

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 6 от 06.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦТиР «Планета талантов»

Н.Н. Малеева
Приказ № 34-у от 02.06.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа леди»**

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ламзова Анастасия Витальевна

Ачинск, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа леди» социально-гуманитарной направленности, имеет стартовый уровень реализации содержания.

Программа ориентирована на формирование у девочек чувства женской самоценности и ответственного отношения к своему здоровью, умение создать атмосферу своего дома, выбор увлечений и стиля жизни. Программа предполагает знакомство обучающихся с дисциплинами, прививающими навыки правильного ухода за собой, культуру личной гигиены, организацию пространства вокруг себя, знания правил поведения в обществе и умения продемонстрировать хорошие манеры.

Программа нацелена на формирование личности инициативной, самостоятельной, способной к успешному самовыражению и самосовершенствованию, ориентированной на культурные ценности и нормы поведения.

Актуальность обусловлена важностью формирования у девочек навыков саморазвития, уверенности в себе, правильных этикетных и коммуникативных умений. В период активного личностного становления именно целенаправленное обучение социальным навыкам, культуре поведения и развитию творческого потенциала помогает формировать гармоничную и разносторонне развитую личность. Программа способствует развитию эмоционального интеллекта, умению работать в коллективе, а также прививает эстетические ценности, что актуально для успешной социализации и раскрытия индивидуальных возможностей в современном обществе.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она компенсирует, корректирует и расширяет рамки базового общего образования, обеспечивая школьницам доступ к знаниям, необходимым в реальной жизни и направленным на приобретение конкретного практического опыта. Материал занятий основан на комплексном подходе к подготовке девочек, умеющих жить в социально - экономических условиях: компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа леди» заключаются в том, что она позволяет обучающимся расширять и дополнять представления о красоте, здоровье, быте, объединить приобретённые знания.

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, составляет 8-12 лет. Принимаются все желающие без ограничений.

Наполняемость группы не более 12 человек.

Срок реализации и объем учебных часов.

Срок реализации программы – 1 год. Полный курс по программе составляет 144 часа. Сокращенный курс по программе составляет 72 часа.

Полный курс 144 часа

| | |
|---|----------|
| Год обучения | 1 |
| Количество часов в неделю | 4 |
| Количество учебных часов по программе в год | 144 |

Сокращенный курс 72 часа

| | |
|-------------------------------------|----------|
| Год обучения | 1 |
| Количество часов в неделю по годам | 2 |
| Количество часов по программе в год | 72 |

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий составляется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным графиком Центра:

Для полного курса:

- 2 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-минутным

перерывом.

Для сокращенного курса:

- 1 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-минутным перерывом.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: обеспечить гармоничное эстетическое и физическое совершенствование обучающихся через воспитание этичного поведения, усвоение норм этикета, формирование культуры здорового образа жизни и развитие навыков самоорганизации.

Задачи

Обучающие:

- дать представление о культуре гигиены, здоровом образе жизни и правильном питании;
- обучить правилам этикета и нормам поведения в обществе;
- познакомить с историей моды и макияжа.

Развивающие:

- развивать чувство стиля и художественного вкуса;
- развивать творческое мышление, фантазию и художественный вкус;
- развивать стремление к самопознанию.

Воспитательные:

- воспитывать адекватное полоролевое поведение у девочек;
- воспитывать качества самостоятельной и инициативной личности.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Полный курс (144 часа)

| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля* |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| | Воспитательное мероприятие №1 | 1 | - | 1 | |
| I | Правила здоровья и красоты | 32 | 13 | 19 | |
| 1.1. | Гигиена. Внешний вид | 4 | 2 | 2 | |
| 1.2. | Основы ЗОЖ и правильного питания | 4 | 1 | 3 | |
| 1.3. | Уход за лицом. Основы макияжа. Парфюм | 8 | 6 | 2 | |
| 1.4. | Уроки стиля. Базовый гардероб. Аксессуары | 16 | 4 | 12 | |
| II | Этикет | 48 | 8 | 40 | |
| 2.1. | История этикета. Эстетика | 16 | 2 | 14 | |
| 2.2. | Столовый этикет. Правила поведения за столом. | 8 | 2 | 6 | |
| 2.3. | Сервировка стола | 6 | 1 | 5 | |
| 2.4. | Поведение в общественных местах | 6 | 1 | 5 | |

| | | | | | |
|---------------|---|------------|-----------|------------|--------------|
| 2.5. | Искусство нравиться другим | 12 | 2 | 10 | |
| | Промежуточная (полугодовая) аттестация | 1 | - | 1 | Тестирование |
| | Воспитательное мероприятие №2 | 1 | - | 1 | |
| III | Рукоделие | 28 | 5 | 23 | |
| 3.1. | Техники декоративно-прикладного искусства | 4 | 1 | 3 | |
| 3.2. | Декупаж | 8 | 2 | 6 | |
| 3.3. | Украшения из эпоксидной смолы | 8 | 2 | 6 | |
| 3.4. | Свободное творчество | 8 | - | 8 | |
| IV. | Организация пространства | 29 | 12 | 17 | |
| 4.1. | Для чего нужна организация пространства | 4 | 2 | 2 | |
| 4.2. | Минимизация и категоризация | 5 | 2 | 3 | |
| 4.3. | Как складывать вещи | 10 | 4 | 6 | |
| 4.4. | Как поддерживать порядок | 10 | 4 | 6 | |
| | Итоговая аттестация | 1 | - | 1 | Презентация |
| | Воспитательное мероприятие №3 | 1 | - | 1 | |
| ИТОГО: | | 144 | 39 | 105 | |

Сокращенный курс (72 часа)

| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля* |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 1 | 1 | - | |
| | Воспитательное мероприятие №1 | 1 | - | 1 | |
| I | Правила здоровья и красоты | 16 | 6 | 10 | |
| 1.1. | Гигиена. Внешний вид | 2 | 1 | 1 | |
| 1.2. | Основы ЗОЖ и правильного питания | 2 | 1 | 1 | |
| 1.3. | Уход за лицом. Основы макияжа. Парфюм | 4 | 2 | 2 | |
| 1.4. | Уроки стиля. Базовый гардероб. Аксессуары | 8 | 2 | 6 | |
| II | Этикет | 22 | 8 | 14 | |
| 2.1. | История этикета. Эстетика | 6 | 2 | 4 | |
| 2.2. | Столовый этикет. Правила поведения за столом. | 4 | 1 | 3 | |
| 2.3. | Сервировка стола | 3 | 1 | 2 | |
| 2.4. | Поведение в общественных местах | 3 | 2 | 1 | |
| 2.5. | Искусство нравиться другим | 6 | 2 | 4 | |

| | | | | | |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | Промежуточная (полугодовая) аттестация | 1 | - | 1 | Тестирование |
| | Воспитательное мероприятие №2 | 1 | - | 1 | |
| III | Рукоделие | 14 | 3 | 11 | |
| 3.1. | Техники декоративно-прикладного искусства | 2 | 1 | 1 | |
| 3.2. | Декупаж | 4 | 1 | 3 | |
| 3.3. | Украшения из эпоксидной смолы | 4 | 1 | 3 | |
| 3.4. | Свободное творчество | 4 | - | 4 | |
| IV. | Организация пространства | 14 | 6 | 8 | |
| 4.1. | Для чего нужна организация пространства | 2 | 1 | 1 | |
| 4.2. | Минимизация и категоризация | 2 | 1 | 1 | |
| 4.3. | Как складывать вещи | 5 | 2 | 3 | |
| 4.4. | Как поддерживать порядок | 5 | 2 | 3 | |
| | Итоговая аттестация | 1 | - | 1 | Презентация |
| | Воспитательное мероприятие №3 | 1 | - | 1 | |
| ИТОГО: | | 72 | 24 | 48 | |

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ **Полный курс (144 часа)**

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по ТБ. Знакомство с деятельностью объединения, правилами поведения на занятиях. Знакомство с программой занятий.

Практика (1 ч.): Игры на знакомство

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

I. Раздел «Правила здоровья и красоты»

1.1 Тема Гигиена. Внешний вид (4 часа)

Теория (2 ч.): Культура гигиены. Что такое гигиена и зачем она нужна. Что входит в уход за собой. Уход за кожей. Уход за волосами. Секреты красивой улыбки. Уход за ногтями. Как важен внешний вид.

Практика (2 ч.): Просмотр обучающих видеосюжетов. Уроки домашнего ухода за собой. Тестирование на тип кожи и волос.

1.2 Тема Основы здорового образа жизни и правильного питания (4 часа)

Теория (1 ч.): Различные аспекты ЗОЖ. Правильное питание – основа ЗОЖ. Основы сбалансированного питания. Режим питания и режим дня. Виды спорта. Полезные правила и привычки.

Практика (3 ч.): Просмотр обучающих видеосюжетов. Выбор вида спорта. Упражнения для здоровья и красоты. Составление сбалансированного меню. Рецепты полезных завтраков.

1.3 Тема Уход за лицом. Основы макияжа. Парфюм (8 часов)

Теория (6 ч.): Знакомство с историей возникновения макияжа и его разновидностями. Типы кожи лица и правила ухода за кожей лица. Повседневный уход за кожей лица. Демакияж. Виды макияжа. Правила выполнения дневного и вечернего макияжа. Выбор парфюмерии для разных случаев. Как применять парфюмерию. Как хранить парфюмерию.

Практика (2 ч.): Выбор парфюмерии по знаку зодиака и цветотипу.

1.4 Тема Уроки стиля. Базовый гардероб. Аксессуары (16 часов)

Теория (4 ч.): Значение слова «мода». Древние цивилизации и разновидности их одежды. 12-13 века и зарождение моды. 16 век: Испания и Италия. 17 век: зарождение общей моды, Франция. Современная мода, ее основные тенденции. Из чего складывается базовый гардероб. Для чего нужны аксессуары и как их использовать для образа.

Практика (12 ч.): Просмотр обучающих видеосюжетов. Тестирование на определение цветотипа. Составление личного мудборда. Мини-дефиле.

II. Раздел «Этикет»

2.1 Тема История этикета. Эстетика (16 часов)

Теория (2 ч.): Этикет – принятые нормы поведения людей в обществе. Происхождение этикета: от эпохи Древнего Египта до наших дней. Развитие этикета в России. Традиции правил хорошего тона русского дворянства. Происхождение столового этикета. Основные категории эстетики. Эстетика в повседневной жизни.

Практика (14 ч.): Просмотр видеофильма по истории этикета. Обсуждение увиденного, опрос. Составление этикета «Школы леди». Упражнение на приветствие. Рисуем ситуации, где нужен этикет. Упражнения-кейсы на решение различных ситуаций общения. Упражнения и ролевые игры на отработку речевых формул: просьба, благодарность, отказ, приглашение.

2.2 Тема Столовый этикет. Правила поведения за столом (8 часов)

Теория (2 ч.): Происхождение столового этикета. Столовые приборы и их разновидности. Порядок подачи блюд. Правила поведения за столом (традиции разных стран).

Практика (6 ч.): Упражнения-кейсы на проблемные ситуации за столом и как из них выйти. Упражнения и ролевые игры на отработку правил поведения за столом.

2.3 Тема Сервировка стола (6 часов)

Теория (1 ч.): Сервировка стола. Как красиво и эстетично накрыть на стол

Практика (5 ч.): Тренировка настроенности сервировки стола с помощью фото и видео. Сервируем стол.

2.4 Тема Поведение в общественных местах (6 часов)

Теория (1 ч.): Правила движения пешеходов. Как обратиться к незнакомым людям. Правила приветствия на улице. Правила поведения при посещении магазина, театра, кафе и др.

Практика (5 ч.): Разыгрывание сценок поведения в общественных местах. Составляем коллаж «Я в общественном месте»

2.5 Тема Искусство нравиться другим (12 часов)

Теория (2 ч.): Правила «позитивного общения». Влияние внешнего облика на общение. Невербальные средства общения. Модели общения. Поведение в конфликтах.

Практика (10 ч.): Коммуникативные тренинги. Игры на сплочение. Просмотр видеороликов с обсуждением.

Промежуточная (полугодовая) аттестация (1 час)

III. Раздел «Рукоделие»

3.1 Тема Техники декоративно-прикладного искусства (4 часа)

Теория (1 ч.): Презентация «Современные техники декоративно-прикладного искусства».

Практика (3 ч.): Выполнение работы в технике квиллинг. Выполнение работы из бисера.

Повторный инструктаж по ТБ

3.2 Тема Декупаж (8 часов)

Теория (2 ч.): История возникновения техники декупаж. Что может стать основой для декупажа. Материалы для декупажа.

Практика (6 ч.): Выполнение работ в технике декупаж на разных основах.

3.3 Тема Украшения из эпоксидной смолы (8 часов)

Теория (2 ч.): Эпоксидная смола – что такое, виды, свойства, применение. Техника безопасности при работе с эпоксидной смолой.

Практика (6 ч.): Выполнение украшений из эпоксидной смолы.

3.4 Тема Свободное творчество (8 часов)

Практика (8 ч.): Выполнение работ различными техниками на выбор обучающихся.

IV. Раздел «Организация пространства»

4.1 Тема Для чего нужна организация пространства (4 часа)

Теория (2 ч.): Что такое организация пространства и зачем она нужна. История и популяризация организации пространства. Принципы и техники организации пространства в комнате.

Практика (2 ч.): Презентация по организации пространства в комнате школьника. Беседа о правилах организации пространства в комнате.

4.2 Тема Минимизация и категоризация (5 часов)

Теория (2 ч.): Принципы разделения и хранения вещей. Избавление от ненужных вещей.

Практика (3 ч.): Пишем списки категорий вещей. Рисуем свою идеальную комнату.

4.3 Тема Как складывать вещи (10 часов)

Теория (4 ч.): Мастер-класс по складыванию вещей. Где и как хранить сложенные вещи. Декантирование.

Практика (6 ч.): Практика по складыванию вещей. Изготавливаем емкости для декантирования.

4.4 Тема Как поддерживать порядок (10 часов)

Теория (4 ч.): Способы поддерживания порядка в комнате и дома. Помощь родителям.

Практика (6 ч.): Составление списка привычек, которые помогут поддерживать порядок дома. Изготовление трекера привычек. Составление коллажа «Чем я помогаю маме по дому»

Итоговая аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Презентация

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

Сокращенный курс (72 часа)

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по ТБ. Знакомство с деятельностью объединения, правилами поведения на занятиях. Знакомство с программой занятий.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

I. Раздел «Правила здоровья и красоты»

1.1 Тема Гигиена. Внешний вид (2 часа)

Теория (1 ч.): Культура гигиены. Что такое гигиена и зачем она нужна. Что входит в уход за собой. Уход за кожей. Уход за волосами. Секреты красивой улыбки. Уход за ногтями. Как важен внешний вид.

Практика (1 ч.): Просмотр обучающих видеосюжетов. Уроки домашнего ухода за собой. Тестирование на тип кожи и волос.

1.2 Тема Основы здорового образа жизни и правильного питания (2 часа)

Теория (1 ч.): Различные аспекты ЗОЖ. Правильное питание – основа ЗОЖ. Основы сбалансированного питания. Режим питания и режим дня. Виды спорта. Полезные правила и привычки.

Практика (1 ч.): Выбор вида спорта. Составление сбалансированного меню.

1.3 Тема Уход за лицом. Основы макияжа. Парфюм (4 часа)

Теория (2 ч.): Виды макияжа, повседневный уход за кожей лица, демакияж. Выбор парфюмерии для разных случаев.

Практика (2 ч.): Выбор парфюмерии по знаку зодиака и цветотипу.

1.4 Тема Уроки стиля. Базовый гардероб. Аксессуары (8 часов)

Теория (2 ч.): Основные этапы развития моды, начиная с древности и заканчивая современностью. Из чего складывается базовый гардероб. Для чего нужны аксессуары и как их использовать для образа.

Практика (6 ч.): Просмотр обучающих видеосюжетов. Тестирование на определение цветотипа. Составление личного мудборда. Мини-дефиле.

II. Раздел «Этикет»

2.1 Тема История этикета. Эстетика (6 часов)

Теория (2 ч.): Этикет, происхождение этикета: от эпохи Древнего Египта до наших дней. Традиции правил хорошего тона, происхождение столового этикета. Эстетика в повседневной жизни.

Практика (4 ч.): Просмотр видеофильма по истории этикета. Обсуждение увиденного, опрос. Составление этикета «Школы леди». Упражнение на приветствие. Рисуем Упражнения-кейсы на решение различных ситуаций общения. Упражнения и ролевые игры на отработку речевых формул: просьба, благодарность, отказ, приглашение.

2.2 Тема Столовый этикет. Правила поведения за столом (4 часа)

Теория (1 ч.): Происхождение столового этикета. Столовые приборы и их разновидности. Порядок подачи блюд. Правила поведения за столом (традиции разных стран).

Практика (3 ч.): Упражнения-кейсы на проблемные ситуации за столом и как из них выйти. Упражнения и ролевые игры на отработку правил поведения за столом.

2.3 Тема Сервировка стола (3 часа)

Теория (1 ч.): Сервировка стола. Как красиво и эстетично накрыть на стол

Практика (2 ч.): Тренировка настроенности сервировки стола с помощью фото и видео. Сервируем стол.

2.4 Тема Поведение в общественных местах (3 часа)

Теория (2 ч.): Правила движения пешеходов. Как обратиться к незнакомым людям. Правила приветствия на улице. Правила поведения при посещении магазина, театра, кафе и др.

Практика (1 ч.): Разыгрывание сценок поведения в общественных местах. Составляем коллаж «Я в общественном месте»

2.5 Тема Искусство нравиться другим (6 часов)

Теория (2 ч.): Правила «позитивного общения». Влияние внешнего облика на общение. Невербальные средства общения. Модели общения. Поведение в конфликтах.

Практика (4 ч.): Коммуникативные тренинги. Игры на сплочение. Просмотр видеороликов с обсуждением.

Промежуточная (полугодовая) аттестация (1 час)

III. Раздел «Рукоделие»

3.1 Тема Техники декоративно-прикладного искусства (2 часа)

Теория (1 ч.): Презентация «Современные техники декоративно-прикладного искусства».

Практика (1 ч.): Выполнение работы в технике квиллинг.

Повторный инструктаж по ТБ

3.2 Тема Декупаж (4 часа)

Теория (1 ч.): История возникновения техники декупаж. Что может стать основой для декупажа. Материалы для декупажа.

Практика (3 ч.): Выполнение работ в технике декупаж на разных основах.

3.3 Тема Украшения из эпоксидной смолы (4 часа)

Теория (1 ч.): Эпоксидная смола – что такое, виды, свойства, применение. Техника безопасности при работе с эпоксидной смолой.

Практика (3 ч.): Выполнение украшений из эпоксидной смолы.

3.4 Тема Свободное творчество (4 часа)

Практика (4 ч.): Выполнение работ различными техниками на выбор обучающихся.

IV. Раздел «Организация пространства»

4.1 Тема Для чего нужна организация пространства (2 часа)

Теория (1 ч.): Что такое организация пространства и зачем она нужна. История и популяризация организации пространства. Принципы и техники организации пространства в комнате.

Практика (1 ч.): Презентация по организации пространства в комнате школьника. Беседа о правилах организации пространства в комнате.

4.2 Тема Минимизация и категоризация (2 часа)

Теория (1 ч.): Принципы разделения и хранения вещей. Избавление от ненужных вещей.

Практика (1 ч.): Пишем списки категорий вещей. Рисуем свою идеальную комнату.

4.3 Тема Как складывать вещи (5 часов)

Теория (2 ч.): Мастер-класс по складыванию вещей. Где и как хранить сложенные вещи. Декантирование.

Практика (3 ч.): Практика по складыванию вещей. Изготавливаем емкости для декантирования.

4.4 Тема Как поддерживать порядок (5 часов)

Теория (2 ч.): Способы поддерживания порядка в комнате и дома. Помощь родителям.

Практика (3 ч.): Составление списка привычек, которые помогут поддерживать порядок дома. Изготовление трекера привычек. Составление коллажа «Чем я помогаю маме по дому»

Итоговая аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Презентация

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- имеют представление о культуре гигиены, здоровом образе жизни и правильном питании;
- знают правила этикета и нормы поведения в обществе;
- знакомы с историей моды и макияжа.

Метапредметные результаты:

- заложены основы чувства стиля и художественного вкуса;
- проявление творческих способностей;
- выработанные навыки самоорганизации и планирования.

Личностные результаты:

- сформировано адекватное полоролевое поведение у девочек;
- проявление самостоятельности и инициативности;
- развитие навыков самопознания.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|--|
| 1. | 2025-2026 | 01.09.2025 | 31.05.2026 | 36 | 144 | 2 академических часа 2 раза в неделю | Промежуточная (полугодовая) аттестация: с 01.12.2025 по 23.12.2025 |
| 2. | | | | | 72 | 2 академических часа 1 раз в неделю | Итоговая аттестация с 22.04.2026 по 20.05.2026 |

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение:

- сведения о помещении, в котором проводятся занятия: учебный кабинет;
- перечень оборудования учебного помещения, кабинета: столы и стулья для обучающихся и педагога, набор столовой посуды, набор столовых приборов, салфетки для декупажа, клей, набор эпоксидной смолы;
- перечень технических средств обучения: персональные компьютеры для педагога, телевизор для демонстрации видеоматериалов.

Информационно-методическое обеспечение

Методический и дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Методический материал:

Цифровое обеспечение и сайты:

<https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%92/vest-kej/etiket-dlya-yunoj-ledi-50-pravil-kotorie-dolzhna-znatj-kazhdaya-devushka> - Этикет для юных леди

<https://mirokru.ru/pravila-jetiketa-nastojashhej-ledi/> - Правила этикета настоящей леди

<https://old-new-england.livejournal.com/16965.html> - Семь чудес этикета

https://www.instagram.com/young_lady_mag/ - Журнал «Юная леди»

<https://viva-lady.com/makiyazh/sekrety-makiyazha-dlya-yunyx-devushek.html> - Макияж для юных девушек//Женский журнал Viva-lady

https://medaboutme.ru/mativity/publikacii/stati/podrostki/podrostki_i_zozh_realmost_i_illyuzii/ - Подростки и ЗОЖ

<http://www.ocostume.ru/> - Энциклопедия по истории моды

<http://fashion.artyx.ru/> - Иллюстрированная энциклопедия моды

Методический и дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются **наглядные пособия** следующих видов:

- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения, таблицы «Пирамида ЗОЖ: продукты» и по определению цветотипа, тестовые материалы для определения типа кожи и правильного рациона питания);
- учебники, учебные пособия, книги (представлены в списке литературы).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, образование – не ниже средне - профессионального, профильное или педагогическое.

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- промежуточный контроль (декабрь).

Форма проведения: тестирование.

- итоговый контроль (апрель-май).

Форма проведения: презентация.

Фонд оценочных материалов представлен в конце программы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные (беседа, объяснение, устное изложение);

- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций);

- практические (тренинг, упражнения, практические работы, игры, самостоятельные индивидуальные и коллективные творческие работы).

Программа предусматривает групповую **форму организации образовательного процесса**.

Занятия проводятся в форме: занятие-игра, практическое занятие, беседа, тренинг.

В процессе работы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

10. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эффективность реализации программы будет оцениваться согласно заявленным результатам (предметным, метапредметным и личностным).

В рамках каждого планируемого результата (предметного, метапредметного и личностного) сформулированы следующие измеряемые критерии:

**Таблица критериев сформированности
предметных, метапредметных, личностных результатов
для итоговой аттестации**

| Результаты освоения программы | | |
|---|---|---|
| Результаты | Критерии | Уровни |
| Предметный результат: 1.1. имеют представление о культуре гигиены, здоровом образе жизни и правильном питании; | 1.1. знают основные аспекты культуры гигиены, понимают важность ведения здорового образа жизни и правильного питания. | Высокий уровень: Чётко объясняют понятия гигиены, ЗОЖ и питания, применяют знания в жизни. Средний уровень: Знакомы с основными понятиями культуры гигиены и ЗОЖ, однако недостаточно уверенно применяют их на практике. Требуется поддержка взрослых для поддержания регулярности и правильности действий |
| 1.2. знают правила этикета и нормы поведения в | 1.2. знают правила этикета и нормы поведения в обществе, используют эти знания в | Низкий уровень: Имеют фрагментарные представления о культуре гигиены, здоровом образе жизни и правильном питании. Часто нарушают рекомендации. Высокий уровень: Четко соблюдают правила этикета и общественные |

| | | |
|--|--|--|
| обществе; | повседневной жизни | <p>нормы поведения.</p> <p>Средний уровень: Соблюдают большинство правил этикета и общественных норм поведения.</p> <p>Низкий уровень: Не знают или пренебрегают правилами этикета и нормами поведения.</p> |
| 1.3. знакомы с историей моды и макияжа. | 1.3. знают основные этапы развития моды и макияжа, называют характерные черты и тенденции различных исторических эпох. | <p>Высокий уровень: Свободно ориентируются в хронологии развития моды и макияжа, называют ключевые периоды и направления, выделяют их отличительные черты.</p> <p>Средний уровень: Владеют информацией о развитии моды и макияжа, имеют общее представление о некоторых ключевых этапах.</p> <p>Низкий уровень: Обладают лишь фрагментарными знаниями о моде и макияже прошлых эпох, часто ошибаются в определении принадлежности изображений к определённой эпохе.</p> |
| Метапредметный результат: 2.1. заложены основы чувства стиля и художественного вкуса; | 2.1. умеют одеваться соответственно времени и месту. | <p>Высокий уровень: Уверенно применяют знания о стиле и эстетике, адаптируя гардероб под различные ситуации.</p> <p>Средний уровень: Понимают важность выбора подходящей одежды, однако испытывают трудности при самостоятельном подборе гардероба.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>Низкий уровень: Испытывают значительные затруднения при подборе одежды и часто выбирают неподходящую одежду или аксессуары.</p> |
| 2.2. проявление творческих способностей | 2.2. способны применять различные техники в процессе создания творческих работ. | <p>Высокий уровень: Уверенно применяют разнообразные техники и материалы в ходе выполнения творческих заданий, демонстрируют осведомленность в особенностях каждой использованной техники.</p> <p>Средний уровень: Владеют несколькими основными техниками, хорошо понимая их базовые принципы и возможности.</p> <p>Низкий уровень: Творческие работы отличаются простотой, однообразием выразительных средств, недостатком оригинальности. Выбор техники ограничен инструкциями педагога, самостоятельная инициатива минимальна либо отсутствует вовсе.</p> |
| 2.3. выработанные навыки самоорганизации и планирования | 2.3. способны самостоятельно ставить цели, планировать свою деятельность | <p>Высокий уровень: Сформированы навыки самостоятельной постановки целей и эффективного планирования. Самостоятельно разрабатывают планы действий на длительный срок.</p> <p>Средний уровень: Обладают начальными навыками самоорганизации, активно работают над формированием привычки планировать свою деятельность.</p> <p>Низкий уровень: Обучающиеся</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | испытывают значительные затруднения в постановке конкретных и достижимых целей. Планирование собственной деятельности осуществляется несистемно. |
| Личностный результат: 3.1. сформировано доброжелательное отношение к сверстникам | 3.1. Умеют слушать, договариваться, находит общий язык со сверстниками. | <p>Высокий уровень: Гармоничное взаимодействие с другими участниками, доброжелательное поведение.</p> <p>Средний уровень: Не всегда готов выслушать сверстника, периодически перебивает</p> <p>Низкий уровень: Конфликтует со сверстниками, повышает голос, применяет физическую силу, агрессивно шутит.</p> |
| 3.2. сформированы качества самостоятельной и инициативной личности. | 3.2. Проявляют самостоятельность, инициативу, активность. | <p>Высокий уровень: Проявляют высокую степень самостоятельности и активности, смело выступают инициаторами идей и предложений.</p> <p>Средний уровень: Проявляют инициативу и активно участвуют в некоторых видах деятельности. Однако зачастую ещё нуждаются в помощи со стороны взрослого.</p> <p>Низкий уровень: Испытывают трудности в принятии самостоятельных решений, предпочитают следовать готовым инструкциям.</p> |

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Ворж Д. Девочка, девушка, женщина./ Современная энциклопедия. – М.: Мир книги, 2008
2. Гаврилова, А.С., Шанина, С.А., Шнуровозова, Т.В. Маникюр и педикюр [Текст]: / .- М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009
3. Гольдин В.Е. Речь и этикет. – М., 2005
4. Иванов А.В. Этикет и методика его преподавания// Учебное пособие ИЦГЛ. – М, 2006
5. Колосова С.И. Уход за волосами. – М., 2005
6. Наазарова Е.П. Женские прически. – М.: Моймир, 2009
7. Орлова Л.В. Азбука моды. - М., 1989
8. Пиз А. Язык телодвижений. Расширенная версия / Аллан Пиз, Барбара Пиз – М.: Эксмо, 2010
9. Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004

Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:

1. Адамчик Н.В. Беседы о красоте и здоровье. – Минск: Современный литератор, 2000
2. Айронс Д. Лучшие в мире секреты красоты. - М.: Гранд, 2003
3. Бугаева М.С. Новая жизнь старых вещей: книга для дочек и мам / М.С. Бугаева. – М.: Педагогика – Пресс, 1994
4. Введенская А.И. Лексика и фразеология русского языка. – СПб., 2002
5. Дрибнеход Ю. Советы косметолога. - С-Петербург: Питер, 2002
6. Игнатенко С.Н. Ногтевой дизайн. – Ростов-на-Дону: Феникс,2001
7. Нерсесов Я.Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: История моды – М.:ООО Фирма «Издательство АСТ»,1999
8. Потапова И.В. Макияж на каждый день. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Задания разработаны в соответствии с учебно-тематическим планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа леди» и выбранными видами контроля.

1. Декабрь – промежуточный контроль.

Форма демонстрации: тестирование

Форма фиксации: ведомость по аттестации

Описание задания для контроля:

ТЕСТ «Силуэт и стиль в одежде. Требования, предъявляемые к одежде».

Отметьте знаком «+» правильный ответ.

1. К швейным изделиям плечевой группы относятся:

- А) юбка;
- Б) брюки;
- В) сарафан;
- Г) косынка.

2. Как называлась длинная холщовая одежда женщин Древней Руси:

- А) кофта;
- Б) рубаха-сорочка;
- В) палантин;
- Г) сарафан.

3. Как называется четкое очертание объемного предмета:

- А) форма;
- Б) силуэт;
- В) фасон;
- Г) стиль.

4. Если в одежде присутствуют рюши, воланы, оборки, то она соответствует стилю:

- А) фольклорный;
- Б) романтический;
- В) классический;
- Г) деловой.

5. К одежде классического стиля не относится:

- А) сарафан;
- Б) бриджи;
- В) юбка;
- Г) джинсы.

6. Нижнюю одежду в Древнем Риме называли:

- А) рубаха;
- Б) туника;
- В) хитон;
- Г) гиматия.

7. Какой вид не относится к силуэту одежды:

- А) прямой;
- Б) приталенный;
- В) полуприлегающий;
- Г) квадратный.

8. Какие детали отражают нюансы моды:

- А) обтачка горловины изделия;
- Б) подборт;

В) воротник;

Г) рукава.

9. К технологическим свойствам относится:

А) усадка;

Б) разрыв;

В) гигроскопичность;

Г) пылеемкость.

10. К гигиеническим требованиям одежды относится:

А) сминаемость;

Б) гигроскопичность;

В) скольжение;

Г) драпируемость.

ОПРОС «Правила этикета»

Вопросы:

(Ответы:)

1. Что такое этикет?

(Совокупность правил поведения, принятых в обществе).

2. Как переводится с французского языка слово «этикет»?

(Слово «этикет» имеет два значения:

а) ярлык, этикетка. б) церемониал.)

3. Какие существуют виды этикета?

(Деловой, дипломатический, военный, педагогический, врачебный, поведение в общественных местах.)

4. Что значит слово «вежливость»?

(Слово «вежливость» происходит от славянского слова «веже» – знаток, то есть быть вежливым – это знать, как себя вести.)

5. Однаков ли этикет в разных странах мира?

(Нет, неодинаков, а порой и абсолютно различен)

6. Когда появился этикет?

(Зачатки этикета в виде обычая и ритуалов существовали еще в первобытном обществе.)

7. Менялись ли правила этикета с течением времени?

(Да, конечно. Многое из того, что было принято, скажем, в прошлом веке, сейчас неприемлемо. Но лучшие традиции сохраняются на протяжении веков.)

8. Где должен находиться мужчина, идущий с женщиной, – слева или справа от нее?

(Слева.)

9. Кто должен пройти первым: входящий в магазин или выходящий в это же время из него?

(Говорят, что уступает дорогу тот, кто лучше воспитан. А вообще при выходе (не только из магазина) входящий должен пропустить выходящего.)

10. Можно ли войти в магазин с собакой?

(Ни в коем случае, даже если это магазин, торгующий товарами для животных. С собаками нельзя входить ни в одно общественное здание.)

11. Можно ли есть в фойе или зрительном зале театра?

(Нет. Для этого существует буфет.)

12. Если начало спектакля или концерта задерживается, нужно ли аплодировать, чтобы поторопить артистов?

(Нет. Если начало задерживается, значит, возникли непредвиденные проблемы. Как только они будут решены, действие начнется без каких-либо напоминаний.)

13. Нужно ли аплодировать после поднятия занавеса?

(Да, если надо одобрить декорации)

- 14. Что можно рассматривать в театре в бинокль?**
(Только сцену. Рассматривать зрительный зал и публику недопустимо)
- 15. Нужно ли обмениваться во время спектакля впечатлениями?**
(Нет. Это можно сделать во время антракта и после окончания спектакля.)
- 16. Как идти вдоль сидящих в ряду к своему месту: лицом к ним или спиной?**
(Лицом и только лицом.)
- 17. В какое время можно звонить кому-либо по телефону?**
(С 9 до 22 ч, если вы не оговорили более раннее или позднее время звонка особо.)
- 18. С какого слова звонящий должен начинать телефонный разговор?**
(Со слова «Здравствуйте!»)
- 19. Кто перезванивает, если во время разговора телефон внезапно отключился?**
(Тот, кто звонил)
- 20. Кто первым должен заканчивать разговор по телефону?**
(Женщина при разговоре с мужчиной.
– Старший при разговоре с младшим.
– При равных условиях – тот, кто звонил)
- 21. Сколько следует ждать, если на ваш телефонный звонок никто не отвечает?**
(Если на 6–7-й гудок никто не отвечает – вешайте трубку.)
- 22. Как правильно произнести слова «звонишь», «звонит»?**
(С ударением на «ии».)
- 23. Какой стороны надо держаться, когда идешь по улице: правой или левой?**
(Правой.)
- 24. С какой стороны нужно обходить прохожих?**
(Идущих навстречу – справа, идущих впереди – слева)
- 25. Что нужно сделать, если вы случайно столкнулись с кем-нибудь?**
(Извиниться.)
- 26. Где должен находиться мужчина, когда он спускается с дамой по лестнице?**
(На одну–две ступеньки впереди дамы.)
- 27. А когда поднимается?**
(На одну–две ступеньки позади.)
- 28. Мужчина всегда дает возможность даме первой войти в дверь. А если эта дверь – вращающаяся?**
(Во вращающуюся дверь первым входит мужчина и придерживает ее для дамы.)
- 29. Можно ли заглядывать в книгу, журнал сидящего или стоящего рядом с вами в транспорте пассажира?**
(Нет.)
- 30. Кто должен здороваться первым: старший по возрасту или младший?**
(Младший.)
- 31. А подавать руку для рукопожатия?**
(Старший.)
- 32. Мужчина первым приветствует даму. А в каких случаях первой здоровается женщина?**
(Если надо приветствовать:
– Мужчину, который намного старше ее.
– Руководителя.
– Группу знакомых людей.)
- 33. Должны ли снимать перчатки мужчины перед рукопожатием? (Да.)**
- 34. А женщины? (Нет.)**
- 35. Кого надо представить первым при знакомстве: младшего старшему или наоборот?**
(Младшего старшему.)
- 36. Как поступить в такой же ситуации с мужчиной и женщиной?**
(Мужчину представляют даме.)

37. Если к вам домой пришли друзья и вы хотите познакомить их с родителями – кого кому представлять?

(Друзей родителям)

38. Сколько цветов одновременно можно сочетать в своей одежде?

(Не более трех цветов)

39. Нужно ли застегивать пиджак на все пуговицы?

(Нет, не надо застегивать нижнюю пуговицу на пиджаке)

40. Может ли мужчина снять пиджаки оставаться в жилете?

(Нет, жилет в таком случае также надо снять.)

41. Почему нельзя надевать не начищенные ботинки?

(Это придает их владельцу неряшливый вид.)

42. Когда можно надевать босоножки?

(Только на отдыхе.)

43. Можно ли дарить цветы в горшке?

(Да, если Вам точно известно, что их любит тот, кому подарок предназначен.)

44. Сколько цветов должно быть в букете, который вы собираетесь подарить?

(От одного до... В этом вопросе надо исходить из финансовых возможностей и здравого смысла. Не принято дарить букеты, состоящие из четного количества цветов.)

45. Можно ли приходить в гости без предупреждения?

(Нет.)

46. Можно ли опаздывать, идя в гости?

(Это недопустимо)

47. Как, сидя за столом, нужно держать вилку и нож?

(Когда вы едите овощные блюда – держите вилку в правой руке, когда же мясо – вилку в левой, а нож в правой.)

48. Как нужно брать хлеб: вилкой или рукой?

(Только рукой)

49. Что делать с чайной ложечкой, после того как вы размешали в чашке или стакане сахар?

(Вынуть и положить на блюдце. Ни в коем случае нельзя оставлять ложку в чашке или стакане и так пить чай либо другой напиток.)

50. Когда гости садятся к столу?

(Когда свое место за столом заняла хозяйка дома.)

2. Апрель-май – итоговый контроль.

Форма демонстрации: презентация

Форма фиксации: ведомость по аттестации

Описание задания для контроля:

представление обучающимися полученных навыков. На презентации участницы демонстрируют умение организовать пространство: категоризировать, складывать вещи, выбирать подходящие органайзеры. А также организовывают выставку собственных украшений и других работ.