

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
АНОО «Мира Школа»
(протокол от 21.08.2025 № ПС-1)

Приложение №18
УТВЕРЖДЕНО
приказом АНОО «Мира Школа»
от 29.08.2025 № 082901

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЖЕНСКИЙ КЛУБ»**

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 1;

Номер группы – 1;

Возраст обучающихся – 7-15 лет.

Новосибирская область, п. Октябрьский – 2025

Пояснительная записка

Образовательная программа "Женский клуб" предназначена для школьниц 7 – 16 лет и направлена на развитие индивидуальных возможностей, художественных и практических навыков, а также социально-коммуникативной культуры среди девочек школьного возраста. Программа интегрирует творчество, активность, общение и познание мира через игровую деятельность и коллективные формы взаимодействия.

Направление

Художественно-эстетическое, социально-педагогическое и спортивно-оздоровительное.

Данная программа реализует сразу несколько образовательных направлений:

- Художественно-эстетическое: развитие творческих способностей, эстетического вкуса и музыкально-художественной грамотности через занятия хореографией и деятельностью в швейной мастерской.
- Социально-педагогическое: содействие развитию социальных навыков, коммуникативных способностей, укреплению морального облика, развитию духовно-нравственных ценностей и формирований положительного отношения к семье и обществу через программу психологической азбуки.
- Спортивно-оздоровительное: укрепление здоровья и поддержание физической активности путем занятий танцами, двигательными играми и шахматами, а также развитием навыков бережного отношения к собственному организму и правилам безопасной жизни.

Эти направления дополняют друг друга, позволяя сформировать у девочек гармоничную личность, подготовленную к жизни в обществе, умеющую радоваться красоте и творчеству, беречь своё здоровье и достигать успехов в любом деле.

Актуальность:

Современное общество предъявляет высокие требования к уровню развития подрастающего поколения, особенно к молодым женщинам. Уже в раннем возрасте девочки сталкиваются с необходимостью приобретать и применять знания, умения и навыки, которые позволят успешно реализоваться в семейной, трудовой и социальной жизни. Именно поэтому особое внимание уделяется раннему развитию девочек, которое должно учитывать современные реалии и запросы общества.

Дети нуждаются в создании пространства, где они могли бы раскрывать таланты, реализовать личные амбиции, повышать самооценку и чувствовать себя частью коллектива. Современные образовательные технологии предлагают новые подходы к обучению, направленные на формирование необходимых навыков и качеств, соответствующих потребностям XXI века.

Сегодня востребованы женщины, способные ориентироваться в современном мире, вести здоровый образ жизни, иметь высокий уровень культурного и нравственного развития, уметь планировать будущее и брать на себя ответственность за свои поступки. Поэтому программа "Женский клуб" играет важную роль в подготовке девочек к самостоятельной жизни, насыщенной яркими впечатлениями и полезными результатами.

Новизна:

Новаторским аспектом программы является её интегрированный характер, объединяющий искусство, спорт, социальную практику и личное развитие. Традиционно в школах подобные дисциплины существуют отдельно друг от друга, однако здесь мы предлагаем уникальный синтез, позволяющий обеспечить комплексный подход к развитию каждой девочки.

Также впервые вводится система индивидуального сопровождения и поддержки каждой участницы, которая основывается на наблюдении за динамикой изменений, результатах диагностики и участии педагогов-психологов, методистов и учителей. Такой подход гарантирует эффективное достижение заявленных целей и своевременную коррекцию возникающих трудностей.

Программа учитывает региональные и национальные особенности развития региона, обеспечивает преемственность между дошкольным образованием и дальнейшим школьным периодом, делая акцент на развитии жизненно важных компетенций, что соответствует требованиям современного этапа модернизации системы дополнительного образования.

Таким образом, новизна и актуальность программы обусловлены современными тенденциями развития образования и ожиданиями общества относительно качественной подготовки молодого поколения женщин.

Отличительные особенности:

1. Комплексный подход к развитию личности:

Программа предусматривает одновременное развитие у девочек нескольких сфер: художественной, спортивной, психологической и практической. Объединяются занятия такими разными видами деятельности, как хореография, шитьё, шахматы, психолого-развивающие занятия и уроки здоровья. Такое сочетание создаёт уникальную среду, где каждая девочка может проявить себя в

той области, которая ей ближе всего, одновременно открывая для себя новые горизонты.

2. Индивидуальная поддержка и сопровождение:

Особенностью программы является внимание к индивидуальным особенностям каждой участницы. Педагоги используют специальные методики диагностики и наблюдения, что позволяет выявить сильные стороны и зоны ближайшего развития каждой девочки. Регулярные консультации родителей и педагогов позволяют своевременно реагировать на изменения в поведении и интересах воспитанниц.

3. Творческая среда и атмосфера сотрудничества:

Программа создана таким образом, чтобы девочки ощущали комфорт и безопасность в группе. Участники регулярно проводят совместные проекты, участвуют в конкурсах и соревнованиях, организуют творческие вечера и выставки. Таким образом, создаётся особая культура взаимоподдержки и сотрудничества, что существенно влияет на эмоциональное состояние и мотивацию девочек.

4. Соответствие современным стандартам образования:

Методики и материалы, используемые в занятиях, соответствуют требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС). Особое внимание уделено развитию ключевых универсальных учебных действий, таких как коммуникация, сотрудничество, саморефлексия и умение учиться.

5. Акцент на традициях русской культуры:

Программа активно поддерживает национальную российскую культуру, внедряя традиционные народные ремесла, танцы и обычаи. Дети погружаются в атмосферу народного искусства, что укрепляет связь поколений и даёт ощущение принадлежности к национальной культуре.

6. Интерактивные и игровые формы занятий:

Практически все занятия построены на интерактивных формах обучения, таких как ролевые игры, квесты, творческие мастерские и сценарии, построенные на сюжетах русских народных сказок. Такие формы делают процесс обучения интересным и доступным даже самым маленьким участникам.

7. Ориентированность на будущую успешность:

Программа нацелена на подготовку девочек к будущим ролям в семье, работе и социуме. Наряду с творческими заданиями дети проходят тренинговую работу по управлению стрессом, решению конфликтов, улучшению самооценки и

развитию навыков общения. Эти навыки становятся фундаментом для успешных взаимоотношений и личностного роста в зрелом возрасте.

Адресатом программы дополнительного образования "Женский клуб" являются девочки 1–9 классов.

Основными характеристиками адресата являются:

- Возраст: От 7 до 16 лет.
- Стадия развития: Период активного когнитивного, эмоционального и социального созревания, когда закладываются фундаментальные установки и навыки, определяющие дальнейшее развитие личности.
- Интересы: Любопытство ко всему новому, тяга к ярким и интересным занятиям, потребность в общении и поддержке со стороны взрослых и сверстников.
- Особенности характера: Склонность к подражанию взрослым, зависимость от одобрения окружения, высокая восприимчивость к положительным примерам и социальным нормам.
- Развитие способностей: Потребность в развитии мелкой моторики, артикуляции, внимании, памяти, способности сосредотачиваться и проявлять творчество.

Срок реализации

Программа дополнительного образования "Женский клуб" рассчитана на один учебный год.

За указанный срок участники успевают освоить ключевые компоненты программы, приобрести первоначальные навыки и опыт, заложить основу для дальнейшего личностного и профессионального роста.

Продолжительность одной программы определяется количеством часов, необходимым для качественного освоения материала, формирования нужных компетенций и получения стабильных результатов.

Этапы реализации за один год предусматривают последовательное введение новых тем, увеличение сложности заданий и интеграцию ранее полученных знаний и умений в ежедневную жизнь. За год планируется проведение регулярных занятий, конкурсов, мероприятий и отчетных выступлений, демонстрирующих успехи участников.

Форма обучения по программе дополнительного образования "Женский клуб" – групповая, с элементами индивидуальной работы.

Процесс обучения осуществляется преимущественно в форме кружковых занятий, проводимых в группах численностью примерно 10–15 человек. Данная форма позволяет оптимально сочетать общие мероприятия с персональным вниманием к каждой участнице.

Педагоги применяют активные методы обучения, такие как:

Театральные постановки,

Музыкальные спектакли,

Совместные проекты,

Мастер-классы,

Соревнования и олимпиады,

Викторины и настольные игры,

Экскурсии и путешествия.

Каждая группа занимается дважды в неделю, общая продолжительность курса – один учебный год (примерно 36 недель). Длительность одного занятия варьируется от 45 минут до полутора часов, в зависимости от возрастной категории и типа занятия.

Режим занятий

Длительность одного занятия: 40 минут.

Общая продолжительность цикла: один учебный год (около 36 недель).

График занятий: второй и четвёртый дни рабочей недели (например, вторник и четверг), в вечернее время после окончания основной школьной программы.

Место проведения: АНОО «Мира Школа»

Группа: количество занимающихся – 10–17 человек.

Цель:

Обеспечить каждому ребенку комфортные условия для творческого и духовного роста, способствовать выявлению талантов, формированию полезных интересов и увлечений, развить воображение, фантазию, художественный вкус, любовь к прекрасному, расширить кругозор и обогатить внутренний мир ребенка.

Задачи:

- Активизировать процесс познания, расширяя кругозор детей и обогащая их представление о мире.

- Создавать пространство для проявления творческих способностей и инициативы, поддерживать стремление самостоятельно решать поставленные задачи.
- Развивать коммуникативную сферу ребенка, поощряя активное участие в коллективных мероприятиях и совместных играх.
- Укреплять положительное самовосприятие, создавать условия для самостоятельного выражения мыслей и идей.
- Готовить девочек к активному участию в культурной жизни класса и школы, поддерживая желание заниматься творчеством вне урочной деятельности.

Учебный план

Срок реализации: Один учебный год (36 часов)

Форма обучения: Групповая, с элементами индивидуальной работы

Целевая аудитория: Девочки 1–9 классов (возраст 7–16 лет)

Распределение учебных часов по направлениям:

№	Название модуля	Всего часов
1	Хореография	72
2	Швейная мастерская	36
3	Шахматы	36
4	Здоровье	36
5	Психологическая азбука	36
Итого		216

Планируемые результаты

I. Личностные результаты:

Самостоятельность и инициатива: Выпускники демонстрируют способность ставить цели, выбирать стратегию их достижения и нести ответственность за принятые решения.

Коммуникабельность: Ребята умеют ясно формулировать мысли, аргументированно отстаивать позицию, вступать в диалог и выслушивать собеседника.

Творческое мышление: Способность видеть нестандартные решения проблем, предлагать оригинальные идеи и воплощать их в жизнь.

Эмоциональная стабильность: Осознавая и управляя своими эмоциями, выпускники сохраняют спокойствие и сосредоточенность в сложных ситуациях.

Навыки планирования: Умение рационально организовать своё время, составлять планы и действовать последовательно.

II. Предметные результаты:

Хореография: Владение техникой исполнения несложных танцевальных композиций, понимание музыкальных ритмов и владение искусством движения.

Швейная мастерская: Освоены базовые навыки ручного и машинного шитья, техника изготовления простой одежды и декоративных элементов.

Шахматы: Понимание правил игры, знание базовой стратегии и тактики, наличие навыков анализа игровых позиций.

Здоровье: Представление о правилах здорового образа жизни, соблюдение гигиенических норм, активная физическая подготовка и профилактические меры.

Психологическая азбука: Базовые знания психологии, навыки самоанализа, умение распознавать и регулировать эмоции, установление доверительных отношений с окружающими людьми.

III. Метапредметные результаты:

Регулятивные умения: Планирование деятельности, контроль и оценка своих действий, внесение корректировок при необходимости.

Коммуникативные умения: Взаимодействие в команде, взаимопомощь, разрешение конфликтов, налаживание контактов с незнакомыми людьми.

Логико-аналитические умения: Анализ ситуаций, систематизация информации, обобщение и выводы, решение задач разного уровня сложности.

Проектные умения: Составление планов проекта, реализация замысла, презентация выполненных работ и обмен опытом.

Условия реализации

Организационные условия:

Система расписания занятий, учитывающая занятость детей в основном учебном процессе.

Согласованность с администрацией образовательного учреждения вопросов финансирования и предоставления помещений.

Информирование родителей о целях, содержании и условиях реализации программы.

Регулярное ведение документации (учёт посещаемости, мониторинг прогресса, оформление портфолио воспитанников).

Материально-технические условия:

Наличие оборудованных помещений для занятий (танцевальный зал, комната для рисования и шитья, спортивный зал).

Комплекты оборудования и инвентаря для проведения занятий (костюмы, музыкальные инструменты, спортивные снаряды, швейные машинки, наборы красок и карандашей).

Доступ к компьютеру и мультимедийному оборудованию для демонстрации наглядных пособий и инструктажа.

Кадровый состав:

Высококвалифицированные педагоги, имеющие профильное образование и опыт работы с детьми и подростками.

Руководители кружков и секций, прошедшие специальную подготовку и владеющие необходимыми технологиями работы с детскими группами.

Информационное обеспечение:

Электронные базы данных и информационные ресурсы, содержащие справочную литературу и дидактические материалы.

Психолого-педагогическое сопровождение:

Консультации психолога по вопросам коррекции поведения и устранения психологических барьеров.

Индивидуальные занятия по запросу родителя или учителя для укрепления навыков самоорганизации и самоконтроля.

Организация родительских собраний и консультационных встреч для информирования родителей о ходе обучения и особенностях развития детей.

Формы аттестации:

Итоговый фестиваль-концерт:

Демонстрация навыков и умений, приобретённых в ходе занятий (танец, вокал, исполнение песен, инсценировки, стихи).

Выступления организованы в виде праздничного концерта с участием родителей и гостей.

Выставка работ:

Презентация продуктов труда, созданных участниками в рамках занятий швейной мастерской, декоративно-прикладного искусства и изобразительного творчества.

Работы сопровождаются поясняющими комментариями самих авторов.

Турнир по шахматам:

Командные и индивидуальные соревнования по шахматам с призовыми местами и медалями.

Назначение судей и объявление победителей.

Игровой квест по мотивам изучаемых тем:

Организуются игры и испытания, проверяющие знания и навыки, полученные в ходе программы.

Присуждение победителям памятных сувениров и медалей.

Портфолио участника:

Каждый участник собирает папку-портфолио, содержащую фотографии, рисунки, выполненные работы, свидетельства и награды.

Портфолио представляется родителям и членам жюри конкурса лучших работ.

Оценочные листы и анкеты обратной связи:

Анкетирование родителей и детей для выяснения степени удовлетворённости работой преподавателей и качеством организации занятий.

Заполнение листа самооценки ребёнком, отражающей степень удовлетворения собственной деятельностью.

Награждение участников:

Вручение свидетельств, грамот и благодарственных писем родителям и юным талантливым участникам.

Организация фотоконкурса и видеосъёмки ярких моментов обучения.

Список литературы:

Основная литература:

Безруких М.М., Макеева А.Г. "Психология ребёнка-дошкольника и младшего школьника": пособие для педагогов и родителей. Москва, Издательство "Просвещение", 2018 г.

Николаева Е.И. "Технология разработки программ дополнительного образования детей": учебно-методическое пособие. Москва, Академия, 2017 г.

Петровский В.А., Абраменкова В.С. "Основы детской психологии": учебник для студентов педагогических вузов. Москва, Просвещение, 2019 г.

Соколова Ю.В. "Организация досуга детей дошкольного и младшего школьного возраста": учебное пособие. СПб.: Союз, 2016 г.

Щербаков Б.Н. "Детская педагогика и психология": учебник для педколледжей. Ростов-на-Дону, Феникс, 2018 г.

Дополнительная литература:

Абрамова Г.С. "Возрастная психология": учебник для вузов. Москва, Академия, 2019 г.

Давыдов В.В. "Теоретические основы содержательно-методической линии развивающего обучения": учебное пособие. Москва, ВЛАДОС, 2017 г.

Логинова В.И. "Воспитание и развитие личности ребёнка": сборник статей. Екатеринбург, Уральский университет, 2018 г.

Полякова М.Ю. "Коррекционно-развивающая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста": книга для педагогов и психологов. Москва, Генезис, 2016 г.

Смирнова Е.О. "Современные подходы к дополнительному образованию детей": научно-практическое пособие. Москва, Центр педагогического мастерства, 2017 г.

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства просвещения Российской Федерации: www.prosv.ru (раздел «Дополнительно образование»).

Федеральный портал «Российское образование»: edu.ru (раздел «Материалы для педагогов дополнительного образования»).

Всероссийский портал «Образование и наука»: onlinemedias.info (каталог программ дополнительного образования).

Национальная библиотека педагогической литературы: npl.lib.ru (электронная база книг и публикаций по дополнительным программам).

Проект «Открытое образование»: openedu.ru (раздела «Курсы и семинары для педагогов»).

Календарно – тематическое планирование по программе «Хореография»

№	Тема занятия	Кол-во	Дата
---	--------------	--------	------

		часов	проведения
1	Знакомство с историей танца	1	
2	Основы ритмики и пластики	1	
3	Начало освоения базовых элементов балета	1	
4	Основы народного танца	1	
5	Современные танцы (джаз-модерн)	1	
6	Импровизация и свобода движений	1	
7	Балансировка и растяжка	1	
8	Ритмические упражнения и танцевальные	1	
9	Артистизм и сцена	1	
10	Постановка простого танцевального номера	1	
11	Репетиционный этап: репетиция первого танца	1	
12	Второй танец: ритм, пластика и точность	1	
13	Этнические танцы народов	1	
14	Завершающая репетиционная серия	1	
15	Отчётный концерт: публичное выступление	1	
16	Анализ прошедшего концерта, обратная связь	1	
17	Подготовка третьего номера: начало работы	1	
18	Итоговое занятие: закрепление знаний и навыков	1	
19	Повторение истории танца	1	
20	Повторение ритмики и	1	

21	Углубление базовых элементов балета	1	
22	Углубление основ народного танца	1	
23	Углубление современных танцев (джаз-модерн)	1	
24	Углубление навыков импровизации	1	
25	Продвинутый уровень балансировки и растяжки	1	
26	Сложные ритмические упражнения и связки	1	
27	Артистичность и сценическое мастерство	1	
28	Постановка сложного танцевального номера	1	
29	Репетиционный этап второго танца	1	
30	Третий танец: продвинутый	1	
31	Изучаем этнические танцы глубоко	1	
32	Репетиционный этап третьего танца	1	
33	Итоговый концерт: публичное выступление	1	
34	Итоговый анализ концертов и прогресс	1	
35	Подготовительный этап четвертого номера	1	
36	Окончательное закрепление знаний и навыков	1	
Итого		36	

Календарно – тематическое планирование по программе «Швейная мастерская»

1	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Знакомство с материалом и	1	
2	Техника безопасности при работе	1	
3	Осваиваем стежки вручную	1	
4	Простейший шов (прямой шов)	1	
5	Рисуем выкройку игрушечного зверька	1	
6	Создание мягкой игрушки своими руками	1	
7	Декоративная отделка изделия (аппликация)	1	
8	Изготовление новогодней игрушки	1	
9	Устройство швейной машины	1	
10	Простейшая строчка на машине	1	
11	Построение прямой юбки (без вытачек)	1	
12	Модель прямой юбки (практическое задание)	1	
13	Прямая линия и ровный край	1	
14	Украшаем одежду своими	1	
15	Кармашек для мамы (мини-проект)	1	
16	Итоговое занятие: анализ проделанной работы	1	
17	Технология изготовления фартука	1	
18	Итоговое занятие: сдача готового изделия	1	
19	Повторение устройства швейной машины	1	
20	Практическое повторение работы на машине	1	
21	Осваиваем швы двойной	1	

	строчкой		
22	Завершенная детская одежда (рубашка)	1	
23	Технология построения выкройки футболки	1	
24	Изготовление футболки своими руками	1	
25	Декоративная обработка края изделия	1	
26	Повторение ручной вышивки	1	
27	Практика работы с тканевыми	1	
28	Построение схемы пришивания пуговиц	1	
29	Создание сумочки из ткани	1	
30	Прикладывание и пришивание молнии	1	
31	Практическое занятие: украшение кошелька	1	
32	Оформление декоративной подушки	1	
33	Создание комплекта белья (простынь + подушка	1	
34	Оформление салфетки крючком	1	
35	Посадка растений в горшочек (текстиль)	1	
36	Итоговое занятие: оформление альбома работ	1	
		36	

Календарно – тематическое планирование по программе «Шахматы»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Что такое шахматы? Историческая справка	1	
2	Как устроена шахматная доска?	1	
3	Названия фигур и их расположение	1	
4	Ход пешки	1	
5	Ход ладьи	1	
6	Ход слона	1	
7	Ход коня	1	
8	Ход ферзя	1	
9	Ход короля	1	
10	Простейшие комбинации	1	
11	Рокировка и взятие на проходе	1	
12	Понятие мата	1	
13	Дебютные положения	1	
14	Типичные дебютные ошибки	1	
15	Элементарные эндшпили	1	
16	Примеры коротких победных комбинаций	1	
17	Запись ходов в шахматной нотации	1	
18	Анализ известных партий великих мастеров	1	
19	Тактические приёмы атаки и обороны	1	

20	Тактические задачи (разбор позиций)	1	
21	Начало игры: важные первые ходы	1	
22	Стратегия построения дебюта	1	
23	Средняя игра: переход из дебюта в миттельшпиль	1	
24	Операции с фигурами в середине игры	1	
25	Атака на короля	1	
26	Спасение проигрышных ситуаций	1	
27	Постановка задачи на следующий ход	1	
28	Потеря фигуры: как избежать ошибок	1	
29	Партия против компьютера: первая попытка	1	
30	Упрощённые схемы окончания партии	1	
31	Теория победы	1	
32	Способы спасения в худшем положении	1	
33	Психология игрока	1	
34	Уверенная игра: рекомендации начинающим игрокам	1	
35	Итоговый турнир	1	
36	Повторение пройденного материала	1	

Календарно-тематическое планирование по программе «Здоровье»

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Что такое здоровье?	2	
2	Режим дня школьника	4	
3	Питание и режим питания	4	
4	Закаливание организма	4	
5	Гигиена тела и полости рта	4	
6	Предупреждение болезней	4	
7	Безопасность дома и на улице	4	
8	Спорт и физическая активность	4	
9	Экскурсия в поликлинику	2	
10	Итоговая диагностика	2	
Итого: 36 часов			

Календарно-тематическое планирование по программе «Психологическая азбука»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Введение в психологию	2	
2	Я и мои эмоции	2	
3	Эмоциональная регуляция	2	
4	Конфликт и взаимодействие	2	
5	Межличностные отношения	2	
6	Самооценка и уверенность в себе	2	
7	Внутренняя гармония и психическое здоровье	2	
8	Тайм-менеджмент и управление временем	2	
9	Стрессоустойчивость и профилактика стресса	2	
10	Коммуникативные навыки	2	
11	Психология лидерства и группового влияния	2	
12	Социальная адаптация и социализация	2	
13	Психологическое консультирование детей	2	
14	Детская психология и особенности возраста	2	
15	Семейные взаимоотношения	2	
16	Воздействие группы сверстников	2	
17	Учусь управлять своим поведением	2	
18	Итоговое занятие: закрепление знаний	2	
Итого		36	

