.htm> - Фромм Э. «Человек для себя» (дата обращения 23.08.2024)
15. <http://feb-web.ru/> - Ушакова Д.Н. «Толковый словарь русского языка» (электронная версия): Фундаментальная электронная библиотека (дата обращения 23.08.2024)
16. <http://www.peremeny.ru/book/dnisily/1580> - Крещенский вечерок. Святочные гости из зазеркалья (дата обращения 23.08.2024)

17. <https://rustih.ru/stixi-pro-imena/stixi-pro-tatyanu/> - Стихи про Татьяну
(дата обращения 23.08.2024)
18. <https://travel.rambler.ru/guide/europe/russia/places/attractions/> -
Достопримечательности России (дата обращения 23.08.2024)
19. <https://www.livelib.ru/author/198096/top-anna-ahmatova> – книги Анны
Ахматовой (дата обращения 23.08.2024)
20. <https://bookz.ru/authors/gumilev-nikolai.html> - книги Николая Гумилева
(дата обращения 23.08.2024)
21. <http://grustno.hobby.ru/poetry/tsvet.htm> - стихи Марины Цветаевой (дата
обращения 23.08.2024)