Управление образования администрации города Оренбурга

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТО
Методическим советом
МАУДО «ДЭБЦ»
Протокол № 21
от «9» 06 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЭБЦ»
_____ Т.В. Даминова
Приказ № _____
от «9» 06 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа

социально-гуманитарной направленности

«Здоровье-стиль жизни»

Возраст обучающихся: 12-15лет
Срок реализации: 3 года
Количество часов на 1 учебный год: 144
Автор-составитель:

Каплуновская Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Оренбург,2025

СОДЕРЖАНИЕ

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ….....			3
1.1		ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….	3
	1.1.1	Нормативно-правовая основа программы…….	3
	1.1.2	Направленность программы	3
	1.1.3	Актуальность программы	4
	1.1.4	Отличительные особенности программы	4
	1.1.5	Адресат программы	6
	1.1.6	Уровень освоения программы	6
	1.1.7	Объем и сроки освоения программы	6
	1.1.8	Режим занятий	6
	1.1.9	Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса	7
	1.1.10	Формы обучения и виды занятий по программе	7
	1.1.11	Формы подведения итогов реализации программы	8
1.2		ЦЕЛЬ,ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ	8
1.3		СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
	1.3.1	Учебный план	15
	1.3.2	Содержание учебного плана	20
2. КОМПЛКС ОРАГНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ			
2.1		КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	21
2.2		ФОРМЫ АТТЕТСТАЦИИ КОНТРОЛЯ	32
2.3		ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	32
2.4		МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	36
2.5		МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	36
2.6		РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……			43
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ……			46
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ГЛОССАРИЙ..			56
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ……			57

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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.

1.1.1.Нормативно-правовая основа программы

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 Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детский эколого-биологический центр», утвержденным распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 12.08.2019г. №398;
- Приказом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детский эколого-биологический центр» от 25.04.2022г № 20 «Об утверждении Положения о содержании, структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУДО «ДЭБЦ».

1.1.2. Направленность программы

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

Программа направлена формирование культуры творческой личности, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям через собственное творчество и освоение практических навыков. Программа расширяет представления обучающихся стилях и направлениях в одежде, развивает хореографические способности, чувство гармонии, знакомит с историей костюма, именами ведущих модельеров мира.

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, обеспечить каждому обучающемуся 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.

№ п/п	Название программы, автор, возраст детей, срок реализации	Направленность и особенности программы
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 программой заключаются в следующем:

– программа включает в себя дополнительные знания по ЗОЖ;

– систематическое привлечение обучающихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников школ города на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов.

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа предполагает примерный объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся 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.

1.1.5. Адресат программы

Общеобразовательная программа рассчитана на подростков 11–15 лет.

Программа рассчитана на обучающихся, проявляющих интерес к поддержанию здорового образа жизни, фитнесу, стилю, визажу и моде.

Психолого-педагогические особенности развития детей 11–15 лет.

Возраст, обучающихся 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.

1.1.6. Уровень освоения образовательной программы

Уровень усвоения образовательной программы 3 года обучения – *углубленный.* На этом уровне обучающиеся получат следующие знания: основы формированию интереса к театру моды, развитию танцевальных качеств обучающихся.

1.1.7. Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 144 часа, из них 132 часа инвариантная часть и 12 часов вариантная часть.

Продолжительность реализации программы – 1 год.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу.

Перерыв между двух часовыми занятиями 10 минут.

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

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

1.1.9 Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса

Программа содержит инвариантную и вариативную часть. Инвариантная часть реализуется с обучающимися постоянного состава. Вариативная часть реализуется во время каникул (осенние, зимние и весенние)и во время летних каникул с обучающимися 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 театр и посещение специалистов таких как, парикмахер, визажист, косметолог, фотограф, модель.

1.1.10 Формы обучения и виды занятий по программе

Основной формой организации занятия является групповая.

Форма обучения – очная (возможно смешанное обучение с применением дистанционных образовательных технологий)

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.

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 обучающихся.

1.1.11 Формы проведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятие, отчетные выступления, участие в смотрах, конкурсах, фестивалях, концертах, праздниках.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы

Цель: формирование эстетического понимания красоты, как естественного природного явления и здорового образа жизни.

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.

3 года обучения

Обучающие:

– обучить основам конструирования костюма;

– познакомить с историей возникновения и развития костюма, значении в жизни человека;

– профессиональная ориентация обучающихся (знакомство с профессиями портной, модель, модельер, дизайнер).

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.

Планируемые результаты

3 год обучения

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

– чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности, оптимизм, самообладание;

– организованность, собранность, предприимчивость, требовательность к себе;

– трудолюбие, коллективизм, дружелюбные отношения со сверстниками и товарищество;

– потребность в ведении здорового образа жизни;

– экологическая ответственность.

Метапредметные результаты

У обучюащихся будут развиты:

– способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;

– координация, гибкость, уверенность;

– чувство ритма, музыкальный слух, музыкальный вкус;

– позитивное отношение к движению, к фитнесу и здоровому образу жизни;

– физические способности, творческая активность и самостоятельность.

Предметные результаты:

Будут знать:

– историю возникновения и развития аксессуаров и костюмов;

Будут уметь:

– правильно конструировать костюм;

– правильно снимать мерки;

– обучить актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм;

1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество Часов			Форма органи-зации занятия	Форма контроля	Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика			
Инвариантная часть							
Раздел 1. Стиль и мода (14 часов)							
1.	Тема 1.1. Введение в предмет 3 года обучения «Здоровье-стиль жизни»(вводное занятие)	2	1	1	Групповая	Беседа	Входящая диагностика (Приложение №2)
2.	Тема1.2.Цветоведение. Построение гармоничных сочетаний цветов.	2	1	1	Групповая	Входящая диагностика	
3.	Тема1.3. Дизайн одежды. Понятие стиль	2	1	1	Групповая	Опрос	
4.	Тема1.4. Материаловедение. Ассортимент материалов для изготовления одежды	2	1	1	Групповая	Беседа	
5.	Тема 1.5. Этикет и культура в одежде и в поведении	4	2	2	Групповая	Практическая работа	
6.	Тема 1.6. Способы конструирование одежды. Измерение фигуры. Определение размера	2	1	1	Групповая	Практическая работа	
Раздел 2. Аксессуары как дополнение к образу (16 часов)							
7.	Тема 2.1. Аксессуары и мода	2	1	1	Групповая	Викторина	
8.	Тема 2.2.	4	1	3	Групповая	Практиче	

	Головные уборы					ская работа	
9.	Тема 2.3. Бумагопластика	4	1	3	Групповая	Практическая работа	
Вариативная часть							
10.	Мастер-класс по изготовлению броши	2	1	1	Групповая	Практическая работа	
11.	Мастер-класс по изготовлению колье	2	1	1	Групповая	Практическая работа	
Раздел 3. Сценическое движение (36часов)							
12.	Тема3.1. Искусство дефиле. Техника красивой походки	8	3	5	Групповая	Беседа Практическая работа	
13.	Тема3.2. Сценическое движение (пластика)	5	2	3	Групповая	Беседа Практическая работа	
14.	Тема 3.3. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле	6	3	3	Групповая	Беседа	
15.	Тема 3.4. Походка. Типы походок	6	2	4	Групповая	Практическая работа	
Вариативная часть							
16.	Повороты. Дефиле по подиуму	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
17.	Тема 3.5. Виды основного шага	2	1	1	Групповая	Викторина	
18.	Тема 3.6. Постановочная работа дефиле	3	1	2	Групповая	Беседа	
19.	Тема 3.7. Элементы актёрского мастерства. Основа театрального искусства	5	2	3	Групповая	Практическая работа	
Раздел 4. Фотопозирование (21 час)							

20.	Тема 4.1. Позирование на фотографии	4	2	2	Групповая	Беседа	Промежуточная аттестация тест-опросник (Приложение №3)
21.	Тема 4.2. Постановочная работа (фото позирование)	4	2	2	Групповая	Практическая работа	
22.	Тема 4.3. Рекламная фотосессия	6	3	3	Групповая	Практическая работа	
23.	Тема 4.4. Студийная съемка	6	1	5	Групповая	Опрос	
Вариативная часть							
24.	Поход в фотостудию на фотосессию	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
Раздел 5. Искусство и костюм (13 часов)							
25.	Тема 5.1. Изучение костюма для сцены	1	1	-	Групповая	Беседа	
26.	Тема 5.2. Создание эскизных проектов	5	2	3	Групповая	Беседа	
27.	Тема 5.3. Работа над созданием костюма.	5	1	4	Групповая	Беседа	
28.	Тема5.4. Изготовление костюма	2	1	1	Групповая	Беседа	
Раздел 6. Арт-макияж и прически (8 часов)							
29.	Тема 6.1. Виды арт-макияжа	2	1	1	Групповая	Беседа	
30.	Тема 6.2. Способы нанесения арт-макияжа на практике	3	1	2	Групповая	Беседа	
31.	Тема 6.3. Виды причёсок, принципы их подбора	2	1	1	Групповая	Беседа	

Вариативная часть							
32.	Мастер–класс по уходу за волосами. Способы укладки	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
33.	Тема 6.4. Проект по красоте	1	-	1	Групповая	Защита проектов	Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)
	Итого	**108**	**41**	**67**			

1.3.4. Содержание учебного плана
3-й год обучения

Раздел 1. Стиль и мода (14 часов)

(7 часов теории, 7 часов практики)

Тема 1.1. Введение в предмет 3 года обучения «Здоровье - стиль жизни» (вводное занятие)

Теория: 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. Цветоведение. Построение гармоничных сочетаний цветов

Теория: Знакомство с цветоведением.

Практика: Работа с презентацией по вопросам темы.

Тема 1.3. Дизайн одежды. Понятие стиль

Теория: Знакомство с видами стиля.

Практика: Определение стиля по презентации.

Тема 1.4. Материаловедение. Ассортимент материалов для изготовления одежды

Теория: Знакомство с материаловедением.

Практика: Разбор тканей.

Тема 1.5. Этикет и культура в одежде и в поведении

Теория: Знакомство с этикетом одежды.

Практика: Практическая работа по типам одежды.

Тема 1.6. Способы конструирования одежды. Измерение фигуры. Определение размера

Теория: Знакомство с конструированием одежды.
Практика: Практическая работа «Снятие мерок для пошива одежды»

Раздел 2. Аксессуары как дополнение к образу(16 часов)

(4часа теории, 10 часов практики)

Тема 2.1. Аксессуары и мода

Теория: Знакомство с эпохой аксессуаров.
Практика: Определение аксессуаров.

Тема 2.2. Головные уборы

Теория: Знакомство с историей головного убора.
Практика: Игровой практикум по видам головных уборов.

Тема 2.3. Бумагопластика

Теория: Знакомства с кройкой шитья.
Практика: Практикум по бумагопластике.

Вариативная часть (4 часа)

Мастер-класс по изготовлению броши

Теория: Знакомство с правилами изготовления броши.
Практика: Изготовление броши.

Мастер-класс по изготовлению колье

Теория: Знакомство с правилами изготовления колье.
Практика: Изготовление колье.

Раздел 3. Сценическое движение (36 часов)

(14часов теории, 22часа практики)

Тема 3.1. Искусство дефиле. Техника красивой походки

Теория: Знакомство с техникой дефиле.
Практика: Работа над техникой дефиле.

Тема 3.2.Сценическое движение(пластика)

Теория: Знакомство с пластикой движения на сцене.
Практика: Работа над сценическими движениями.

Тема 3.3. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле

Теория: Знакомство с техникой постановки корпуса в дефиле.
Практика: Работа над корпусом в дефиле.

Тема 3.4. Походка. Типы походок

Теория: Основы походки в дефиле.
Практика: Работа над походкой в дефиле.

Вариативная часть (1 час)

Повороты. Дефиле по подиуму

Практика: Практическое занятие по дефиле на подиуме

Инвариантная часть

Тема 3.5. Виды основного шага

Теория: Основные виды в походке в дефиле.

Практика: Работа над основным шагом в дефиле.

Тема 3.6. Постановочная работа в дефиле

Теория: Основы сценической походки в дефиле.

Практика: Работа над дефиле.

Тема 3.7. Элементы актерского мастерства. Основа театрального искусства

Теория: Основы актерского мастерства.

Практика: Работа над техникой движения.

Раздел 4. Фотопозирование(21 час)

(8 часов теории, 13 часов практики)

Тема 4.1. Позирование на фотографии

Теория: Правила позирования.

Практика: Отработка навыков позирования.

Тема 4.2. Постановочная работа (фото позирование)

Теория: Знакомство с постановочной съемкой.

Практика: Отработка навыков съемки.

Тема 4.3. Рекламная фотосессия

Теория: Знакомство с рекламной фотосъемкой.

Практика: Отработка навыков съемки.

Тема 4.4. Студийная съемка

Теория: Знакомство со студийной съемкой.

Практика: Работа над навыками студийной съемки.

Вариативная часть (1 час)

Поход в фотостудию на фотосессию

Практика: Практическое занятие в фотостудии по фотопозированию

Раздел 5. Искусство и костюм(13 часов)

(5 часов теории, 8 часов практики)

Тема 5.1. Изучение костюма для сцены

Теория: Знакомство со сценическим костюмом.

Практика: Разбор видов сценических костюмов.

Тема 5.2. Создание эскизного проекта

Теория: Знакомство с эскизным проектом.

Практика: Работа над эскизами.

Тема 5.3. Работа над создание костюма

Теория: Перенос эскиза на ткань.

Практика: Работа над костюмом.

Тема 5.4. Изготовление костюма

Теория: Работа над техникой создания по костюму.

Практика: Работа над созданием изделия.

Раздел 6. Арт-макияж и прически (8 часов)

(3 часа теории, 5 часов практики)

Тема 6.1.Виды арт-макияжа

Теория: Знакомство с видами макияжа.

Практика: Работа с техникой арт-макияжа.

Тема 6.2. Способы нанесения арт-макияжа на практике

Теория: Отработка правил нанесения арт-макияжа.

Практика: Работа с техникой нанесения арт-макияжа.

Тема 6.3. Виды причесок, принципы их подбора

Теория: Изучение видов причесок.

Практика: Изучение на практике сбора прически.

Вариативная часть (1 час)

Мастер-класс по уходу за волосами. Способы укладки

Практика: Обучение правильной укладки волос.

Тема 6.4. Проект по красоте

Практика: Защита проекта.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Годы обучения	**2 год**
Дата начала и окончания учебных периодов	01.09.2025– 21.05.2026
Количество учебных часов в год	144
Продолжительность каникул	Осенние каникулы по плану
	Зимние каникулы по плану
	Весенние каникулы по плану
	Летние каникулы по плану

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график
3 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	Примечания
		Планируемая	Фактическая							
Раздел 1. Стиль и мода (14 часов)										
1	Сентябрь	04.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.1. Введение в предмет 2 года обучения «Здоровье-стиль жизни»(вводное занятие)	Аудиторное	Беседа Входящая диагностика (Приложение №2)	
2		06.09.25 11.09.25		15.00-15.45	Презентация	2	Тема 1.2. Цветоведение. Построение гармоничных сочетаний цветов	Аудиторное	Входящая диагностика	
3		11.09.25 13.09.25		15.00-15.45	Беседа	2	Тема1.3. Дизайн одежды. Понятие стиль	Аудиторное	Беседа	

4		18.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.4. Материаловедение. Ассортимент материалов для изготовления одежды	Аудиторное	Беседа	
5	Сентябрь	20.09.25 25.09.25 27.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Практическая работа	4	Тема 1.5. Этикет и культура в одежде и в поведении	Аудиторное	Практическая работа	
6		02.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.6. Способы конструирования одежды. Измерение фигуры. Определение размера	Аудиторное	Викторина	
Раздел 2. Аксессуары как дополнение к образу (16 часов)										
7	Октябрь	04.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.1.Аксессуары и мода	Аудиторное	Практическая работа	

8		09.10.25 11.10.25 16.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	4	Тема 2.2. Головные уборы	Аудиторное	Практическая работа	
9		18.10.25 23.10.25 25.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	4	Тема 2.3. Бумагопластика	Аудиторное	Беседа	
10		25.10.25		15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	2	Мастер-класс по изготовлению броши	Внеаудиторное	Практическая работа	
11	Ноябрь	30.10.25 01.11.25		15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	2	Мастер-класс по изготовлению колье	Внеаудиторное	Практическая работа	
Раздел 3. Сценическое движение (36 часов)										
17	Февраль Январь	10.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	8	Тема 3.1. Искусство дефиле. Техника красивой походки	Аудиторное	Практическая работа	
18		15.01.26 17.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	5	Тема 3.2. Сценическое движение(пластика)	Аудиторное	Практическая работа	

19		22.01.26 24.01.26 29.01.26 31.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	6	Тема 3.3. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле	Аудиторное	Беседа	
20		31.01.26 05.02.26 07.02.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Беседа	6	Тема3.4. Походка. Типы походок	Аудиторное	Беседа	
21		12.02.26 14.02.26		15.00-15.45	Рассказ	1	Тема 3.5. Повороты. Дефиле по подиуму	Аудиторное	Беседа	
22	Февраль	14.02.26 19.02.26 21.02.26		15.00-15.45	Беседа	2	Тема 3.5. Виды основного шага	Аудиторное	Практическая работа Промежуточная аттестация тест-опросник (Приложение №3)	

23		21.02.26 26.02.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Практическая работа	3	Тема 3.6. Постановочная работа дефиле	Аудиторное	Мастер-класс	
24	Март	26.02.26 28.02.26 05.03.26 07.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 3.7. Элементы актерского мастерства. Основа театрального искусства	Аудиторное	Мастер-класс	
Раздел 4. Фотопозирование (20 часов)										
25		12.03.26 14.03.26 19.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Беседа	4	Тема 4.1. Позирование на фотографии	Аудиторное	Беседа	
26		19.03.26		15.55-16.40	Рассказ	4	Тема 4.2. Постановочная работа(фото позирование)	Внеаудиторное	Беседа	
27		21.03.26 26.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	6	Тема 4.3. Рекламная фотосессия	Аудиторное	Практическая работа	

28	Март	26.03.26 28.03.26		15.00-15.45	Рассказ	6	Тема 4.4. Студийная съемка	Аудиторное	Демонстрация	
29	Март	28.03.26		15.00-15.45	Рассказ	1	Поход в фотостудию на фотосессию	Аудитор Ное	Практическая работа	
Раздел 5. Искусство и костюм (13 часов)										
29	Апрель	02.04.26		15.00-15.45		1	Тема 5.1. Изучение костюма для сцены	Аудиторное		
30		02.04.26 04.04.26 09.04.26 11.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 5.2. Создание эскизных проектов	Аудиторное	Демонстрация	

31		16.04.26 18.04.26 23.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45 15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	5	Тема5.3. Работа над созданием костюма	Аудиторное	Практическая работа	
32		25.04.26 30.04.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	2	Тема 5.4. Изготовление костюма	Аудиторное	Практическая работа	
Раздел 6. Арт-макияж и прически (8часов)										
33	Май	30.04.26 02.05.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	2	Тема 6.1.Виды арт-макияжа	Аудиторное	Опрос	
34		07.05.26 14.05.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, беседа	3	Тема 6.2. Способы нанесения арт-макияжа на практике	Аудиторное	Беседа	
35		16.05.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	2	Тема 6.3. Виды причесок, принципы их подбора	Аудиторное	Практическая работа	
36		16.05.26		15.00-15.45	Игровой тренинг	1	Мастер-класс по уходу за волосами. Способы укладки	Внеаудиторное	Практическая работа	

37		21.05.26		15.00-15.45	Демонстрация	1	Тема 6.4. Проект по красоте	Аудиторная	Практическая работа Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)	

2.2. 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, тестирование, анкетирование, решение творческих заданий, наблюдение педагога на занятиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

– участие в городских, Российских, всероссийских конкурсах.

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

2.3 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

2.4 Методическое обеспечение программы

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 обучающимися, так и индивидуальной, с преобладанием коллективной работы.

Методические тетрадями, 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:

1 этап – организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии, Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя 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 могу не иметь места в зависимости от педагогических целей.

2.5 Материально–техническое обеспечение программы

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.

2.6 Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа воспитания для учащихся творческого объединения «Моделирование экологического стиля жизни» разработана согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

8. 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.;

9. Программа воспитания МАУДО ДЭБЦ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Задачи:

– формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

– формировать нравственные чувства и этическое сознание.

– формировать культуру общения, умения работать в коллективе.

– создать условия для осознания учащимся ценности семьи как культурного пространства личности (активное добро).

– формировать трудолюбие, творческое отношение к учению, труду, жизни.

– 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-сберегающее, духовно-нравственное, общекультурное, эстетическое.

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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.

3. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ

Формы проведения воспитательных мероприятий – ролевая игра или игра по станциям, беседа, трудовой десант, социальная акция, творческая мастерская, познавательно-развлекательное мероприятие, интеллектуальный квест, ярмарка, урок памяти, праздник, коллективное-творческое дело, викторина, выставка.

Методы воспитания: беседа, дискуссия, игра, метод саморегулирования, метод воспитывающих ситуаций, поручения, соревнования, метод анализа деятельности и общения.

Технологии воспитания: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, проектная, технология деловой игры, кейс-технология, технология проведения учебных дискуссий, тьюторство, технология ценностно-ориентированного общения.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

объединения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровье-стиль жизни»

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
СЕНТЯБРЬ				
1.	День открытых дверей «День знакомств»	Организация и проведение дня открытых дверей. Экскурсия по МАУДО ДЭБЦ для учащихся, посвященная	02.09.2025	Фотоотчет

		Дню знаний.		
2.	«Час добра и уважения», посвящённое Дню пожилого человека.	Воспитывать у обучающихся чувства уважения, внимания, сострадания, отзывчивости, чуткости к пожилым людям.	30.09.2025	Конкурс поздравлений для бабушек и дедушек. Фотоотчет
ОКТЯБРЬ				
3.	День учителя «Один день из жизни педагога»	Познакомить учащихся с данным праздником	04.10.2025	Конкурс поздравлений, посвященный дню учителя Фотоотчет
4.	Мастер-класс: «Корзина правильного питания»	Познакомить с правилами сбора продуктовой корзины здорового питания	25.10.2025	Мастер-класс Фотоотчет
5.	Мастер-класс по приготовлению правильного завтрака	Познакомить с правилами сбора продуктовой корзины здорового питания и приготовление правильного завтрака	30.10.2025	Фотоотчет
НОЯБРЬ				
6.	День народного единства «Мы едины»	Развивать представления у учащихся о том, что такое дружба, единство; познакомить с традициями и костюмами народов, проживающих в России	6.11.2025	Конкурс Видеопоздравлений Видеоотчет
7.	День матери в России	Создание благоприятных условий для эмоциональной разгрузки родителей детей	08.11.2025	Тренинг для мам «Мастер-класс по танцевальной зумбе» Фотоотчет
ДЕКАБРЬ				
8.	День Конституции	Проведение инфоурока, посвященного Дню	11.12.2025	Фотоотчет

		конституции РФ		
ЯНВАРЬ				
10.	Тренинг игра по актерскому мастерству	Принять участие в конкурсе новогоднего образа	08.01.2026	Фотоотчет
ФЕВРАЛЬ				
11.	День российской науки	Проведение игровой викторины	07.02.2026	Фотоотчет
12.	День защитников Отечества	Организация видеопоздравления для пап	21.02.2026	Фотоотчет
13.	Масленичная неделя Проведение праздничной программы «Масленичные гуляния»	Привить детям народные традиции	28.02.2026	Фотоотчет
МАРТ				
14.	Международный женский день	Организация и проведение мастер-класса для мам по фотопозированию	07.03.2026	Фотоотчет
15.	Игра по станциям «Бюрократ»	Научить учащихся на практике деловому этикету	26.03.2026	Фотоотчет
АПРЕЛЬ				
16.	«Птицеград»	Принять участие в городской экологический акции	04.04.2026	Фотоотчет
18.	Всемирный день здоровья	Принять участие в акции «Трапа здоровья»	09.04.2026	Фотоотчет
19.	«Будь готов, всегда готов!» День космонавтики	Принять участие в арт-терапии	11.04.2026	Фотоотчет
20.	Месячник антинаркотических мероприятий	Провести мотивационный тренинг по антинаркотической профилактике	18.04.2026	Фотоотчет
МАЙ				
21.	День Победы	Погрузить детей в атмосферу военного времени	07.05.2026	Праздничный концерт Фотоотчет

22.	Международный день семьи	Конкурс семейных фотографий	16.05.2026	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	декабрь	Бесед «Выбор жизненного пути»

		благополучие		
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», «За гранью 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 кибер-терроризма «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

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»;

– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МАУДО «Детский эколого-биологический центр».

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 6. 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. Лупато Мариза. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к ДООП «Здоровье-стиль жизни»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2025-2026 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Здоровье-стиль жизни»

социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся:12-15лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов: 108

Автор-составитель:

Каплуновская Мария Сергеевна,

педагог дополнительного образования

г. Оренбург, 2025

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровье-стиль жизни» художественная. Программа ориентирована на развитие творческих способностей, самостоятельности, воображения.

Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Особенности организации

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

Таким образом, программа обеспечивает непрерывный образовательный процесс.

Занятия на каникулах проводятся в виде различных массовых мероприятий в ДЭБЦ, а также в виде экскурсий в зоологические музеи и посещение различных музеев и выставок. Включены так же занятия по изучению государственных символов Российской Федерации.

2. Цель и задачи

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

Задачи на текущий учебный год

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 обучающихся (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.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

– ответственность за свое здоровье;

– гражданская позиция, патриотизм;

– интерес к занятиях физической культурой;

– дисциплинированности, морально-волевые, эстетические качеств: 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, значении 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.

4. **Календарный учебный график** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на 2025-2026 учебный год, очное обучение - **3 год обучения**

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на 2025-2026 учебный год

Обучение – очное

№ п/п	Месяц	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Место проведения	Форма контроля/ аттестации	Примечания
		Планируемая	Фактическая							
Раздел 1. Стиль и мода (14 часов)										
1	Сентябрь	04.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.1. Введение в предмет 2 года обучения «Здоровье-стиль жизни»(вводное занятие)	Аудиторное	Беседа Входящая диагностика (Приложение №2)	
2		06.09.25 11.09.25		15.00-15.45	Презентация	2	Тема 1.2. Цветоведение. Построение гармоничных сочетаний цветов	Аудиторное	Входящая диагностика	
3		11.09.25 13.09.25		15.00-15.45	Беседа	2	Тема1.3. Дизайн одежды. Понятие стиль	Аудиторное	Беседа	

4		18.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.4. Материаловедение. Ассортимент материалов для изготовления одежды	Аудиторное	Беседа	
5	Сентябрь	20.09.25 25.09.25 27.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Практическая работа	4	Тема 1.5. Этикет и культура в одежде и в поведении	Аудиторное	Практическая работа	
6		02.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.6. Способы конструирования одежды. Измерение фигуры. Определение размера	Аудиторное	Викторина	
Раздел 2. Аксессуары как дополнение к образу (16 часов)										
7	Октябрь	04.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.1. Аксессуары и мода	Аудиторное	Практическая работа	

8		09.10.25 11.10.25 16.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	4	Тема 2.2. Головные уборы	Аудиторное	Практическая работа	
9		18.10.25 23.10.25 25.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	4	Тема 2.3. Бумагопластика	Аудиторное	Беседа	
10		25.10.25		15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	2	Мастер-класс по изготовлению броши	Внеаудиторное	Практическая работа	
11	Ноябрь	30.10.25 01.11.25		15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	2	Мастер-класс по изготовлению колье	Внеаудиторное	Практическая работа	
Раздел 3. Сценическое движение (36 часов)										
17	Февраль Январь	10.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	8	Тема 3.1. Искусство дефиле. Техника красивой походки	Аудиторное	Практическая работа	
18		15.01.26 17.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	5	Тема 3.2. Сценическое движение(пластика)	Аудиторное	Практическая работа	

19		22.01.26 24.01.26 29.01.26 31.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	6	Тема 3.3. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле	Аудиторное	Беседа	
20		31.01.26 05.02.26 07.02.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Беседа	6	Тема3.4. Походка. Типы походок	Аудиторное	Беседа	
21		12.02.26 14.02.26		15.00-15.45	Рассказ	1	Тема 3.5. Повороты. Дефиле по подиуму	Аудиторное	Беседа	
22	Февраль	14.02.26 19.02.26 21.02.26		15.00-15.45	Беседа	2	Тема 3.5. Виды основного шага	Аудиторное	Практическая работа Промежуточная аттестация тест-опросник (Приложение №3)	

23		21.02.26 26.02.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Практическая работа	3	Тема 3.6. Постановочная работа дефиле	Аудиторное	Мастер-класс	
24	Март	26.02.26 28.02.26 05.03.26 07.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 3.7. Элементы актерского мастерства. Основа театрального искусства	Аудиторное	Мастер-класс	
Раздел 4. Фотопозирование (20 часов)										
25		12.03.26 14.03.26 19.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Беседа	4	Тема 4.1. Позирование на фотографии	Аудиторное	Беседа	
26		19.03.26		15.55-16.40	Рассказ	4	Тема 4.2. Постановочная работа(фото позирование)	Внеаудиторное	Беседа	
27		21.03.26 26.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	6	Тема 4.3. Рекламная фотосессия	Аудиторное	Практическая работа	

28	Март	26.03.26 28.03.26		15.00-15.45	Рассказ	6	Тема 4.4. Студийная съемка	Аудиторное	Демонстрация	
29	Март	28.03.26		15.00-15.45	Рассказ	1	Поход в фотостудию на фотосессию	Аудитор Ное	Практическая работа	
Раздел 5. Искусство и костюм (13 часов)										
29	Апрель	02.04.26		15.00-15.45		1	Тема 5.1. Изучение костюма для сцены	Аудиторное		
30		02.04.26 04.04.26 09.04.26 11.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 5.2. Создание эскизных проектов	Аудиторное	Демонстарция	

31		16.04.26 18.04.26 23.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45 15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	5	Тема5.3. Работа над созданием костюма	Аудиторное	Практическая работа	
32		25.04.26 30.04.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	2	Тема 5.4. Изготовление костюма	Аудиторное	Практическая работа	
Раздел 6. Арт-макияж и прически (8часов)										
33	Май	30.04.26 02.05.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	2	Тема 6.1. Виды арт-макияжа	Аудиторное	Опрос	
34		07.05.26 14.05.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, беседа	3	Тема 6.2. Способы нанесения арт-макияжа на практике	Аудиторное	Беседа	
35		16.05.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	2	Тема 6.3. Виды причесок, принципы их подбора	Аудиторное	Практическая работа	
36		16.05.26		15.00-15.45	Игровой тренинг	1	Мастер-класс по уходу за волосами. Способы укладки	Внеаудиторное	Практическая работа	

37		21.05.26		15.00-15.45	Демонстрация	1	Тема 6.4. Проект по красоте	Аудиторная	Практическая работа Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к ДООП «Здоровье-стиль жизни»

ГЛОССАРИЙ

Дефиле — это показ модной одежды, во время которого модели проходят по подиуму, демонстрируя наряды из новой коллекции — это любая информация, которая создаётся, публикуется

Пилатес – это комплекс гимнастических упражнений, направленный не на развитие физической силы, а на подтяжку мышц тела, приведение организма в тонус, а также служащий для общего оздоровления организма. Занятия были созданы в 1920 году и изначально использовались как физическая восстановительная терапия для легкоатлетов и танцоров, получивших травму

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

к ДООП «Моделирование экологического стиля жизни»

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методика «Недописанные тезисы», М.В. Шарукова

Метод недописанного тезиса выявляет общий взгляд на некоторые ценности жизни. Обучающемуся предлагается заготовленный заранее листок стезисами, 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-либорастяпа, 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 так 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 люде 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 но 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.

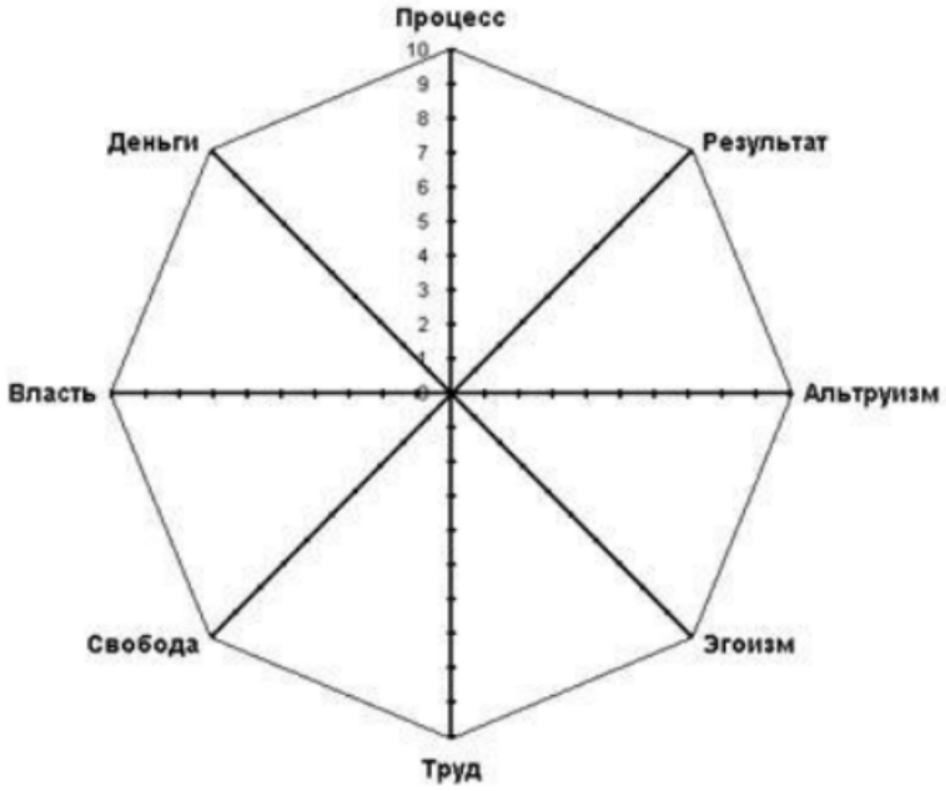
Обработка и анализ

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! Чересчур 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 изучение 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.)