

Управление образования администрации города Оренбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детский эколого-биологический центр»

Принято к реализации  
методическим советом  
МАУДО «Детский эколого-  
биологический центр»  
Протокол № 18 от «22» 10 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ДЭБЦ

Т. В. Даминова

Приказ № 70 от «1» 11 2024 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности

**«Здоровье-стиль жизни»**

**Возраст детей:** 11-15 лет (5-9кл.)

**Срок реализации:** 2 года

**Автор-составитель:** Каплуновская

Мария Сергеевна, педагог

дополнительного образования

**Оренбург, 2024 г.**

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	<b>3-7</b>
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Уровень освоения программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.1.4	Отличительные особенности программы	4-5
1.1.5	Педагогическая целесообразность	5
1.1.6	Адресат программы	5-6
1.1.7	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.8	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.9	Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.10	Режим занятий	7
<b>1.2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>7-8</b>
<b>1.3.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>9</b>
1.3.1	Учебный план	9-13
1.3.2	Содержание учебного плана	14-19
<b>1.4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>20</b>
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>21</b>
<b>2.1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>21-33</b>
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>34</b>
<b>2.3.</b>	<b>Воспитательный потенциал</b>	<b>35-40</b>
<b>2.4.</b>	<b>Формы аттестации</b>	<b>40</b>
<b>2.5.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>40-41</b>
<b>2.6.</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>41-43</b>
<b>3.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>44-46</b>
<b>4.</b>	<b>Приложение</b>	<b>47-60</b>

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

В настоящее время занятия фитнесом популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, фитнес позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Элементы фитнеса используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек старшего и среднего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит девушкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Дополнительная общеобразовательная программа написана в соответствии с нормативно-правовыми документами и локальными актами учреждения:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629. Зарегистрирован 26.09.2022 г. № 70226. Вступает в силу 01 марта 2023г.;
- Уставом МАУДО «Детский эколого-биологический центр» №398 от 12.08.2019г.

– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МАУДО «Детский эколого-биологический центр» №20 от 25.04.2022г.

### **1.1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье - стиль жизни» имеет естественнонаучную направленность.

Программа направлена на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья, как одной из ценностных составляющих личности учащегося.

### **1.1.2. Уровень освоения образовательной программы**

Уровень освоения – базовый. На этом уровне учащиеся получают следующие знания: о здоровом образе жизни, совершенствовании жизненно важных навыков и умений, о формировании культуры движения, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, о приемах различных видов фитнес-аэробики.

2 года обучения – продвинутой. На этом уровне учащиеся получают следующие знания: основы формирования интереса к танцевальному фитнесу, развитию физических качеств и профилактика вредных привычек учащихся.

### **1.1.3. Актуальность программы**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим современное образование должно формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому учащемуся возможности для выявления и развития способностей при необходимом уровне охраны и укрепления здоровья. На современном этапе развития образования необходима стабилизация и улучшение работы по оздоровлению детей, нужен комплексный системный подход к данной проблеме.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребёнка. В связи с этим, изучение фитнес-аэробики в учреждении дополнительного образования детей актуально и

позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

#### **1.1.4. Отличительные особенности программы**

В процессе разработки программы были проанализированы следующие программы: «Танцевальный фитнес», г.Сыктывкар; «Сила и Грация», г. Назарово.

<b>№ п/п</b>	<b>Название программы, автор, возраст детей, срок реализации</b>	<b>Направленность и особенности программы</b>
1.	«Танцевальный фитнес», г.Сыктывкар, 5-14 лет, 1 год обучения	Программа направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, развитие художественно-эстетического вкуса, творческих способностей и склонностей к хореографическому искусству, эмоционального восприятия и образного мышления, творческого подхода
2.	«Сила и Грация», г. Назарово, 6-18 лет, 1 год обучения	Программа направлена на формирование у детей культуры тела, и движения, телесного здоровья, ведению здорового образа жизни, укрепления опорно-двигательного аппарата, средствами фитнес-аэробики.

Отличительными особенностями данной программы заключаются в следующем:

- программа включает в себя дополнительные знания по ЗОЖ;
- систематическое привлечение учащихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников школ города на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов.

#### **1.1.5. Педагогическая целесообразность программы**

Данная программа предполагает примерный объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся в области понимания о здоровом образе жизни и основах фитнеса. Обучение направлено на активную учебную деятельность. При организации и планировании занятия учитываются возрастные особенности детей: любознательность, наблюдательность, предметно – образное мышление, желание общаться с социумом. В процессе реализации программы у детей формируются ключевые компетенции, социокультурная и учебно-познавательная.

### **1.1.6. Адресат программы**

Общеобразовательная программа рассчитана на подростков 11–15 лет.

Программа рассчитана на учащихся, проявляющих интерес к поддержанию здорового образа жизни, фитнес – аэробике.

#### **Психолого-педагогические особенности развития детей 11–15 лет.**

Возраст, учащихся 11-15 лет называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. В это время происходит перестройка организма, ускоряется физическое развитие. Психологическое составляющее не успевает за активным развитием организма, что нередко становится причиной нервных расстройств.

Особенности подросткового возраста: внешне подросток взрослеет, а по внутренним особенностям и возможностям остаётся ребёнком, которому необходима ласка, внимание, игры.

Начинается переоценка давно знакомого и привычного, формируется своё мнение, нередко очень прямолинейное, категоричное и бескомпромиссное. В этом возрасте у детей отмечаются повышенный интерес к различной деятельности, стремление делать что-то своими руками, повышенная любознательность, появляются первые мечты о будущей профессии.

Результатом участия в программе должно стать увеличение шансов каждого быть лидером в избранной им сфере деятельности и жизни.

### **1.1.7. Объем и срок освоения программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения:

1 год – 148 часов, из них 136 часов инвариантная часть и 12 часов вариантная часть.

2 год – 144 часа, из них 141 час инвариантная часть и 3 часа вариантная часть.

Продолжительность реализации программы – 2 года.

### **1.1.8. Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

Основной формой организации занятия является групповая.

Форма обучения – очная.

Занятия рассчитаны таким образом, что теоретические знания чередуются практическими, тем самым помогая углубить и закрепить получаемые знания. Основными видами теоретических занятий являются

беседа, рассказ. Практические занятия проходят в виде практических работ, экскурсий.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию учащимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на русском языке в соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.

При обучении учитываются индивидуальные интересы учащихся.

### **1.1.9. Особенности организации образовательного процесса**

Программа содержит инвариантную и вариативную часть. Инвариантная часть реализуется с учащимися постоянного состава. Вариативная часть реализуется во время каникул (осенние, зимние и весенние) и во время летних каникул с учащимися основного и переменного состава, по желанию в ДОЛ.

Таким образом, программа обеспечивает непрерывный образовательный процесс.

В программу включены занятия по изучению государственных символов Российской Федерации, гимна РФ и т.д.

*Занятия на каникулах* проводятся в виде различных массовых мероприятий в ДЭБЦ, а также в виде экскурсий в студии фитнеса и посещение специалистов по профориентации, таких как, фитнес-тренер, хореограф.

### **1.1.10. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 минут.

В группу принимаются все желающие дети, но не более 15 человек.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование у девочек подростков осознанного эмоционально-положительного отношения к здоровому, двигательному-активному образу жизни средствами фитнес-аэробики.

### **Задачи:**

#### **1 года обучения**

#### ***Обучающие:***

- обучить основам здорового образа жизни;
- расширить знаний о гигиене;
- обучить использованию полученных знания в повседневной жизни;
- познакомить с элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации);
  - познакомить с правилами ухода за кожей лица, волосами и телом;
  - профессиональная ориентация учащихся (знакомство с профессиями визажист, модель).

#### ***Развивающие:***

##### *Развивать:*

- творческие способности, волевые качества (активность, целеустремлённость);
- коммуникативные навыки, культуру общения со сверстниками;

#### ***Воспитательные:***

##### *Воспитывать:*

- чувства товарищества;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность, вежливость, милосердие);

##### *Формировать:*

- общую культуру личности, привить учащимся этических и нравственных норм поведения;
- навыки самоорганизации, взаимопомощи;

## 2 года обучения

### ***Обучающие:***

- обучить основам правильного питания;
- познакомить с историей возникновения и развития физической культуры, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- профессиональная ориентация учащихся (знакомство с профессиями фитнес-тренер, хореограф, нутрициолог).

### ***Развивающие:***

#### *Развивать:*

- основные физические качества: сила, гибкость, выносливость, так и координация движений, ловкость, выразительность движений, чувства динамического равновесия;
- музыкальность, чувства ритма;
- умственную и физическую работоспособность.

### ***Воспитательные:***

#### *Воспитывать:*

- личную ответственность за свое здоровье;
- гражданскую позицию, патриотизм;

#### *Формировать:*

- повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой;
- дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности;
- чувство коллективизма, командного духа.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество Часов			Форма органи зации занятия	Форма Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практи ка		
<b>Инвариантная часть</b>						
<b>Раздел 1. Здоровье (12 часов)</b>						
1.	Тема 1.1. Введение в предмет «Здоровье-стиль жизни» (вводное занятие)	2	1	1	Групповая	Входящая диагностика (Приложение №2)
2.	Тема 1.2. «Мой внешний вид. Моя визитка»	2	1	1	Групповая	Входящая диагностика
3.	Тема 1.3. Уход за кожей и волосами девочки	2	1	1	Групповая	Опрос
4.	Тема 1.4. Правила ухода за телом	2	1	1	Групповая	Беседа
5.	Тема 1.5. Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек	4	2	2	Групповая	Практическая работа
<b>Раздел 2. Красота (48 часов)</b>						
6.	Тема 2.1. Имидж, образ и стиль современной леди	2	1	1	Групповая	Викторина
7.	Тема 2.2. Формирование имиджа. Современная мода, известные дизайнеры и бренды	6	3	3	Групповая	Практическая работа
8.	Тема 2.3. Строение кожи лица. Типы кожи. Цвет кожи. Косметический уход. Массажные линии лица и шеи	2	1	2	Групповая	Практическая работа

<b>Вариативная часть</b>						
9.	Основные правила ухода за кожей в холодный период времени. Подбор ухода за кожей лица.	2	-	2	Групповая	Практическая работа
10.	Разбор гардероба. Составление базовой капсулы. Карта реализации	2	-	1	Групповая	Практическая работа
<b>Инвариантная часть</b>						
11.	Тема 2.4. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг Основные и составные цвета. Смешение цветов	2	1	1	Групповая	Беседа
12.	Тема 2.5. Основные правила сочетания цветов. Форма и цвет. Влияние цвета на сознание человека	6	3	3	Групповая	Беседа Практическая работа
13.	Тема 2.6. Квалификационные требования к профессии визажист	4	2	2	Групповая	
14.	Тема 2.7. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг. Основные и составные цвета. Смешение цветов.	2	1	1	Групповая	Беседа
15.	Тема 2.8. Характеристика средств декоративной косметики. Классификация макияжа. Состав и разновидности очищающих средств	4	2	2	Групповая	Практическая работа
16.	Тема 2.9. Правила нанесения базы и тонального средства. Правила коррекции проблемных зон	6	3	3	Групповая	Практическая работа, ребусы

	кожи. Правила нанесения пудры и румян					
17.	Тема 2.10. Макияж глаз	4	2	2	Групповая	Практическая работа
18.	Тема 2.11. Косметические средства из натуральных продуктов	4	-	4	Групповая	Викторина
<b>Вариативная часть</b>						
19.	Изготовление уходовой косметики для зимнего ухода за кожей рук и губ (скраб для губ)	2	-	2	Групповая	Практическая работа
<b>Инвариантная часть</b>						
<b>Раздел 3. Психология образа мышления (30 часов)</b>						
20.	Тема 3.1. Статус, манера держаться и говорить, знания и умения этикета девушки	6	3	3	Групповая	Викторина
21.	Тема 3.2. Психоэмоциональное состояние девочек. Психологический тренинг «Как преодолеть плохое настроение?»	4	2	2	Групповая	Беседа
22.	Тема 3.3. История одной леди современности. Кейт Миддлтон.	4	2	2	Групповая	Практическая работа
23.	Тема 3.4. Эмоции и здоровье	4	-	4	Групповая	Беседа
24.	Тема 3.5. Нейрография - как средство связи с мыслями	2	-	2	Групповая	Беседа
25.	Тема 3.6. Дневник эмоций	4	2	2	Групповая	Беседа
26.	Тема 3.7. Арт-терапия 5 фактов о себе	4	2	2	Групповая	Беседа

27.	Тема 3.8. Тайм-менеджмент	2	1	1	Групповая	Практическая работа
<b>Раздел 4. Домоводство и творчество(24 часа)</b>						
28.	Тема 4.1. Знакомство с мыловарением	4	2	2	Групповая	Промежуточная аттестация тест- опросник (Приложение №3)
29.	Тема 4.2. Создание свечей ручной работы	2	1	1	Групповая	Практическая работа
30.	Тема 4.3. Уход за вещами, верхней одежды и обуви	2	1	1	Групповая	Практическая работа
31.	Тема 4.4. Гигиена вещей и жилища	4	2	2	Групповая	Опрос
<b>Вариативная часть</b>						
32.	Фотопозирование и дефиле	2	-	2	Групповая	Практическая работа
<b>Инвариантная часть</b>						
33.	Тема 4.5. Стирка верхней одежды	2	2	-	Групповая	Беседа
34.	Тема 4.6. Создание уютя в доме	2	1	1	Групповая	Беседа
35.	Тема 4.7. Декорирование комнаты	4	2	2	Групповая	Беседа
36.	Тема 4.8. Хранение вещей по методу Кон Мари	2	1	1	Групповая	Блиц-опрос
<b>Раздел 5. Этикет и эстетика (14 часов)</b>						
37.	Тема 5.1. Что такое этикет. Виды этикета	2	1	1	Групповая	Беседа
38.	Тема 5.2. Что такое эстетика	2	1	1	Групповая	Беседа
39.	Тема 5.3. Культура речи современной леди	2	1	1	Групповая	Беседа
40.	Тема 5.4. Столовый этикет	8	4	4	Групповая	Беседа
<b>Раздел 6. Коммуникация (14 часов)</b>						
41.	Тема 6.1. Ораторское мастерство	4	2	2	Групповая	Беседа

42.	Тема 6.2. Тренинг на самооценку и уверенность	2	1	1	Групповая	Беседа
43.	Тема 6.3. Правила общения с противоположным полом	2	1	1	Групповая	Фронтальный опрос
<b><i>Вариативная часть</i></b>						
44.	Фотопозирование и дефиле в стиле Vog	2	-	2	Групповая	Практическая работа
45.	Тема 6.4. Дефиле как основа поддержания красоты осанки и самооценки	2	1	1	Групповая	Опрос
46.	Тема 6.5. Здоровье и красота	2	-	2	Групповая	Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)
<b>Итого</b>		<b>148</b>	<b>61</b>	<b>87</b>		

**1.3.2. Содержание учебного плана**  
**Раздел 1. Здоровье (12 часов)**  
(6 часов теории, 6 часов практики)

**Тема 1.1. Введение в предмет «Здоровье-стиль жизни» (вводное занятие)**

*Теория:* Предмет «Здоровье-стиль жизни». Задачи. Роль предмета. Техника безопасности при использовании инструментов визажиста, и при работе с прикладным творчеством, во время экскурсий.

*Практика:* Проведение входящей диагностики (Приложение 1).

**Тема 1.2. «Мой внешний вид. Моя визитка»**

*Теория:* Знакомство с эстетическими навыками представления внешнего вида девушки.

*Практика:* Тренинг – игра на знакомство и представлении себя в социуме.

**Тема 1.3. Уход за кожей и волосами девочки**

*Теория:* Знакомство с основными типами кожи лица и разбор по уходу за каждым типом.

*Практика:* Определение типа кожи, разбор ухода за ней.

**Тема 1.4. Правила ухода за телом**

*Теория:* Знакомство с основными правилами ухода за кожей.

*Практика:* Разбор уходовых средств за телом. Анализ их состава и правила выбора натуральных средств.

**Тема 1.5. Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек.**

*Теория:* Знакомство с основными этапами и рационом правильного и здорового питания.

*Практика:* Практическая работа «Составление суточного рациона питания для девочки».

**Раздел 2. Красота (48 часов)**  
(13 часов теории, 17 часов практики)

**Тема 2.1. Имидж, образ и стиль современной леди**

*Теория:* Знакомство с видами стилевой опоры девушки в обществе.

*Практика:* Разбор стиля девушек группы.

**Тема 2.2. Формирование имиджа. Современная мода, известные дизайнеры и бренды**

*Теория:* Знакомство с формулой имиджа и историей моды.

*Практика:* Разбор особенности делового стиля: подбор аксессуаров, макияжа и прически.

**Тема 2.3. Строение кожи лица. Типы кожи. Цвет кожи. Косметический уход. Массажные линии лица и шеи**

*Теория:* Знакомство с цветотипом кожи лица.

*Практика:* Определение цветотипа, обучение фейслифтингу

***Вариативная часть (4 часа)***

**Основные правила ухода за кожей в холодный период времени.**

**Подбор ухода за кожей лица.**

*Практика:* Мастер-класс от профессионала, беседа по популярным продуктам для косметички на любой бюджет.

**Разбор гардероба. Составление базовой капсулы.**

*Практика:* Разбор гардероба и составление базовой капсулы со стилистом.

***Инвариантная часть***

**Тема 2.4. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг  
Основные и составные цвета. Смешение цветов**

*Теория:* Знакомство с классификацией цвета.

*Практика:* Работа с цветовым кругом по подбору цветотипа для одежды.

**Тема 2.5. Основные правила сочетания цветов. Форма и цвет.  
Влияние цвета на сознание человека**

*Теория:* Знакомство со значением цвета в жизни.

*Практика:* Составление цветовой палитры макияжа.

**Тема 2.6. Квалификационные требования к профессии визажист**

*Теория:* Организация рабочего места визажиста. Общие правила гигиены. Оборудование. Инструменты и приспособления. Дезинфекция инструментов и приспособлений. Требования БУТ. История макияжа.

*Практика:* Обзор и разбор рынка декоративной косметики.

**Тема 2.7. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг  
Основные и составные цвета. Смешение цветов**

*Теория:* Знакомство с классификацией цвета.

*Практика:* Работа с цветовым кругом по подбору цветотипа для макияжа.

**Тема 2.8. Характеристика средств декоративной косметики.  
Классификация макияжа. Состав и разновидности очищающих средств**

*Теория:* Знакомство со средствами декоративной косметики.

*Практика:* Разбор состава очищающих средств для ухода за лицом.

## **Тема 2.9. Правила нанесения базы и тонального средства. Правила коррекции проблемных зон кожи. Правила нанесения пудры и румян**

*Теория:* Знакомство с этапами подготовки кожи лица к макияжу; правила нанесения базы в макияже.

*Практика:* Отработка навыка нанесения базы в макияже.

## **Тема 2.10. Макияж глаз**

*Теория:* Знакомство с видами макияжа глаз и демонстрация макияжа глаз.

*Практика:* Проработка техники макияжа глаз.

## **Тема 2.11. Косметические средства из натуральных продуктов**

*Теория:* Знакомство с натуральным составом косметических средств.

*Практика:* Отработка навыков выбора косметических средств на практике.

### ***Вариативная часть (2 часа)***

#### **Скраб для рук и губ**

*Практика:* изготовление уходовой косметики для зимнего ухода за кожей рук и губ (скраб для губ)

### ***Раздел 3. Психология образа мышления (30 часов)***

*(14 часов теории, 16 часов практики)*

#### **Тема 3.1. Статус, манера держаться и говорить, знания и умения этикета девушки**

*Теория:* Знакомство с понятием этикета. Знакомство с видами, целями и условиями речевого общения, речевой ситуации, формул речевого общения; лингвистическое понятие культуры речи;

*Практика:* Ролевая игра на совершенствование речи в различных ситуациях.

#### **Тема 3.2. Психоэмоциональное состояние девочек. Психологический тренинг «Как преодолеть плохое настроение?»**

*Теория:* Беседа об эмоциях в различных жизненных ситуациях.

*Практика:* Психологический тренинг: «Как преодолеть плохое настроение?»

#### **Тема 3.3. История одной леди современности. Кейт Миддлтон. Тренинг общения, поведения и уверенности в себе**

*Теория:* Знакомство с известными людьми современного этикета.

*Практика:* Тренинг общения, поведения и уверенности в себе.

### **Тема 3.4. Эмоции и здоровье**

*Теория:* Основы эмоционального здоровья.

*Практика:* Тренинг на эмоциональное раскрепощение.

### **Тема 3.5. Нейрография - как средство связи с мыслями**

*Практика:* Работа над техникой проработки эмоций через рисование нейрографии.

### **Тема 3.6. Дневник эмоций**

*Теория:* Знакомство с понятиями и их связью: эмоция и поведение в жизненных ситуациях.

*Практика:* Разбор дневника - эмоций.

### **Тема 3.7. Арт-терапия. 5 фактов о себе**

*Теория:* Знакомство с собой и правила представления себя в обществе.

*Практика:* Арт-терапия через игру 5 фактов

### **Тема 3.8. Тайм-менеджмент**

*Теория:* Знакомство с основами тайм-менеджмента.

*Практика:* Игра- тренинг по распределению времени дня и недели.

## ***Раздел 4. Домоводство и творчество (24 часа)***

*(12 часов теории, 12 часов практики)*

### **Тема 4.1. Знакомство с мыловарением**

*Теория:* Правила безопасности и этапы работы с техникой мыловарения.

*Практика:* Изготовление мыла.

### **Тема 4.2. Создание свечей ручной работы**

*Теория:* Правила безопасности и этапы работы с техникой варения свечей.

*Практика:* Изготовление аромасвечи

### **Тема 4.3. Уход за вещами, верхней одежды и обуви**

*Теория:* Знакомство с правилами ухода за вещами и обувью.

*Практика:* Выбор одежды и обуви при покупке, гарантийные сроки.

### **Тема 4.4. Гигиена вещей и жилища**

*Теория:* Знакомство с правилами срока пользования вещей и правилами ухода за предметами быта.

*Практика:* Работа над определением помощи одежде при ее повреждении.

### ***Вариативная часть (2 часа )***

#### **Фотопозирование и дефиле**

*Практика:* Тестирование и демонстрация навыков позирования и шага дефиле.

### ***Инвариантная часть***

#### **Тема 4.5. Стирка верхней одежды**

*Теория:* Знакомство с правилами подбора режима стирки для разных типов тканей одежды.

*Практика:* Варианты хранения и ухода за одеждой.

#### **Тема 4.6. Создание уюта в доме**

*Теория:* Знакомство с понятием интерьера.

*Практика:* Разработка дизайна интерьера комнаты.

#### **Тема 4.7. Декорирование комнаты**

*Теория:* Знакомство с понятием декор.

*Практика:* Создание декора для комнаты

#### **Тема 4.8. Хранение вещей по методу Кон Мари**

*Теория:* Знакомство с методом порядка вещей в доме.

*Практика:* Техника складывание вещей в шкафу.

### ***Раздел 5. Этикет и эстетика (14 часов)***

*(7 часов теории, 7 часов практики)*

#### **Тема 5.1. Что такое этикет. Виды этикета**

*Теория:* Знакомство с понятием этикета и его виды.

*Практика:* Обсуждение этикета в одежде на разные сферы жизни.

#### **Тема 5.2. Что такое эстетика**

*Теория:* Знакомство с понятием эстетики.

*Практика:* Разбор фото гардероба современной школьницы.

#### **Тема 5.3. Культура речи современной леди**

*Теория:* Представление и знакомство с культурой речи леди. Правила ведения беседы.

*Практика:* Определение речи леди через игру.

#### **Тема 5.4. Столовый этикет**

*Теория:* Знакомство с правилами столового этикета.

*Практика:* Проверка правил столового этикета и сервировки стола.

## ***Раздел 6. Коммуникация (14 часов)***

*(7 часов теории, 7 часов практики)*

### **Тема 6.1. Ораторское мастерство**

*Теория:* Знакомство с упражнениями на правильность речи и подготовка голоса к выступлению.

*Практика:* Тренинг-игра на технику речи.

### **Тема 6.2. Тренинг на самооценку и уверенность**

*Теория:* Знакомство с понятием самооценки и тестирование на определение самооценки.

*Практика:* Тренинг на проработку самооценки.

### **Тема 6.3. Правила общения с противоположным полом**

*Теория:* Тренинг по общению с противоположным полом.

*Практика:* Разбор ситуаций конфликта в общении с противоположным полом.

## ***Вариативная часть (2 часа)***

### **Фотопозирование и дефиле в стиле Вог**

#### ***Инвариантная часть***

**Тема 6.4. Дефиле как основа поддержания красоты осанки и самооценки**

*Теория:* Знакомство с техникой шага дефиле.

*Практика:* Работа над техникой дефиле.

### **Тема 6.5. Здоровье и красота (итоговая аттестация)**

*Практика:* Демонстрация проекта по здоровью и красоте.

**1.3.3. Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество Часов			Форма организации занятия	Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>Инвариантная часть</b>						
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа)</b>						
	Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	2	1	1	Групповая	Входящая диагностика (Приложение №2)
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (14 часов)</b>						
2.	Тема 2.1. Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека	2	1	1	Групповая	Беседа
3.	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса	2	1	1	Групповая	Практическая работа
4.	Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения для ног	4	2	2	Групповая	Практическая работа
5.	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота	2	1	1	Групповая	Практическая работа
6.	Тема 2.5. Общефизическая подготовка в Аэробике	2	1	1	Групповая	Практическая работа

<b>Вариативная часть</b>						
7.	Мастер-класс по танцевальной связке в аэробике( зумба)	2	-	2	Групповая	Практическая работа
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (42 часа)</b>						
<b>Инвариантная часть</b>						
8.	Тема 3.1.Базовые шаги аэробики	4	2	2	Групповая	Практическая работа
9.	Тема 3.2.Упражнения на растягивание (стретчинг)	2	1	1	Групповая	Практическая работа
10.	Тема 3.3. Пилатес. Элементы йоги	4	2	2	Групповая	Практическая работа
11.	Тема 3.4. Танцевальная аэробика	8	4	4	Групповая	Практическая работа
12.	Тема 3.5. Хип-хоп аэробика	14	4	10	Групповая	Практическая работа
13.	Тема 3.6. Игры (подвижные, танцевальные)	4	2	2	Групповая	Практическая работа
14.	Тема 3.7. Специальная физическая подготовка в аэробике	4	2	2	Групповая	Практическая работа

<b>Раздел 4. Самостоятельная постановка танцевальной связки (36 часов)</b>						
15.	Тема 4.1. Танцевальные связки базовых шагов	6	2	4	Групповая	Беседа Практическая работа
<b>Вариативная часть</b>						
16.	Мастер-класс по импровизации в танце	2	-	2	Групповая	Практическая работа
<b>Инвариантная часть</b>						
17.	Тема 4.2. Классическая аэробика	28	10	18	Групповая	Беседа Практическая работа
<b>Раздел 5. Работа над рисунком танца (32 часа)</b>						
<b>Инвариантная часть</b>						
18.	Тема 5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений	12	6	6	Групповая	Беседа
19.	Тема 5.2. Аэробика силовой направленности	20	10	10	Групповая	Практическая работа
<b>Раздел 6. «Мы за здоровый образ жизни!» (18 часов)</b>						
20.	Тема 6.1. Показательные выступления	8	-	8	Групповая	Практическая работа
<b>Вариативная часть</b>						
21.	Мастер-класс по релаксации и восстановлению мышц после выступлений	2	-	2	Групповая	Практическая работа
<b>Инвариантная часть</b>						
22.	Тема 6.2. «Живи, танцуя - танцуй живее!»	8	-	8	Групповая	Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>52</b>	<b>92</b>		

### **1.3.4. Содержание учебного плана**

#### **2-й год обучения**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка(2часа)**

*(1 час теории, 1 час практики)*

##### **Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний.**

*Теория:* Рассказ о существующих видах аэробики, раскрытие понятия танцевальная аэробика, краткая характеристика разновидностей танцевальной аэробики.

*Практика:* Проведение входящей диагностики (Приложение 2).

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (14 часов)**

*(6 часов теории, 8 часов практики)*

##### **Тема 2.1. Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.**

*Теория:* Понятие о спортивные тренировки. Профилактика спортивного травматизма. Теория Принципы спортивной тренировки.

Влияние вредных привычек на тренировочный результат. Предотвращение спортивного травматизма (необходимость разминки, дозированность нагрузок, самоконтроль).

*Практика:* Игровой тренинг на знакомство.

##### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.**

*Теория:* Знакомство с техникой упражнений.

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

##### **Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения для ног.**

*Теория:* Знакомство с техникой упражнений.

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

##### **Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.**

*Теория:* Знакомство с техникой упражнений.

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

## **Тема 2.5. Общефизическая подготовка в аэробике.**

*Теория:* Знакомство с техникой упражнений.

*Практика:* Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

### ***Вариативная часть (2 часа)***

## **Мастер-класс по танцевальной связке в аэробике (зумба).**

*Практика:* Мастер-класс от профессионала тренера.

## ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка (42 часа)***

*(17 часов теории, 25 часов практики)*

### **Тема 3.1. Базовые шаги аэробики.**

*Теория:* Знакомство с техникой шагов.

*Практика:* Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги - March, Basicstep, V-step, Mambo, Pivot, Cross; приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

### **Тема 3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг).**

*Теория:* Знакомство с понятием «стретчинг».

*Практика:* Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Поза верблюда», «Поперечная складка вперед», «Лягушка», «Бабочка», «Поза ребенка», продольный шпагат, глубокий присед).

### **Тема 3.3. Пилатес. Элементы йоги.**

*Теория:* Знакомство с понятиями поз в йоге.

*Практика:* Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

### **Тема 3.4. Танцевальная аэробика.**

*Теория:* Знакомство с техникой танцевальной аэробики.

*Практика:* Отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

### **Тема 3.5. Хип-хоп аэробика.**

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения основных элементов хип - хоп аэробики определенных стилей.

*Практика:* Шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку,

скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках. Изучение стилей: «Old school»- старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса; «Groovin»- «чувства, выраженные в движении»; «House».

### **Тема 3.6. Игры (подвижные, танцевальные).**

*Теория:* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

*Практика:* Танцевальные игры («Макароны», «Ракета» и т.д.). Подвижные игры («Пустое место», «Заморозки» и т.д.).

### **Тема 3.7. Специальная физическая подготовка в аэробике.**

*Теория:* Техника безопасности и физической подготовки перед связкой.

*Практика:* Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле. Заполнение листа самооценки.

## ***Раздел 4. Самостоятельная постановка танцевальной связки***

***(36 часов)***

***(11 часов теории, 25 часов практики)***

### **Тема 4.1. Танцевальные связки базовых шагов.**

*Теория:* Правила составления танцевальной связки.

*Практика:* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

### ***Вариативная часть (2 часа)***

#### **Мастер-класс по импровизации в танце.**

*Практика:* Мастер-класс от профессионала тренера.

### **Тема 4.2. Классическая аэробика.**

*Теория:* Техника безопасности и физической подготовки перед классической тренировкой по аэробике.

*Практика:* Выполнение упражнений техники классической аэробики.

## ***Раздел 5. Работа над рисунком танца (32 часа)***

***(16 часов теории, 16 часов практики)***

### **Тема 5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений.**

*Теория:* Постановка рисунка, перестроений, перемещений.

*Практика:* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

**Тема 5.2. Аэробика силовой направленности.**

*Теория:* Техника безопасности и физической подготовки перед силовой тренировкой по аэробике.

*Практика:* Выполнение упражнений силовой тренировки.

***Раздел 6. «Мы за здоровый образ жизни!» (18 часов)  
(18 часов практики)***

**Тема 6.1. Показательные выступления.**

*Практика:* Показательные выступления различного уровня.

***Вариативная часть (1 час )***

**Мастер-класс по релаксации и восстановлению мышц после выступлений**

*Практика:* Работа с заминкой.

***Инвариантная часть***

**Тема 6.2. «Живи, танцуя - танцуй живее!»**

*Практика:* Показательные выступления на уровне образовательного учреждения, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

## 1.4. Планируемые результаты

### 1 год обучения

#### **Личностные результаты:**

*У учащихся будут сформированы:*

- личная ответственность за свое здоровье;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- гражданская позиция, патриотизм;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность, вежливость, милосердие);
- общая культура личности, этические и нравственные нормы поведения;
- навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- чувство коллективизма, командного духа.

#### **Метапредметные результаты:**

*У учащихся будут развиты:*

- творческие способности, волевые качества (активность, целеустремленность);
- наблюдательность, любознательность;
- умения анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки животных;
- творческая активность, коммуникативные навыки, культура общения со сверстниками;
- умения работать в микрогруппах.

#### **Предметные результаты:**

*Будут знать:*

- основы здорового образа жизни;
- знать систему знаний о гигиене;
- историю возникновения и развития косметологии, массажа и искусства визажа;
- о правилах питания;
- элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации);
- профессии визажиста, косметолога, стилиста.

*Будут уметь:*

- использовать полученные знания в повседневной жизни;
- правильно вести уход за кожей лица, волосами и телом, правильно пользоваться косметикой.

## 2 год обучения

### **Личностные результаты:**

*У учащихся будут сформированы:*

- ответственность за свое здоровье;
- гражданская позиция, патриотизм;
- интерес к занятиях физической культурой;
- дисциплинированности, морально-волевые, эстетические качества: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка, ориентировка, инициативность;
- чувство коллективизма, командного духа.

### **Метапредметные результаты:**

*У учащихся будут развиты:*

- сила, гибкость, выносливость, координация движений, ловкость, выразительность движений, чувство динамического равновесия;
- музыкальность, чувства ритма;
- умственная и физическая работоспособность.

### **Предметные результаты:**

*Будут знать:*

- основы правильного питания;
- историю возникновения и развития физической культуры, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- профессии: фитнес-тренер, хореограф, нутрициолог.

*Будут уметь:*

- правильно питаться и вести правильно здоровый образ жизни.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

<b>Годы обучения</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>
<b>Дата начала и окончания учебных периодов</b>	15.09.2023– 30.05.2024	04.09.2024– 30.05.2025
<b>Количество учебных часов в год</b>	148	144
<b>Продолжительность каникул</b>	осенние каникулы 29.10.23– 06.11.24	Осенние каникулы по плану
	зимние каникулы 31.12.23– 08.01.24	Зимние каникулы по плану
	весенние каникулы 18.03.24– 26.03.24	Весенние каникулы по плану
	летние каникулы 01.06. 24– 31.08.24	Летние каникулы по плану

**1 год обучения**  
Обучение – очное

№ п/п	Месяц	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Место проведения	Форма контроля/аттестации
		Планируемая	Фактическая						
<b>Раздел 1. Введение. Предмет «Здоровье-стиль жизни» (12 часов)</b>									
1	Сентябрь	15.09.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.1. Введение в предмет «Здоровье-стиль жизни» (вводное занятие)	Аудиторное	Входящая диагностика (Приложение №1)
2		20.09.23 22.09.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Презентация	4	Тема 1.2. «Мой внешний вид. Моя визитка»	Аудиторное	Входящая диагностика
3		27.09.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 1.3. Уход за кожей и волосами девочки.	Аудиторное	Беседа
4		29.09.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.4. Правила ухода за телом	Аудиторное	Беседа
5	Сентябрь	04.10.23 06.10.23 10.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Практическая работа	6	Тема 1.5. Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек.	Внеаудиторное	Практическая работа
<b>Раздел 2. Красота (48 часов)</b>									

9	Октябрь	13.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	2	Тема 2.1. Имидж, образ и стиль современной леди	Аудитор ное	Беседа
10		17.10.23 20.10.23 24.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	6	Тема 2.2. Формирование имиджа. Современная мода, известные дизайнеры и бренды	Аудитор ное	Практическа я работа
11		27.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	2	Тема 2.3. Строение кожи лица. Типы кожи. Цвет кожи. Косметический уход. Массажные линии лица и шеи	Аудитор ное	Практическа я работа
12	Октябрь	1.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Игра	2	Основные правила ухода за кожей в холодный период времени. Подбор ухода за кожей лица.	Внеаудит орное	Опрос
13		03.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Экскурсия	2	Разбор гардероба. Составление базовой капсулы. Карта реализации	Внеаудит орное	Практическа я работа

14		08.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40		2	Тема 2.4. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг Основные и составные цвета. Смешение цветов	Аудиторное	Блиц-опрос
15	Ноябрь	10.11.23 15.11.23 17.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	6	Тема 2.5. Основные правила сочетания цветов. Форма и цвет. Влияние цвета на сознание человека	Аудиторное	Практическая работа
16	Декабрь	22.11.23 24.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	4	Тема 2.6. Квалификационные требования к профессии визажист.	Аудиторное	Практическая работа
17		29.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.3. Строение кожи лица. Типы кожи. Цвет кожи. Косметический уход. Массажные линии лица и шеи	Аудиторное	Практическая работа
18	Ноябрь	1.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.4. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг Основные и составные цвета. Смешение цветов	Аудиторное	Беседа

19		01.12.23 06.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 2.7. Характеристика средств декоративной косметики. Классификация макияжа. Состав и разновидность очищающих средств.	Аудиторное	Беседа
20		08.12.23 13.12.23 15.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	6	Тема 2.8 Правила нанесения базы и тонального средства. Правила коррекции проблемных зон кожи. Правила нанесения пудры и румян	Аудиторное	Беседа
21		20.12.23 22.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	4	Тема 2.9. Макияж глаз	Аудиторное	Мастер-класс
22	Декабрь	27.12.23 29.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 2.10. Косметические средства из натуральных продуктов	Аудиторное	Промежуточная аттестация Тест опросник (Приложение №2)
<b>Раздел 3. Психология образа мышления (30 часов)</b>									

23	Январь	05.01.24 10.01.24 12.01.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	6	Изготовление уходовой косметики для зимнего ухода за кожей рук и губ (скраб для губ)	Аудиторное	Опрос
24		17.01.24 19.01.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	4	Тема 3.2. Психоэмоциональное состояние девочек. Психологический тренинг «Как преодолеть плохое настроение?»	Аудиторное	Беседа
25	Январь	24.01.24 26.01.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	4	Тема 3.3. История одной леди современности. Кейт Миддлтон.	Аудиторное	Практическая работа
26		31.01.24 2.02.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 3.4. Эмоции и здоровье	Аудиторное	Практическая работа

27		07.02.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 3.5. Нейрография – как средство связи с мыслями	Внеаудит орн ое	Практическа я работа
28	Февраль	09.02.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 3.6. Дневник эмоций	Аудиторн ое	Беседа
29		14.02.24 16.02.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Тренинг	4	Тема 3.7. Арт-терапия 5 фактов о себе	Аудиторн ое	Беседа
30		21.02.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 3.8. Тайм- менеджмент	Аудиторн ое	Практическа я работа
<b>Раздел 4. Домоводство и творчество (24 часа)</b>									
31	Март	28.02.24 01.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстра ция	4	Тема 4.1. Знакомство с мыловарением	Аудиторн ое	Демонст рация
32		06.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстра ция	2	Тема 4.2. Создание свечей ручной работы	Аудиторн ое	Демонстраци я
33	Март	13.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстра ция	2	Тема 4.3. Уход за вещами, верхней одежды и обуви	Аудиторн ое	Практическа я работа

34		15.03.24 20.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстрация	4	Тема 4.4. Гигиена вещей и жилища	Аудиторное	Мастер-класс
35		22.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстрация	2	Тема 4.5. Стирка верхней одежды	Аудиторное	Мастер-класс
36		27.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Организация своего пространства и одежды	Аудиторное	Беседа
37	Март Апрель	29.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 4.6. Создание уюта в доме	Аудиторное	Беседа
38		30.03.24 05.04.24 10.04.24 12.04.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	4	Тема 4.7. Декорирование комнаты	Аудиторное	Беседа
39		17.04.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 4.8. Хранение вещей по методу Кон Мари	Внеаудиторное	Демонстрация
<b>Раздел 5. Этикет и эстетика (14 часов)</b>									
40	Апрель	19.04.24 24.04.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	4	Тема 5.1. Что такое этикет. Виды этикета	Аудиторное	Беседа
41		26.04.24 01.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	4	Тема 5.2. Что такое эстетика	Аудиторное	Беседа

42		03.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 5.3. Культура речи современной леди	Аудиторн ое	Беседа
43		08.05.24 10.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	4	Тема 5.4. Столовый этикет	Аудиторн ое	Практическа я работа
<b>Раздел 6. Коммуникация (14 часов)</b>									
47	Май	15.05.24 17.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Тренинг	4	Тема 6.1. Ораторское мастерство	Аудиторн ое	Тренинг
48		22.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Тренинг	2	Тема 6.2. Тренинг на самооценку и уверенность	Аудиторн ое	Беседа
49		24.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 6.3. Правила общения с противоположным полом	Внеаудит орное	Беседа
50		24.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Фотопозирование и дефиле в стиле Vog	Аудиторн ое	Тренинг

51		29.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстрация	2	Тема 6.4. Дефиле как основа поддержания красоты осанки и самооценки	Аудиторное	Демонстрация
		31.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстрация	2	Тема 6.5. Здоровье и красота	Аудиторное	Итоговая аттестация тестирование (Приложение №3)

**2 год обучения**  
Обучение – очное

№ п/п	Месяц	Дата		Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Место проведен ия	Форма контроля/ аттестации
		Планир уемая	Факт ическ ая						
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа)</b>									
1		04.09.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	Аудиторное	Входящая диагностика (Приложение №2)
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (14 часов)</b>									
2	Сентябрь	06.09.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Презентац ия	2	Тема 2.1. Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека	Аудиторное	Входящая диагностика
3		11.09.24		15.55-16.40 15.00-15.45	Беседа	2	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса	Аудиторное	Беседа

4		13.09.24 18.09.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения для Ног	Аудитор ное	Беседа
5	Сентябрь	20.09.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Практичес кая работа	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота	Аудитор ное	Практическая работа
6		27.09.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 2.5. Общеразвивающие подготовка в Аэробике	Аудитор ное	Викторина
7		02.10.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Практичес кая работа	2	Мастер-класс по танцевальной связке в аэробике( зумба)	Аудитор ное	Практическая работа
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (42 часа)</b>									
8	Октябрь	04.10.24 09.10.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	4	Тема 3.1. Базовые шаги аэробики	Аудитор ное	Практическая работа
9		11.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	2	Тема 3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг)	Аудитор ное	Беседа

10		16.10.24 18.10.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	4	Тема 3.3. Пилатес. Элементы йоги	Внеаудит орное	Практическая работа
11	Ноябрь	23.10.24 25.10.24 30.10.24 01.11.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	8	Тема 3.4. Танцевальная аэробика	Внеаудит орное	Практическая работа
12		06.11.24 08.11.24 13.11.24 15.11.24 20.11.24 22.11.24 27.11.24 29.11.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Практичес кая работа	16	Тема 3.5. Хип-хоп аэробика	Аудитор ное	Опрос
13		04.12.24 06.12.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Экскурсия	4	Тема 3.6. Игры (подвижные, танцевальные)	Аудитор ное	Практическая работа
14		11.12.24 13.12.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Игра	4	Тема 3.7. Специальная физическая подготовка в аэробике	Аудитор ное	Блиц-опрос

Раздел 4. Самостоятельная постановка танцевальной связки (36 часов)									
15	Декабрь	18.12.24 20.12.24 25.12.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	6	Тема 4.1. Танцевальные связки базовых шагов	Аудитор ное	Практическая работа
16		08.01.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	2	Мастер-класс по импровизации в танце	Внеудито рное	Практическая работа
17	Январь	10.01.25 15.01.25 17.01.25 22.01.25 24.01.25 29.01.25 31.01.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	28	Тема 4.2. Классическая аэробика	Аудитор ное	Практическая работа

	Февраль	05.02.25 07.02.25 12.02.25 14.02.25 19.02.25 21.02.25 21.02.25 26.02.25							
<b>Раздел 5. Работа над рисунком танца (32 часа)</b>									
18		26.02.25 28.02.25 05.03.25 07.03.25 12.03.25 14.03.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	12	Тема 5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений	Аудиторное	Практическая работа
19	Март	19.03.25 21.03.25 26.03.25 28.03.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	20	Тема 5.2. Аэробика силовой направленности	Аудиторное	Беседа

	Апрель	2.04.25 4.04.25 9.04.25 11.04.25 16.04.25 18.04.25							
<b>Раздел 6. «Мы за здоровый образ жизни!» (18 часов)</b>									
20	Май	23.04.25 25.04.25 30.04.25 2.05.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	8	Тема 6.1. Показательные выступления	Аудиторное	Беседа
21		7.05.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	2	Мастер-класс по релаксации и восстановлению мышц после выступлений	Аудиторное	Беседа
22	Май	14.05.25 16.05.25 21.05.25 23.05.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	8	Тема 6.2. «Живи, танцуя - танцуй живее!»	Аудиторное	Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)

## **2.2. Условия реализации программы**

### **2.2.1. Материально–техническое и информационное обеспечение**

*Помещение и его оборудование.* Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым и по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся обучающихся.

Для эффективности образовательного процесса необходимо оборудование которое должно соответствовать требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности работы: столы, стулья, шкафы для хранения материала.

*Методическое оснащение:* рабочая тетрадь, дневник здоровья, уходовые средства для лица, декоративная косметика, видеофильмы о здоровье и этикете, фото и интернет источники.

### **2.2.2. Кадровое обеспечение**

Данную программу «Здоровье-стиль жизни» разработал педагог дополнительного образования.

Квалификация педагогического работника соответствует квалификационным характеристикам, установленным Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021года № 652н.

Педагог обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Педагог проводит занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, а также современных информационных технологий.

Умения педагога направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации. Педагог обладает компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых. В том числе компетенциями, дающими возможность реализовывать актуальные задачи воспитания обучающихся, развивать эстетическую культуру и бережное отношение к здоровью. Владеет знаниями о нормах и правилах поведения в различных общественных местах, их соблюдения в своей жизнедеятельности, терминологии в данной области.

### 2.3. Воспитательная работа

**Цель:** приобщение учащихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.

**Задачи:**

– *в области экологической культуры:* формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

– *в области личностной культуры:* формировать нравственные чувства и этическое сознание.

– *в области социальной культуры:* формировать культуру общения, умения работать в коллективе.

– *в области семейной культуры:* создать условия для осознания обучающимся ценности семьи как культурного пространства личности (активное добро).

– *в области овладения обучающимися способам саморазвития и самореализации:* формировать трудолюбие, творческое отношение к учению, труду, жизни.

– *в области формирования опыта самоопределения:* создать условия для профессионального самоопределения учащимся и его социальной адаптации в обществе через профессиональную деятельность в процессе приобретения навыков в области красоты и здоровья.

**Приоритетные направления деятельности** – здоровье - берегающее, духовно-нравственное, общекультурное, эстетическое.

**Формы и методы воспитательной работы** – мероприятия, дела, игры, экскурсии.

**Планируемые результаты воспитательной работы:**

– сформированы нравственные чувства и этическое сознание;  
– трудолюбие, творческое отношение к учению, труду, жизни;  
– дружеские отношения в коллективе, культура общения, умения работать в коллективе;

– культура сохранения и совершенствования собственного здоровья.

#### Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
СЕНТЯБРЬ				
1.	День открытых дверей	Организация и	01.09.2023	Фотоотчет

	«День знаний»	проведение дня открытых дверей. Экскурсия по МАУДО ДЭБЦ для обучающихся, посвященная Дню знаний.		
2.	Международный день пожилых людей	Воспитывать у обучающихся чувства уважения, внимания, сострадания, отзывчивости, чуткости к пожилым людям.	29.09.23	Конкурс видеопоздравлений для бабушек и дедушек. Фотоотчет
<b>ОКТАБРЬ</b>				
3.	День учителя	Познакомить обучающихся с данным праздником	04.10.2023	Конкурс видеопоздравлений, посвященный дню учителя Фотоотчет
<b>НОЯБРЬ</b>				
4.	День народного единства	Развивать представления у обучающихся о том, что такое дружба, единство; познакомить с традициями и костюмами народов, проживающих в России	01.11.2023	Игра по станциям, приуроченная к Всемирному дню народного единства  Фотоотчет
5.	Встреча с визажистом	Обучить визажу	08.11.23	Мастер-класс от визажиста Фотоотчет
6.	День матери в России	Создание благоприятных условий для эмоциональной разгрузки родителей детей	29.11.2023	Тренинг для мамы «Нейрографика» Фотоотчет
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
7.	День героев отечества	Рассказать учащимся об участниках участвовавших в ВОВ, в СВО и локальных конфликтах в	06.12.2023	Урок Мужества, посвященный Героям РФ Конкурс рисунков и открыток для

		Афганистане и Чечне,		мобилизованных военнослужащих Фотоотчет
8.	День Конституции	Проведение инфоурока, посвященного Дню конституции РФ	08.12.2023	Фотоотчет
9.	Новогодний переполох	Участие в конкурсе новогодних подарков	15.12.2023	Фотоотчет
<b>ЯНВАРЬ</b>				
10.	Мастер-класс по изготовлению уходовой косметики для холодного времени года	Проведение мастер- класса по уходу за кожей зимой	10.01.24	Фотоотчет
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
11.	День российской науки	Проведение игровой викторины	07.02.2024	Фотоотчет
12.	День защитников Отечества	Организация видеопоздравления для пап	21.02.2024	Фотоотчет
13.	Масленичная неделя	Проведение праздничной программы «Масленичные гуляния»	28.02.2024	Фотоотчет
<b>МАРТ</b>				
14.	Международный женский день	Организация и проведение мастер- класса для мам по уходу за кожей лица	06.03.2024	Фотоотчет
15.	Экскурсия в кафе	Научить обучающихся на практике столовому этикету	26.03.2024	Фотоотчет
16.	Экскурсия в театр	Научить обучающихся этикету в театре	28.03.2024	Фотоотчет
<b>АПРЕЛЬ</b>				
17.	«Птицеград»	Принять участие в городской экологической акции	03.03.2024	Фотоотчет
18.	Всемирный день здоровья	Принять участие в акции «Эстафета здоровья»	10.04.2024	Фотоотчет

19.	День космонавтики	Принять участие в арт-терапии «Рисуем космос»	12.04.2024	Фотоотчет
20.	Месячник антинаркотических мероприятий	Провести тренинг по антинаркотической профилактике	17.04.2024	Фотоотчет
МАЙ				
21.	День Победы	Погрузить детей в атмосферу военного времени	08.05.2024	Праздничный концерт Фотоотчет
22.	Международный день семьи	Конкурс семейных фотографий	17.05.2024	Фотоотчет
«Работа с родителями»				
1.	Организационное родительское собрание	Знакомство с родителями и ознакомление с программой	сентябрь	
2.	Индивидуальные консультации для родителей	Проведение беседы	в течение учебного года	Тема беседы «Конфликтные ситуации в коллективе», «Ценностные ориентиры»
3.	Открытые занятия для родителей	Проведение тренинга по коммуникации	декабрь, апрель	
4.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов по обучению обучающихся	май	
«Профилактика»				
1.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Проведение тематических бесед по профилактике ТБ И ЧС теракта	сентябрь	
2.	Проведение учений по эвакуации при ЧС	Рассказать о сущности экстремистской и террористической деятельности	октябрь	Проведение профилактическая работа по предупреждению экстремизма, терроризма и правонарушений

3.	Проведение бесед по антикоррупционному поведению		ноябрь	
4.	Проведение бесед антинаркотической направленности	Расширение представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие	декабрь	Бесед «Выбор жизненного пути»
5.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Изучить правила поведения: при пожаре, на дорогах, при угрозе ЧС и теракте	январь	Проведение тематических бесед по профилактике ТБ ПО ЧС
6.	Проведение бесед по информационной безопасности в сети	Дать представление о терроризме и экстремизме как о глобальной проблеме, объяснить сущности терроризма	февраль	Проведение тематических бесед по профилактике правонарушений «Мы ответственные за свои поступки», «Загрязнение дозволенного», «Выбор жизненного пути»
7.	Беседы по профилактике разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий	Знакомство с основными понятиями, стратегиями поведения в конфликте, проведение интерактивной программы.	март	Интерактивная программа, по профилактике кибертерроризма «Сетевое пространство интернета»
8.	Проведение бесед о здоровом образе жизни	Проведение тематических бесед по профилактике Здорового образа жизни	апрель	
9.	Проведение бесед по правилам поведения	Проведение тематических бесед по	май	

	на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов	ПДД		
--	--	-----	--	--

### Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
1.	День открытых дверей «День знакомств»	Организация и проведение дня открытых дверей. Экскурсия по МАУДО ДЭБЦ для обучающихся, посвященная Дню знаний.	02.09.2024	Фотоотчет
2.	«Час добра и уважения», посвящённое Дню пожилого человека.	Воспитывать у обучающихся чувства уважения, внимания, сострадания, отзывчивости, чуткости к пожилым людям.	30.09.2024	Конкурс поздравлений для бабушек и дедушек. Фотоотчет
<b>ОКТАБРЬ</b>				
3.	День учителя «Один день из жизни педагога»	Познакомить обучающихся с данным праздником	04.10.2024	Конкурс поздравлений, посвященный дню учителя Фотоотчет
4.	Мастер-класс: «Корзина правильного питания»	Познакомить с правилами сбора продуктовой корзины здорового питания	25.10.2024	Мастер-класс Фотоотчет
5.	Мастер-класс по приготовлению правильного завтрака	Познакомить с правилами сбора продуктовой корзины здорового питания и приготовление правильного завтрака	30.10.2024	Фотоотчет
<b>НОЯБРЬ</b>				
6.	День народного	Развивать представления у	6.11.2024	Конкурс

	единства «Мы едины»	обучающихся о том, что такое дружба, единство; познакомить с традициями и костюмами народов, проживающих в России		Видеопоздравл ений  Видеоотчет
7.	День матери в России	Создание благоприятных условий для эмоциональной разгрузки родителей детей	08.11.2024	Тренинг для мам «Мастер-класс по танцевальной зумбе» Фотоотчет
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
8.	День Конституции	Проведение инфоурока, посвященного Дню конституции РФ	11.12.2024	Фотоотчет
<b>ЯНВАРЬ</b>				
10.	Тренинг игра по актерскому мастерству	Участие в конкурсе новогоднего образа	08.01.2025	Фотоотчет
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
11.	День российской науки	Проведение игровой викторины	07.02.2025	Фотоотчет
12.	День защитников Отечества	Организация видеопоздравления для пап	21.02.2025	Фотоотчет
13.	Масленичная неделя Проведение праздничной программы «Масленичные гуляния»	Привить детям народные традиции	28.02.2025	Фотоотчет
<b>МАРТ</b>				
14.	Международный женский день	Организация и проведение мастер- класса для мам по фотопозированию	07.03.2025	Фотоотчет
15.	Игра по станциям «Бюрократ»	Научить обучающихся на практике деловому этикету	26.03.2025	Фотоотчет
<b>АПРЕЛЬ</b>				

16.	«Птицеград»	Принять участие в городской экологической акции	04.04.2025	Фотоотчет
18.	Всемирный день здоровья	Принять участие в акции «Грапа здоровья»	09.04.2025	Фотоотчет
19.	«Будь готов, всегда готов!» День космонавтики	Принять участие в арт-терапии	11.04.2025	Фотоотчет
20.	Месячник антинаркотических мероприятий	Провести мотивационный тренинг по антинаркотической профилактике	18.04.2025	Фотоотчет
МАЙ				
21.	День Победы	Погрузить детей в атмосферу военного времени	07.05.2025	Праздничный концерт Фотоотчет
22.	Международный день семьи	Конкурс семейных фотографий	16.05.2025	Фотоотчет
«Работа с родителями»				
1.	Организационное родительское собрание	Знакомство с родителями и ознакомление с программой	Сентябрь	
2.	Индивидуальные консультации для родителей	Проведение беседы	в течение учебного года	Тема беседы «Конфликтные ситуации в коллективе», «Ценностные ориентиры»
3.	Открытые занятия для родителей	Проведение тренинга по коммуникации	декабрь, апрель	
4.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов по обучению обучающихся	май	
«Профилактика»				
1.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и	Проведение тематических бесед по профилактике ТБ И ЧС теракта	сентябрь	

	теракта			
2.	Проведение учений по эвакуации при ЧС	Рассказать о сущности экстремистской и террористической деятельности	октябрь	Проведение профилактическая работа по предупреждению экстремизма, терроризма и правонарушений
3.	Проведение бесед по антикоррупционному поведению	Расширение представления о антикоррупционном мировоззрении обучаемых; воспитание антикоррупционных правовых установок у будущего	ноябрь	Беседа «Против коррупции»
4.	Проведение бесед антинаркотической направленности	Расширение представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие	декабрь	Бесед «Выбор жизненного пути»
5.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Изучить правила поведения: при пожаре, на дорогах, при угрозе ЧС и теракте	январь	Проведение тематических бесед по профилактике ТБ ПО ЧС
6.	Проведение бесед по информационной безопасности в сети	Дать представление о терроризме и экстремизме как о глобальной проблеме, объяснить сущности терроризма	февраль	Проведение тематических бесед по профилактике правонарушений «Мы в ответе за свои поступки», «Загранью дозволенного», «Выбор

				жизненного пути»
7.	Беседы по профилактике разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий	Знакомство с основными понятиями, стратегиями поведения в конфликте, проведение интерактивной программы.	март	Интерактивная программа, по профилактике кибертерроризма «Сетевое пространство интернета»
8.	Проведение бесед о здоровом образе жизни	Проведение тематических бесед по профилактике Здорового образа жизни	апрель	
9.	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов	Проведение тематических бесед по ПДД	май	

Все мероприятия воспитательного плана проводятся с учётом санитарно – эпидемиологической обстановки. Соблюдаются рекомендованные Роспотребнадзором меры безопасности

#### **2.4. Формы аттестации/контроля**

Входящий контроль, он позволяет определить начальный уровень знаний и умений. (Приложение №1).

Текущий контроль осуществляется по мере прохождения темы. Он позволяет получить информацию о качестве усвоения учебного материала и на основе этого вносить изменения в учебный процесс.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления усвоения учащимися программы после прохождения каждого раздела (Приложение №2).

Итоговая аттестации проводится в конце усвоения учащимися дополнительной образовательной программы. Формы проведения итоговой аттестации: практическая работа.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*  
Способами определения результативности дополнительной общеобразовательной программы выступают диагностические методики, рассчитанные на оценку предметных знаний, качеств личности. Программа предполагает проведение различных форм контроля промежуточных и итоговых результатов: тестирование, анкетирование, решение творческих заданий, наблюдение педагога на занятиях.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- участие в городских, Российских, всероссийских конкурсах.

В процессе обучения обучающиеся не получают прямых оценок своей деятельности. Наградой за проделанную работу служат поощрения в виде грамот, дипломов.

## 2.5. Оценочные материалы

Критерий диагностики	Показатель диагностики	Название, автор методики
Личностный результат	Исследовать тип доминирующей установки в отношении с социумом	Методика «Недописанные тезисы», М.В. Шарукова  Тест-опросник для измерения коммуникативных умений Михельсона (Л. Михельсон)
Метапредметный результат	Коммуникативные действия	Тест Потемкиной. Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере
Образовательный (предметный) результат	Знание правил ухода за кожей лица и тела  Знание имиджа и этикета	Тест на знание правил ухода за кожей лица.  Итоговая проектная работа

## 2.6. Методические материалы

В программе использованы такие методы и формы занятий, наглядные, объяснительно-иллюстративный, практические, частично-поисковый, проектно-исследовательский, игровые, учебное занятие, экскурсии, практические работы.

Обучение на занятиях осуществляется как на основе коллективной работы с учащимися, так и индивидуальной, с преобладанием коллективной работы.

Методические тетради, учебные таблицы, карточки с заданиями.

### **Образовательные технологии, используемые на занятиях**

Повышение качества образования проходит через использование в педагогической деятельности образовательных технологий:

- технология коллективного и группового взаимодействия;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология проектной деятельности;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающая технология.

### **Алгоритм учебного занятия**

Алгоритм учебного занятия может претерпевать существенные изменения при различных формах занятий, особенно это касается нетрадиционных форм организации урока. Алгоритм обычного учебного занятия выглядит следующим образом:

#### *I этап – организационный.*

Задача: подготовка детей к работе на занятии, Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

#### *II этап – проверочный.*

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

*III этап – подготовительный*(подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

*IV этап – основной.* В качестве основного этапа могут

выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действий.* Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. *Первичная проверка понимания* Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. *Закрепление знаний и способов действий*

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.* – Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап – итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап –рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

### 3. Список литературы

#### Нормативно-правовой документы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012);
- Федеральный конституционный закон от 25 декабря 2000 г. №1-ФКЗ(ред. от 12 марта 2014 г.) «О Государственном флаге Российской Федерации»(с изм. и доп., вступ. в силу с 1 сентября 2014 г.);
- Федеральный конституционный закон от 25 декабря 2000 г. №2-ФКЗ (ред. от 20 декабря 2017 г.) «О Государственном гербе Российской Федерации»;
- Федеральный конституционный закон от 25 декабря 2000 г. №3-ФКЗ (ред. от 21 декабря 2013 г.) «О Государственном гимне Российской Федерации»;
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 г. №28;
- Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28 января 2021 г. №2;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021));
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №652н.);
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 1 марта 2002 г. № 30-51-131/16 «О рекомендациях «Об организации воспитательной деятельности по ознакомлению с историей и значение официальных государственных символов Российской Федерации и их популяризации»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 июня 2005 г. № 03-1230 «Об организации работы в образовательных учреждениях по изучению и использованию государственных символов России»;
- Устав МАУДО «Детский эколого-биологический центр» №398 от 12.08.2019г;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МАУДО «Детский эколого-биологический центр» №20 от 25.04.2022г.

### ***Список литературы для педагога***

1. Аксенова М., Храмов Г. «Современная энциклопедия «Мода и стиль», - М.: изд-во
2. Алянский Ю. Азбука театра.- Ленинград: Дет. лит., 2020.
5. Буровик К. Родословная вещей.- Москва: Просвещение, 2022.
6. Бухарина О. Об одежде и моде.- Москва: Наука, 2022.
7. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М, 2022. Ветров А. Визажист, стилист, косметолог. Сер. Учебники, учебные пособия (с грифом Министерства образования РФ). - Ростов-на-Дону: Феникс, 2023.
8. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для пед. вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова; под общ. ред. М. В. Гамезо. –[Текст].М.: Пед. о-во России, 2023. – 512 с. – (Образование XXI века).
9. Здоровый образ жизни. Брошюра РЦМП, г. Улан – Удэ, 2008 г. Сост. А.А. Шобогорова, Л.В. Шагина, О.К. Мадосова, Е.В. Корсун.
10. Кибалова Л. Иллюстрированная энциклопедия моды.- Москва: Легкая индустрия, 2000.

11. Хрипкова, Д.В. Колесов «Гигиена и здоровье». М.: «Просвещение», 2023. – 47 с.
12. Б.Н. Чумаков «Валеология» учеб.пособие. – 2 – е изд. – М.:
13. «Педагогическое общество России», 2022. – 407 с.

***Список литературы для детей***

1. Браун Л. Имидж – путь к успеху. – СПб, 1996 б. Володин В.А. Мода и стиль. – М.; Аванта +, 2022
2. Васильева А. Праздничные свечи /А. Васильева. - М.: АСТ ПРЕСС, 2001. – 160с.
3. Глушкова И. Макияж для девочек.-М. «Премьера»,2020
4. Деревянко Т. Декоративные свечи / Т. Деревянко. - М.: АСТ - ПРЕСС КНИГА, 2020. –80 с.: ил.
5. ЛупатоМариза. Мыло. Изготовление и декорирование. - Пер.с итал. - М.:ЗАО «БММ», 2021.
6. Мыло своими руками/Авт.-сост. Е.А. Каминская. - М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2021.

## 4. Приложение

*Приложение 1*

### **Методическая разработка «Входящая диагностика для детей 1 года обучения».**

**Автор –педагог дополнительного образования Сулова Елена Александровна.**

Цель входящей диагностики - получить стартовую информацию по каждому ребенку в соответствии с теми задачами которые реализует программа . В данной методике отслеживаются степень подготовленности ребенка в области общих танцевальных способностей, в области развитости учебных навыков и мотивация к занятиям танцами. Именно развитие этих направлений идет на 1 году обучения.

Диагностика проводится в течении 1 занятия, специальными приемами без акцента на проверке. Приемы описаны в таблице. Перед началом диагностики надо внимательно прочитать информацию о параметрах. Во время проведения диагностических заданий педагог наблюдает и запоминает. После занятия заполняется таблица. Полученная информация оформляется в программе или используется для анализа реальной ситуации и постановки акцентов на усиление определенных тем в работе.

Данный материал можно использовать и в промежуточной и итоговой диагностике. Надо только поменять задания.

Содержание.

Описание содержания и методов диагностики.

Диагностика проводится по параметрам:

степень наличия ритмического слуха;

уровень наличия танцевальности;

степень эмоциональности;

уровень сформированности учебных навыков;

степень наличия физических данных (гибкость, выворотность, стрейч-возможности ног, осанка);

тип мотивации к занятиям танцами.

Оценка степени и уровня наличия параметра осуществляется по 5-ти бальной шкале. Каждый балл имеет свое описание.

Далее баллы суммируются и определяется Низкий Средний и Высокий уровни наличия качества по следующей шкале:

Высокий 25-35 баллов.

Средний 16-24 балла.

Низкий 7-15 баллов.

Это делается с целью определения в будущем уровня освоения программы.

Также определяется входящий средний балл для отслеживания динамики развития ребенка в будущем.

#### Описание параметров и их критерия оценки

Параметр	Наличия ритмического слуха.	Наличия танцевальности.
Описание параметра	Ритмический слух – умение попадать движением рук и ног в сильную долю такта и удерживать ритм во время всего музыкального произведения.	Танцевальность - умение чувствовать и реализовывать движение телом в соответствии с музыкальным жанром (эстрадная песня, вальс, полька, марш).
Степень проявления	Не попадает в сильную долю ни руками, ни ногами.	Ребенок отказывается двигаться.
1 балл		
2 балл	Попадает в сильную долю или руками или ногами.	Затрудняется, но за взрослым пробует повторять.
3 балл	Попадает в ритм руками и ногами, но не может удержать все муз. произведение даже с помощью взрослого.	Затрудняется, но подсматривает и повторяет движение сверстников.
4 балл	Попадает в ритм руками и ногами, но не может удержать все муз. произведение самостоятельно, только с помощью взрослого.	Умеет, но не во всех предлагаемых танцевальных направлениях.
5 балл	Попадает в ритм руками и ногами, удерживает ритм все муз. произведение самостоятельно.	Умеет интуитивно создавать движение, подходящее танцевальному направлению.
Приемы и	Ребенку предлагается исполнить в	Предлагается импровизация под

методы проведения диагностики	группе детей танец «Тук-Тук» 1-ый раз самостоятельно, 2-ой раз с помощью педагога.	музыку 4-х направлений.	
Параметр	Наличия эмоциональности.	Сформированность учебных навыков.	
Описание параметра	Владение набором эмоций (6 штук), умение переключаться с эмоции на эмоцию по заданию педагога, сопровождение танцевального движения эмоцией.	В качестве учебных навыков рассматриваются: развитость непроизвольного внимания, умение повторять движение за взрослым.	
Степень проявления	Затрудняется и ничего не делает.	Непроизвольное внимание	Умение повторять движение.
1 балл		Удерживает меньше половины занятия (15 мин).	Ребенок затрудняется и только смотрит.
2 балл	Владеет набором менее 6 эмоций, не умеет переключаться и сопровождать эмоцией движение.	Удерживает 1.5 занятия (45 мин).	Ребенок пытается, но больше смотрит чем повторяет.
3 балл	Владеет набором менее 8 эмоций, но не умеет переключаться и сопровождать движение эмоцией.	Удерживает 1.5 занятия (45 мин).	Ребенок улавливает только часть движений.
4 балл	Владеет набором из 8 эмоций, умеет переключаться. Но не умеет сопровождать движение эмоцией.	Удерживает 1.5 занятия (45 мин).	Технически приблизительно воспроизводит движение.
5 балл	Владеет набором из 8 эмоций, умеет переключаться и сопровождать движение эмоцией.	Удерживает 2 занятия. (1 час)	Технически точно повторяет движение.
Прием	Предложить	Педагог методом	Ребенку предлагается

и метод ы прове дения диагн остик и	ребенку создать лицом маску эмоций. Затем предложить использовать эти эмоции при показе стихотворения.	наблюдения во время всего занятия отслеживает данный параметр.	повторить за педагогом в среднем темпе 6 новых для него движений без объяснения.
--	--	---	---

Параметр	Наличие физических данных (гибкость, выворотность, стрейч-возможности ног, осанка);	Тип мотивации к занятиям танцами.
Описание параметра	<p>Гибкость проверяется через складку вперед в положении сидя (носом до колен) и достать ногами до макушки в положении лежа на животе.</p> <p>Выворотность ног проверяется через «Лягушку» на животе и «Бабочку» (разворот полный).</p> <p>Стрейч-возможности ног проверяются с помощью положения ноги на палку в сторону на высоту 130 (нога выпрямлена).</p> <p>Осанка – в положении стоя по 1 естественной позиции ног (лопатки собраны, корпус выпрямлен и подтянут)</p>	Мотивация к занятиям внутренняя (сам хочу сам люблю, сам делаю) или внешняя (мама хочет, нужна оценка снаружи).
Степень проявления	<p>За владение элементом параметра в описанном качестве ставится 1 балл.</p> <p>1 «Лягушка» (полный разворот),</p> <p>2. «Складка» (руки за пятки, носом до колен),</p> <p>3. «Треугольник» (носочками до макушки).</p> <p>4. «Нога на палке в сторону» (до уровня плеча),</p> <p>5. «Осанка» (лопатки собраны, корпус прямой и подтянутый)</p>	<p>Градация между «сам» и «мама хочет».</p> <p>1 балл – я не хочу, мама хочет,</p> <p>2 балл – я не знаю, мама хочет,</p> <p>3 балла – мне интересно, мама хочет,</p> <p>4 балла – хочу танцевать,</p> <p>5 баллов - люблю танцевать, танцую дома, попросил маму.</p>

Приемы и методы проведения диагностики

Дети по просьбе педагога выполняют движения. Можно подключить игру «Кто так может?» с использованием фото материалов для подражания.

Педагог ведет беседу-опрос по следующим вопросам:

«Ты любишь танцевать? Дома танцуешь? Маму просил записать на танцы?»

Кто не хочет танцевать? У кого мама хочет, чтобы вы танцевали?» и т.п.

Информация анализируется, вывод фиксируется в баллах.

Таблица фиксации результатов диагностики.

№	Параметры	1	2	3	4	5	6	Общая сумма	Средний балл	Уровень
	ФИО									
1										

### **Методика «Недописанные тезисы», М.В. Шарукова**

Метод недописанного тезиса выявляет общий взгляд на некоторые ценности жизни. Обучающемуся предлагается заготовленный заранее листок с тезисами, которые необходимо дописать. На ответ отводится ограниченное время (до одной минуты).

- Я посещаю творческое объединение для того, что бы...
- На занятиях я получаю знания о ....
- Мне запомнились такие темы, как...
- Мне хотелось бы узнать больше о ...
- На занятиях мне не нравится ...

После чего педагог может провести анализ отношения детей к занятиям, цель посещения кружка, учесть индивидуальные интересы детей.

### **Тест коммуникативных умений Михельсона**

*Автор:* Л. Михельсон.

*Цель:* Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

*Инструкция:* Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Тестовый материал:

1. Кто-либо говорит Вам: «Мне кажется, что Вы замечательный человек». Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: «Нет, что Вы! Я таким не являюсь».
- б) Говорите с улыбкой: «Спасибо, я действительно человек выдающийся».
- в) Говорите: «Спасибо».
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: «Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону».

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательно, и при этом говорите: «Нормально!»
- б) Говорите: «Это было отлично, но я видел результаты получше».
- в) Ничего не говорите.

г) Говорите: «Я могу сделать гораздо лучше».

д) Говорите: «Это действительно замечательно!»

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: «Мне это не нравится!»  
Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Вы - болван!»

б) Говорите: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки».

в) Говорите: «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим.

г) Говорите: «Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете».

д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: «Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам». Обычно Вы в ответ:

а) Говорите: «Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!»

б) Говорите: «Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа».

в) Говорите: «Если кто-либо растяпа, то это Вы».

г) Говорите: «У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю так оценки только за то, что забыл что-то».

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

а) Говорите: «Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать».

б) Говорите: «Я все думал, когда же Вы придете».

в) Говорите: «Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас».

г) Ничего не говорите этому человеку.

д) Говорите: «Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!»

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

а) Никого ни о чем не просите.

б) Говорите: «Вы должны сделать это для меня».

в) Говорите: «Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?», после этого объясняете суть дела.

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

д) Говорите: «Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня».

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Говорите: «Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?»

б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.

в) Говорите: «У Вас какая-то неприятность?»

г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.

д) Смеясь говорите: «Вы просто как большой ребенок!»

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: «Вы выглядите расстроенным». Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.

б) Говорите: «Это не Ваше дело!»

в) Говорите: «Да, я немного расстроен. Спасибо за участие».

г) Говорите: «Пустяки».

д) Говорите: «Я расстроен, оставьте меня одного».

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Вы с ума сошли!»

б) Говорите: «Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой».

в) Говорите: «Я не думаю, что это моя вина».

г) Говорите: «Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите».

д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать»

б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.

в) Говорите: «Это глупость; я не собираюсь этого делать».

г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".

д) Говорите: «Если Вы этого хотите...», после чего выполняете просьбу.

11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".

б) Говорите: «Нет, это не было столь здорово».

в) Говорите: «Правильно, я действительно это делаю лучше всех».

г) Говорите: «Спасибо».

д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне».

б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: «Да, спасибо».

в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего.

г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.

д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

а) Немедленно прекращаете беседу.

б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".

в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.

г) Говорите: «Извините» и прекращаете беседу.

д) Говорите: «Все в порядке» и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: «Некоторые люди ведут себя очень нервно».

б) Говорите: «Становитесь в хвост очереди!»

в) Ничего не говорите этому типу.

г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"

д) Говорите: «Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди».

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: «Вы болван, я ненавижу Вас!»

б) Говорите: «Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете».

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

г) Говорите: «Я рассержен. Вы мне не нравитесь».

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться дан пр-том, и затем просите его у него.

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; м б когда-нибудь потом».

б) Говорите: «Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им».

в) Говорите: «Нет, приобретайте свой!»

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: «Вы с ума сошли!»

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: «Что Вы делаете?» Обычно Вы:

а) Говорите: «О, это пустяк». Или: "Да ничего особенного».

б) Говорите: «Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?»

в) Продолжаете молча работать.

г) Говорите: «Это совсем Вас не касается».

д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

- а) Рассмеявшись, говорите: «Почему Вы не смотрите под ноги?»
  - б) Говорите: «У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?»
  - в) Спрашиваете: «Что случилось?»
  - г) Говорите: «Это все колдобины в тротуаре».
  - д) Никак не реагируете на это событие.
21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: «С Вами все в порядке?» Обычно Вы:
- а) Говорите: «Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!»
  - б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
  - в) Говорите: «Почему Вы не занимаетесь своим делом?»
  - г) Говорите: «Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне».
  - д) Говорите: «Пустяки, у меня все будет о'кей».
22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо др. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Не говорите ничего.
  - б) Говорите: «Это их ошибка!»
  - в) Говорите: «Эту ошибку допустил Я».
  - г) Говорите: «Я не думаю, что это сделал этот человек».
  - д) Говорите: «Это их горькая доля».
23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В так случаях Вы обычно:
- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
  - б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
  - в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
  - г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
  - д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.
24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: «Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал».
  - б) Говорите: «Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?»
  - в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
  - г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.

д) Говорите: «Замолчите! Вы меня перебили!»

25. Кто-л просит Вас сделать что-л, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

а) Говорите: «Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите.»

б) Говорите: «Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще».

в) Говорите: «Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите».

г) Говорите: «Отойдите, оставьте меня в покое».

д) Говорите: «Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом».

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В эти ситуации Вы обычно:

а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.

б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.

в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.

г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.

д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-л, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом «Привет!» В таких случаях Вы обычно:

а) говорите: «Что Вам угодно?»

б) не говорите ничего

в) говорите: «Оставьте меня в покое».

г) произносите в ответ «Привет!», представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.

д) киваете головой, произносите «Привет!» и проходите мимо.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

– ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)

– ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)

– ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)

– ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)

– ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

*Обработка и анализ результатов:* Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

## *Приложение 2*

### **Тест Потемкиной. Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере.**

**Цель:** диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере и для получения ответа на вопрос «Что важно человеку в жизни?».

Ф. И. О. оцениваемого \_\_\_\_\_

Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_

Объединение \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Инструкция

Ответьте на каждый вопрос «да», если он верно описывает ваше поведение, и «нет», если ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе.

*Тестовое задание*

Часть I. Выявление степени выраженности социально-психологических установок, направленных на «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат»

Ключ к методике диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере Потемкиной

*Описание*

Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной состоит из 80 вопросов о том, что важно в жизни. Мы взяли 40 первую часть, состоящую из 40 вопросов, которые показывают, что важнее для человека: альтруизм или эгоизм, процесс или результат.

№	Вопрос	Ответ	
		Да	Нет
1	Сам процесс выполняемой работы увлекает Вас больше, чем этап ее завершения?		
2	Для достижения цели Вы обычно не жалеете сил?		
3	Вам часто говорят, что Вы больше думаете о других, чем о себе?		
4	Вы обычно много времени уделяете своей особе?		
5	Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что Вам неинтересно, даже если это необходимо?		
6	Вы уверены, что настойчивости в Вас больше, чем способностей?		
7	Вам легче просить за других, чем за себя?		
8	Вы считаете, что человек сначала должен думать о себе, а потом уже о других?		
9	Заканчивая интересное дело, Вы часто сожалеете о том, что интересная работа уже завершена, а с ней жаль расставаться?		
10	Вам больше нравятся деятельные люди, способные достигать результата, чем просто добрые и отзывчивые?		
11	Вам трудно отказать людям, когда они Вас о чем-либо просят?		
12	Для себя Вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?		
13	Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не нужно думать о выигрыше?		
14	Вы считаете, что успехов в Вашей жизни больше, чем неудач?		
15	Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятности?		
16	Вы убеждены, что не нужно для кого-либо сильно напрягаться?		
17	Вы более всего уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?		
18	Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?		
19	Для себя у Вас обычно не хватает ни времени, ни сил?		
20	Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?		
21	Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?		
22	Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?		
23	Вы стремитесь как можно больше сделать для других людей?		
24	Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?		
25	Можете ли Вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?		
26	Вам часто удается довести начатое дело до конца?		
27	Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни – жить интересами других людей?		
28	Вы можете назвать себя эгоистом?		

29	Бывает, что Вы, увлекаясь деталями, углубляясь в них, не можете закончить начатое дело?		
30	Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?		
31	Ваша отличительная черта – бескорыстие?		
32	Свободное время Вы используете для своих увлечений?		
33	Вы часто загружаете свой отпуск или выходные дни работой из-за того, что кому-то обещали что-либо сделать?		
34	Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?		
35	Вам трудно решиться использовать усилия человека в своих интересах?		
36	Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?		
37	Соглашаясь на какое-либо дело, Вы больше думаете о том, насколько оно Вам		
	интересно?		
38	Стремление к результату в любом деле – Ваша отличительная черта?		
39	Ваша отличительная черта – умение помочь другим людям?		
40	Вы способны прилагать максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?		

### *Ключ к тесту*

Часть I. Выявление установок «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат»:

- ориентация на процесс: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;
- ориентация на результат: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;
- ориентация на альтруизм: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39;
- ориентация на эгоизм: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

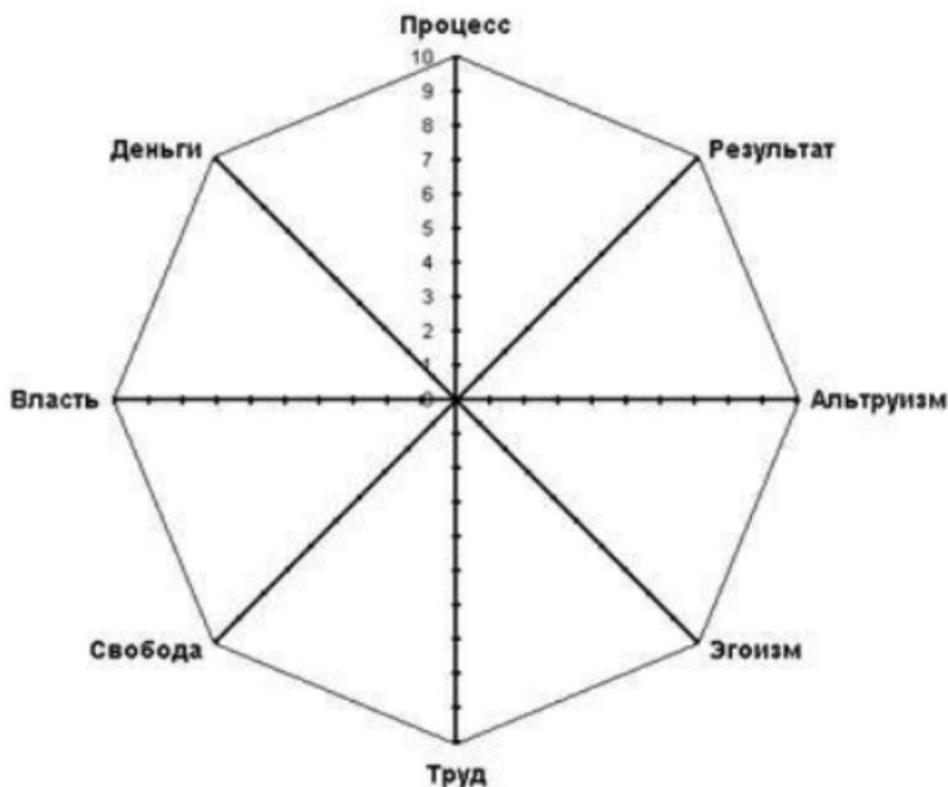
### **Обработка и анализ**

За каждый ответ «Да» начисляется 1 балл. Вычисляется сумма значений по каждой из восьми установок личности.

Результаты, полученные с помощью данных методик, целесообразно представить графически.

Для этого необходимо начертить четыре вертикальные пересекающиеся прямые и отложить на каждой из них от центра (точка 0) количество баллов согласно ключам опросника.

Далее следует эти точки соединить. В результате получится профиль (в виде лепестковой диаграммы или радиограммы), отражающий особенности социально-психологических установок.



### *Интерпретация результата*

Значения по шкалам обозначают важность для человека каждого из описываемых ниже типов мотивов. Важно не только то, какое (или какие) из этих значений наиболее велико, но и то, как они соотносятся между собой и какое из них наименьшее.

### *Ориентация на процесс*

При больших значениях по шкале человек имеет установку на процесс. В работе или другой деятельности ему важно, чтобы само занятие было интересным. Над достижением цели он относительно мало задумывается, поэтому, например, может опоздать со сдачей работы. А уж если процесс стал ему неинтересен, он может и вовсе забросить данное занятие, не задумываясь о последствиях. Но зато человеку с такой установкой легче справиться с задачей, где важен именно сам процесс, например, игра в театре.

Обычно люди более ориентированы на процесс, меньше задумываются над достижением результата, часто опаздывают со сдачей работы, их процессуальная направленность препятствует их результативности. Ими больше движет интерес к делу, а для достижения результата требуется много рутинной работы, негативное отношение к которой они не могут преодолеть.

### *Ориентация на результат*

Большие значения по шкале обозначают установку на результат. Человек стремится достигать результата в своей деятельности вопреки всему – суете, помехам, неудачам... Он может входить в число самых надежных сотрудников. Но он может за стремлением к достижению результата забыть обо всем остальном, например, кому-то ненамеренно навредить или просто сделать дело быстро, но некрасиво («проехать на бульдозере»).

### *Ориентация на альтруизм*

При больших значениях по шкале человек имеет установку на альтруизм, на то, чтобы действовать прежде всего на пользу другим, часто в ущерб себе (и делу). Это люди, о которых стоит позаботиться. Альтруизм – наиболее ценная общественная мотивация, наличие которой отличает зрелого человека. Традиционно эта установка считается ценной, а человек, обладающий ею, – заслуживающим всяческого уважения. Действительно, наверное, величайшие деяния добра совершались из альтруизма – но и зла, заметим, тоже. Альтруист может быть весьма опасен для себя и окружающих, когда начинает самоотверженно загонять человечество (или просто семью или группу) в счастье. Но если он не позволяет себе такого, то может быть чрезвычайно полезен окружающим и при этом чувствовать себя от этого счастливым вне зависимости от личного положения. Хотя подпускать его, скажем, к финансовому управлению коммерческой организацией опасно... Если же альтруизм чрезмерно вредит, он, хотя и может казаться неразумным, но приносит счастье.

### *Ориентация на эгоизм*

Когда имеется большое значение по шкале, человек сосредоточен в основном на своих личных интересах. Это не обязательно означает, что его интересы сводятся к материальной выгоде – просто при принятии решений он весьма серьезно учитывает то, как их последствия отразятся на нем лично. Обладать такой установкой могут как злобный вор и скряга, так и просто вполне моральный и добрый человек, придерживающийся разумного эгоизма. Люди с чрезмерно выраженным эгоизмом встречаются довольно редко. Известная доля разумного эгоизма не может навредить человеку. Скорее, более вредит его отсутствие, причем это среди людей интеллигентных профессий встречается довольно часто.

Следует отметить, что можно на основании результатов использования методик выявить несколько групп испытуемых:

- 1) группа высокомотивированных испытуемых с гармоничными ориентациями. Все ориентации выражены сильно и в равной степени;
- 2) группа низкомотивированных испытуемых, у которых все ориентации выражены чрезвычайно слабо;
- 3) группа испытуемых с дисгармоничными ориентациями.

### Приложение 3

#### **Тестирование по теме ухода за кожей лица**

**1. Представь ситуацию. За окном холодная и ветреная погода, а в квартире сухой воздух. Кожа лица начала шелушиться. Что ты точно не будешь делать?**

- 1) Включать увлажнитель воздуха
- 2) *Чаще скрабировать кожу лица*
- 3) Увлажнять кожу с помощью уходовых средств
- 4) Пить больше воды

**2. Какой водой нельзя умываться?**

- 1) Из-под крана
- 2) Холодной
- 3) *Очень горячей*

*(Верно! Чрезчур горячая вода может нарушить естественный липидный барьер и спровоцировать раздражение.)*

**3. Сопутствующий вопрос. А можно ли умываться под душем мощной струей воды?**

- 1) Да
- 2) Нет

*(умываться под душем можно, но необходимо делать это грамотно. Избегай высокой температуры и мощной струи — она оказывает негативное воздействие на мелкие сосуды.)*

**4. Как часто можно пользоваться скрабами?**

- 1) Каждый день
- 2) Три раза в неделю
- 3) *Не чаще раза в неделю*

*(Именно! А если кожа слишком чувствительная, скрабы с крупными частицами должны войти в стоп-лист)*

**5. А нужно ли использовать солнцезащитные средства зимой?**

- 1) Да

*(Верно. В холодное время года рекомендуется использовать средства с SPF 15 или 20, ведь ультрафиолетовое излучение не исчезает в любую погоду.)*

2) Нет. Зачем?

### **6. Нужно ли смывать мицеллярную воду?**

1) Конечно!

*(Прямое попадание в цель. Даже если на средстве написано, что оно не требует смывания, в составе содержатся эмульгаторы. Их нельзя оставлять на коже: чревато раздражением и акне.)*

2) Нет, не обязательно

### **7. Можно ли использовать одно и то же полотенце для лица и тела?**

1) Можно, а что такого?

2) Нет, нельзя.

*(В точку. Из-за неправильно подобранных полотенец могут появиться воспаления и высыпания, ведь влажное полотенце после душа — идеальная среда для размножения бактерий. Специалисты советуют завести отдельное полотенце для лица, а если есть возможность, то лучше пользоваться мягкими бумажными полотенцами.)*

### **8. Если кожа склонна к появлению жирного блеска, ее нужно увлажнять?**

1) Нет, зачем ей дополнительная влага?

2) Да, увлажнять нужно любую кожу.

*(Абсолютно верно. Увлажняющие средства помогают ухаживать за любыми типами кожи, а жирный блеск проявляется именно из-за недостатка влаги: организм компенсирует его усердной работой сальных желез.)*