

Управление образования администрации Починковского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
"Починковский Центр дополнительного образования"

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО "Починковский ЦДО"  
от 31 августа 2020 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
"Починковский ЦДО"  
Е.В.Гурьянова  
31 августа 2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
"Дневник современной девушки"

Возраст учащихся: 13 - 17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Кашина Мария Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования высшей  
квалификационной категории

с.Починки, 2020

## Пояснительная записка

### Актуальность программы.

По Уставу Всемирной организации здравоохранения, "здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Как утверждают эксперты, более 50% всех болезней - это результат образа жизни и поведения людей, поэтому просто необходимо воспитывать в детях самостоятельность и ответственность за состояние собственного здоровья.

Состояние здоровья подростков напрямую влияет на их дальнейшую жизнь, на их способность обрести профессию, создать семью, воспитать детей. В этом возрасте организм перестраивается, готовится к взрослой жизни, идёт его бурный рост, интенсивно формируется личность и мировоззрение человека.

Дополнительная общеразвивающая программа "Дневник современной девушки" разработана с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 №273 "Об образовании в Российской Федерации", Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей", Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Программа соответствует большинству государственных приоритетов, определённых Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р), так как её содержание направлено на социальное, духовное и нравственное, физическое воспитание учащихся. Таким образом, можно говорить о соответствии содержания учебного процесса в рамках программы современным требованиям.

Дополнительная общеразвивающая программа "Дневник современной девушки" актуальна, так как является одним из средств решения проблемы физического, душевного и социального здоровья подростков на местном уровне.

### Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа "Дневник современной девушки" имеет социально-педагогическую направленность, так как в основе её реализации лежат личностно-ориентированный, личностно-деятельностный подходы, суть которых в формировании "Я-концепции" учащихся, индивидуальном развитии личности в интеллектуально-познавательной, эмоциональной, мотивационно-потребностной сферах и в системе социальных отношений.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она составлена ориентируясь на возрастную особенность и актуальные проблемы девочек подросткового периода, и в её основе лежит комплексный подход всестороннего воздействия на важнейшие сферы жизни учащихся: духовную, социальную, физическое здоровье. На протяжении всего периода обучения учащиеся ведут дневники для записи личных достижений, параметров, планов, высказываний великих людей, вклеивания фотографий и пр..

### Адресат программы

Программа предназначена для девочек 13 - 17 лет.

Подростковый возраст – самый трудный и ответственный период становления личности, поскольку в этот период закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу; кроме того, стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. У девочек появляется желание нравиться другим, хорошо выглядеть, но в то же время не быть "как все". В этом возрасте начинается поиск самих себя, своей индивидуальности. Не зная с чего начать, девочки-подростки совершают массу ошибок, начиная от покраски волос и заканчивая анорексией и ранней беременностью. Данная

программа поможет сформировать общий гармоничный облик девушки, правильно отражающий его индивидуальность (вплоть до особенностей характера) и при этом положительно, а главное, адекватно воспринимающийся в глазах окружающих в самых разных жизненных ситуациях.

Девочки, пройдя обучение по программе, смогут привить правильное отношение к себе, своему здоровью, жизненным ценностям и в дальнейшем станут хорошим примером для своих детей. Программа рассчитана на то, чтобы дать учащимся знания и навыки, необходимые в условиях современной жизни: как хорошо выглядеть, уверено себя чувствовать, избежать ошибок.

Состав объединения первого года обучения комплектуется преимущественно из учащихся 13 - 16 лет, второго года обучения - из учащихся 14 - 17 лет. При наличии свободных мест в течение календарного года может производиться зачисление учащихся в группы любого года обучения.

### **Цель и задачи программы**

#### Цель программы:

Способствовать сохранению и укреплению физического, духовно-нравственного и социального здоровья учащихся.

#### Задачи по годам освоения:

	Образовательные	Развивающие	Воспитательные
1 год об.	– обучение правилам личной гигиены; – получение представлений о том, как управлять собой, добиться поставленной цели. приобретение знаний о спортивных тренировках.	– развитие чувства ответственности за своё здоровье; – развитие чувства стиля, гармонии; – развитие социальных навыков, умения делать выбор, принимать ответственность за свои поступки.	– воспитание чувства мотивации; – создание условий для воспитания целеустремленности, уважительного отношения к себе и окружающим
2 год об.	– приобретение углубленных знаний о правильном питании; – обучение грамотному уходу за телом и волосами, умению подбирать одежду в соответствии с ситуацией – получение представлений о том, как вести себя в различных жизненных ситуациях, быть в гармонии с собой и окружающими.	– развитие чувства ответственности за своё здоровье; – развитие чувства стиля, гармонии; – развитие социальных навыков, умения делать выбор, принимать ответственность за свои поступки.	– формирование собственной мотивации к здоровью как ценности; – воспитание эстетического вкуса; – формирование потребности в самосовершенствовании и личностном росте.

### **Объём и срок освоения программы**

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 288.

Срок освоения программы определяется содержанием программы и составляет 2 года.

	количество недель	количество месяцев	количество часов
1 год обучения	36	9	144
2 год обучения	36	9	144

## Формы обучения

Форма обучения учащихся – очная.

Исходя из целей и задач раздела учебного плана, занятия проводятся всем составом. Для реализации программы используются различные формы занятий: вводное, ознакомительное, практические, соревновательные, комбинированные, тематические, проверочные, самостоятельные, итоговое. Так же в программе отведены занятия для выполнения заданий по реализации социально значимых проектов.

### Режим занятий

Учебный план содержит в себе три раздела. Занятия по каждому разделу чередуются друг за другом. Занятия проводятся по 2 часа, 2 раза в неделю, соответственно учебная деятельность по программе – 4 часа в неделю.

При наличии свободных мест в течение календарного года может производиться зачисление учащихся в группы.

### Планируемые результаты

Раздел	1 год обучения			2 год обучения		
	<i>Учащийся будет знать</i>	<i>Учащийся будет уметь</i>	<i>Личностный результат</i>	<i>Учащийся будет знать</i>	<i>Учащийся будет уметь</i>	<i>Личностный результат</i>
<b>Красота внешняя</b>	Основные правила личной гигиены, основные правила ухода за кожей, ногтями, волосами.	Грамотно ухаживать за телом и волосами.	Ежедневное выполнение правил личной гигиены.	Как выработать свой собственный стиль и индивидуальность, подбирать одежду в соответствии с ситуацией.	Грамотно ухаживать за телом и волосами.	Грамотный уход за собой, правильный подбор одежды и макияжа.
<b>Красота внутренняя</b>	Как быть самостоятельным, как мотивировать себя, как достичь поставленной цели.	Уметь управлять собой, трезво оценивать свои возможности, справляться со стрессом.	Стремление к саморазвитию и самообразованию, целеустремленность.	Как выделиться в компании, как вести себя в обществе, как добиться поставленной цели, как повести себя в различных жизненных ситуациях.	Уметь отстаивать свою точку зрения, адекватно воспринимать критику, находить общий язык с людьми.	Самомотивация, стремление к личностному росту, эстетический вкус.

<b>Красота физическая</b>	Технику безопасности во время тренировок, структуру и функции мышц, типы фигуры и ее коррекции, основные аспекты здорового образа жизни	Выполнять базовые упражнения на разные части тела	Ежедневное выполнение зарядки, поддержание хорошей физической формы	Основные аспекты правильного питания, чем опасно обезвоживание, чем опасна анорексия и булимия, принципы спортивного питания.	Выполнять базовые упражнения на разные части тела, все составить индивидуальную программу тренировок.	Ведение здорового образа жизни, правильное питание.
<b>Социальное проектирование</b>	Основы социального проектирования; правила работы в группе и самостоятельно.	Определить проблему; применять трудовые навыки; общаться со сверстниками по решению общей проблемы; работать в группе.	Участие в реализации социальных проектов (не менее одного)	Подробный алгоритм работы по социальному проекту.	Работать по каждому этапу социального проекта; определять проблему и находить пути её решения; применять трудовые навыки; проявлять инициативу, работать самостоятельно	Участие в социально-значимом проекте (не менее одного)

### Учебный план

№ п./п	Разделы, темы занятий	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	—	2	2	—	2	Игра
2.	Красота внешняя	20	22	42	20	22	42	
3.	Красота внутренняя	20	22	42	20	22	42	
4.	Красота физическая	15	25	40	15	25	40	
5.	Социальное проектирование	2	12	14	2	12	14	
6.	Итоговое занятие		4	4		4	4	
	Всего:	59	85	144	59	85	144	

## Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие

Цель и задачи программы. Знакомство с учебным планом первого года обучения. Основные формы работы. Проведение игр на знакомство. Требования по безопасности труда и пожарной безопасности. Оборудование и материалы, необходимые для занятия. Знакомство с правилами поведения в образовательном учреждении.

### Раздел 2. Красота внешняя

#### Идеал женской красоты

##### Теория

Как видят идеал женской красоты мужчины и женщины. Идеал женской красоты всех времён и народов. Понятие женственности и как её развивать.

##### Практика

Мини-сочинение на тему "Как я вижу женский идеал".

#### Уход за волосами

##### Теория

Как определить свой тип волос. Средства для волос. Маски для волос. Основные принципы подбора стрижки. Виды окраски волос, вред и польза. Растительные красители. Аксессуары для волос и причёски с ними. Техника плетения кос.

##### Практика

Составление индивидуальной программы ухода за волосами. Подбор стрижки по фото онлайн. Оформление личного дневника. Причёски для школы с хвостами, пучками, с распущенными волосами. Плетение в технике "Французский водопад". Плетение боковой косы с цветком. Плетение в технике "Рыбий хвост".

#### Уход за лицом

##### Теория

Типы кожи. Средства для ухода за кожей лица. 10 золотых правил ежедневного ухода за кожей. Маски для лица. Что такое акне. Причины возникновения и лечение угревой болезни. Уход за проблемной кожей. Основы макияжа. Знакомство с декоративной и лечебной косметикой. Наиболее частые ошибки в макияже.

##### Практика

Составление индивидуальной программы по уходу за кожей лица. Оформление личного дневника. Выполнение гимнастики для мышц лица и шеи. Отработка нанесения макияжа глаз на бумаге.

#### Уход за ногтями

##### Теория

Уход за руками. Маникюр в домашних условиях. Инструменты для маникюра. Уход за кутикулой. Инструменты для педикюра. Классический педикюр.

##### Практика

Правила безопасного ухода за ногтями – опрос. Творческие задания по цветовому решению маникюра.

#### Умение одеваться

##### Теория

Как определить свой цветотип. Тип фигуры и её коррекция. Как подобрать обувь и аксессуары. Виды парфюма. Как сформировать красивую походку. Как сохранить правильную осанку. Как ухаживать за зубами.

##### Практика

Работа по карточкам. Цветовой анализ своей внешности. Оформление личного дневника. Выполнение упражнений на формирование красивой походки.

### **Раздел 3. Красота внутренняя**

#### **"Хочешь изменить мир – начни с себя"**

##### Теория

Способности человека, его возможности и потенциал. Черты и типы характера человека. Как развить силу воли и самодисциплину. Как бороться с ленью. Зависимость от компьютерных игр. Как достичь поставленной цели. Постановка целей как первый шаг к успеху. Режим дня – почему важен, и какой должен быть. Распорядок дня великих людей. Как воспитать положительные качества. Как научиться управлять собой и своими эмоциями. Как развить в себе самостоятельность.

##### Практика

Работа по карточкам. Сюжетно-ролевые игры. Тренинги. Выполнение письменных заданий. Составление своего распорядка дня. Оформление личного дневника.

#### **Личность и индивидуальность.**

##### Теория

Почему важна устойчивая и позитивная самооценка. Как повысить свою самооценку. Самообразование как часть процесса саморазвития. Мудрость: афоризмы и высказывания известных людей. Творческое мышление и способы его активизации.

##### Практика

Работа по карточкам. Тренинги. Творческие задания "Мой план самообразования", "Поразмышляем...". Оформление личного дневника.

#### **Понятие счастья**

##### Теория

Понятие счастья. Как негатив превратить в позитив. Как уйти от обыденности и рутинности. Стресс и пути его преодоления. Значение юмора в нашей жизни и как развить его в себе. Как определиться с выбором профессии.

##### Практика

Тренинги. Работа по карточкам. Письменные задания. Творческие задания. Сюжетно-ролевые игры. Оформление личного дневника.

### **Раздел 4. Красота физическая**

#### **Физическая активность**

##### Теория

Понятие двигательной активности и её роль для здоровья человека. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Роль физической культуры и спорта в развитии личности. Понятие и причины гиподинамии и гипокинезии. Неблагоприятное влияние гиподинамии на организм человека. Спортивная мода.

##### Практика

Письменные задания.

#### **"Что такое фитнес?"**

##### Теория

Основы и характеристика фитнес - тренировок. Влияние фитнеса на организм человека. Дыхание во время тренировок. Дыхание во время упражнений на развитие гибкости. Техника безопасности при тренировках. Цели и задачи разминки, её значение. Зачем нужна заминка после тренировки. Заминка после бега. Гимнастические снаряды. Структура и функции мышц. Изометрические и изотонические нагрузки. Преимущества аэробных и анаэробных тренировок и принцип их действия.

##### Практика

Измерение объёмов тела, подсчет соотношения роста и веса. Проведение викторины по оказанию первой медицинской помощи. Оформление личного дневника.

#### **Виды тренировок**

##### Теория

Знакомство с пилатесом и калланетикой. Особенности выполнения упражнений из йоги.

Практика

Проведение разминок начального уровня.

**Кардиотренировка**Теория

Виды и особенности кардиотренировок. Советы экспертов по кардиотренировкам. Упражнения из кикбоксинга. Танцевальные фитнес – программы.

Практика

Вычисление своего пульса. Проведение разминок с танцевальными элементами.

**Силовая тренировка**Теория

Техника безопасности во время силовой тренировки. Принципы и задачи силовых тренировок. Техника выполнения упражнений.

Практика

Отработка упражнений для рук и плечевого пояса. Отработка упражнений для спины и пресса. Отработка упражнений для ног. Оформление личного дневника.

**Раздел 5. Социальное проектирование**Теория

Подготовка к реализации социального проекта.

Практика

Сбор информации. Выбор проблемы. Реализация социального проекта. Защита проекта. Анализ работы над социальным проектом.

**6. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.**

Игровая программа

**2 год обучения****1. Вводное занятие**

Повторный инструктаж по охране труда с учащимися на рабочем месте. Знакомство с режимом работы объединения и планом работы на новый учебный год.

**Раздел 2. Красота внешняя****"О стиле"**Теория

Классификация стилей одежды. Стиль и индивидуальность образа. О том, как скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства. 10 известных модельеров мира.

Практика

Проведение "Конкурса стилистов". Выполнение творческих заданий. Проведение конкурса на лучший образ в стиле "Хэллоуин". Оформление личного дневника.

**"О причёсках"**Теория

Виды завивок волос. Средства для укладки волос. Выпрямление волос утюжком. Начёсы. Лаки и фиксаторы. Технология создания вечерних причёсок. Как подобрать украшение для волос.

Практика

Плетение французских и ажурных кос. Проведение мастер-классов по плетению кос. Создание вечерних причёсок без накрутки. Создание аксессуара для волос в технике канзаши.

**"О макияже"**Теория



Как сделать дымчатый макияж. Особенности восточного макияжа.

#### Практика

Отработка макияжа глаз на бумаге. Отработка восточного макияжа на бумаге. Проведение новогоднего праздника "Конкурс на лучший карнавальный образ".

### **"Декорирование ногтей"**

#### Теория

Как сделать французский маникюр в домашних условиях. Дизайн ногтей в домашних условиях.

#### Практика

Работа над эскизами рисунков для ногтей. Конкурс рисунков.

## **Раздел 3. Красота внутренняя**

### **"Что о тебе думают другие"**

#### Теория

Что значит "Уверенность в себе" и как её укрепить. Критика и самокритика. Как формируется первое впечатление о человеке. Хорошие манеры и правила поведения в обществе. Умение спорить и аргументировать. Комплексы и как с ними бороться. Как правильно подготовить оригинальное поздравление. Как выделиться в компании. Как подготовить оригинальный подарок. Как организовать праздник. Как составить сценарий для торжества и провести его в кругу семьи или друзей.

#### Практика

Изготовление оригинальной открытки. Креативное оформление подарка. Конкурс на лучший праздничный сценарий. Тренинги. Письменные задания. Сюжетно-ролевые игры. Оформление личного дневника.

### **"Межличностные отношения"**

#### Теория

Об отношениях с родителями и близкими людьми. Школьные проблемы. Как правильно строить свои отношения с учителями. Интернет-зависимость. Отношения с друзьями и одноклассниками. Умение дружить.

#### Практика

Сюжетно-ролевые игры "Я на месте родителей", "Я на месте учителя". Разработка правил общения в Интернете. Оформление личных дневников.

### **"Взаимоотношения с молодым человеком"**

#### Теория

О флирте всех времён и народов. Первая любовь. Отношения с молодым человеком. Попытка удержать любовь. Расставание. Любовь к кумиру. Интимные отношения и ранняя беременность. Лекция об интимной гигиене. Мужская психология. Как избежать нападения на улице. Основы психологии, тактики поведения и техники самозащиты.

#### Практика

Эссе на тему "Что такое любовь".

### **"Взгляд в будущее"**

#### Теория

Карьерный рост: что это такое и как его добиться. Замужество: семейные отношения, проблемы семьи. Материнство.

#### Практика

Письменные задания. Оформление личных дневников.

## **Раздел 4. Красота физическая**

### **"То, что мы едим"**

Теория

Беседа о фастфуде и традиционной кухне россиян. Значение питания в жизни человека. Список самых вредных продуктов питания в России. К чему приводит употребление вредных продуктов. Основные принципы здорового питания. Какие цели поможет реализовать правильное питание. Режим питания. Переход на правильное питание. Причины употреблять достаточное количество воды. Обезвоживание. Диеты в подростковом периоде. Ответная реакция организма на голодание. Понятие о лечебных диетах. Понятие нервной анорексии и булимии и причины заболевания. Что есть до и после тренировки. Польза витаминов. Витамины и спорт. Витамины для волос, кожи и ногтей.

Практика

Работа по карточкам "Как вы питаетесь" и обсуждение результатов. Выступление учащихся с докладами о вредных продуктах питания. Выступление учащихся с докладами о полезных продуктах питания. Составление индивидуального режима питания.

**"О вредных привычках"**Теория

Алкоголизм: симптомы алкоголизма и стадии. Опасности женского алкоголизма. Влияние курения на женский организм. Формирование и течение пивной зависимости.

Практика

Подготовка и проведение акции по пропаганде здорового образа жизни.

**Виды тренировок**Теория

Что такое интервальная и круговая тренировка. Что такое релаксация, способы релаксации. Виды и техники дыхательных гимнастик. Тренировка для восстановления мышц. Принципы составления индивидуальных тренировок.

Практика

Проведение разминок. Знакомство с начальными упражнениями разных видов тренировок. Оформление личного дневника.

**Раздел 5. Социальное проектирование**Теория

Подготовка к реализации социального проекта.

Практика

Сбор информации. Выбор проблемы. Реализация социального проекта. Защита проекта. Анализ работы над социальным проектом.

**6. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация**

Игра.



## Рабочая программа на 2020 – 2021 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе "Дневник современной девушки"  
группы 2 года обучения.

(место проведения занятий: на базе МБОУ Газопроводская СШ)

Педагог Лудина О.В.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	02.09.2020	Вводное занятие	2	Беседа	Собеседование
2	05.09.2020	«То, что мы едим»	2	Беседа	Наблюдение педагога
3	09.09.2020	Стиль и индивидуальность	2	Лекция	Наблюдение педагога
4	12.09.2020	Уверенность в себе	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
5	16.09.2020	Самые вредные продукты питания	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
6	18.09.2020	«Маленькие хитрости большой моды»	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
7	23.09.2020	Критика и самокритика	2	Беседа	Наблюдение педагога
8	26.09.2020	Самые полезные продукты питания	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
9	03.10.2020	Самые известные модельеры мира	2	Практическое занятие	Наблюдение педагога
10	07.10.2020	Хорошие манеры	2	Дискуссия	Собеседование
11	10.10.2020	«Вкусно, красиво и полезно»	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
12	14.10.2020	Конкурс стилистов	2	Конкурс	Выполнение практического задания
13	17.10.2020	Умение спорить	2	Комбинированное занятие	Собеседование
14	21.10.2020	Принципы здорового питания	2	Комбинированное занятие	Собеседование
15	24.10.2020	Поговорим о комплексах	2	Беседа	Наблюдение педагога
16	28.10.2020	Образ в стиле «Хеллоуин»	2	Конкурс	Наблюдение педагога
17	07.11.2020	Чем грозит обезвоживание	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
18	11.11.2020	Плетение кос	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
19	14.11.2020	Как выделиться в компании	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
20	18.11.2020	Нужны ли диеты	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
21	21.11.2020	Отработка плетения кос	2	Практическое занятие	Наблюдение педагога
22	25.11.2020	Оригинальный подарок	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
23	28.11.2020	Анорексия и булимия	2	Комбинированное	Наблюдение

				занятие	педагога
24	02.12.2020	Мастер-класс по плетению кос	2	Мастер-класс	Выполнение практического задания
25	05.12.2020	Открытка своими руками	2	Практическое занятие	Наблюдение педагога
26	09.12.2020	Спортивное питание	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
27	12.12.2020	Завивка волос	2	Комбинированное занятие	Выполнение практического задания
28	16.12.2020	Как организовать праздник	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
29	19.12.2020	Польза витаминов	2	Беседа	Наблюдение педагога
30	23.12.2020	Отработка завивки волос	2	Практическое занятие	Выполнение практического задания
31	26.12.2020	Конкурс на лучший сценарий	2	Конкурс	Наблюдение педагога
32	30.12.2020	Алкоголизм и курение	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
33	06.01.2021	Подготовка к работе над проектом	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
34	09.01.2021	Выбор проблемы	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
35	13.01.2021	Сбор информации	2	Практическое занятие	Выполнение практического задания
36	16.01.2021	Разработка собственного варианта решения проблемы	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
37	20.01.2021	Реализация плана действий	2	Практическое занятие	Наблюдение педагога
38	23.01.2021	Защита проекта	2	Защита проекта	Наблюдение педагога
39	27.01.2021	Рефлексия.	2	Комбинированное занятие	Выполнение практического задания
40	30.01.2021	Укладка волос	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
41	03.02.2021	Умение дружить	2	Беседа	Наблюдение педагога
42	06.02.2021	Релаксация	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
43	10.02.2021	Отработка укладки волос	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
44	13.02.2021	Отношения с родителями	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
45	17.02.2021	Индивидуальная программа тренировок	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
46	20.02.2021	Аксессуары для волос	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
47	24.02.2021	Отношения с родителями	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
48	27.02.2021	Конкурс «Фитнес-тренер»	2	Конкурс	Наблюдение

					педагога
49	03.03.2021	Заколка в технике канзаши	2	Практическое занятие	Наблюдение педагога
50	06.03.2021	Отношения с друзьями и одноклассниками	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
51	10.03.2021	Фотокросс «Будь здоров»	2	Игра	Наблюдение педагога
52	13.03.2021	Вечерние причёски	2	Практическое занятие	Выполнение практического задания
53	17.03.2021	Интернет-зависимость	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
54	20.03.2021	«Спартакиада»	2	Игра	Наблюдение педагога
55	24.03.2021	Экскурсия в салон-парикмахерскую	2	Экскурсия	Наблюдение педагога
56	27.03.2021	Первая любовь	2	Беседа	Наблюдение педагога
57	03.04.2021	Конкурс на лучшую праздничную причёску	2	Конкурс	Наблюдение педагога
58	07.04.2021	Отношения с молодым человеком	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
59	10.04.2021	Визаж	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
60	14.04.2021	Невзаимная любовь	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
61	17.04.2021	Восточный макияж	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
62	21.04.2021	Интимная гигиена	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
63	24.04.2021	Конкурс макияжа	2	Конкурс	Наблюдение педагога
64	28.04.2021	Самооборона	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
65	05.05.2021	Конкурс на лучший карнавальный образ	2	Конкурс	Наблюдение педагога
66	08.05.2021	Будущее: карьерный рост	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
67	12.05.2021	Французский маникюр	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
68	15.05.2021	Будущее: замужество	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
69	19.05.2021	Декорирование ногтей	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
70	22.05.2021	Будущее: материнство	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
71	26.05.2021	Подготовка к итоговому занятию	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
72	29.05.2021	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	2	Игра	Смотр знаний, умений и навыков

### Рабочая программа на 2020 – 2021 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе "Дневник современной девушки"  
группы 1 года обучения ( на базе МБОУ ДО «Починковский ЦДО»)

Педагог Кашина М.Н.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	03.09.2020	Вводное занятие	2	Традиционное занятие	Собеседование
2	08.09.2020	Здоровый образ жизни	2	Викторина	Наблюдение педагога
3	10.09.2020	Идеал женской красоты	2	Лекция	Наблюдение педагога
4	15.09.2020	Хочешь изменить мир – начни с себя"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
5	17.09.2020	Физическая активность	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
6	22.09.2020	Уход за волосами	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
7	24.09.2020	"Знаем ли мы возможности человека"	2	Лекция	Наблюдение педагога
8	29.09.2020	"Что такое фитнес?"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
9	01.10.2020	Подбор стрижки и цвета волос	2	Практическое занятие	Наблюдение педагога
10	06.10.2020	Характер и его свойства	2	Дискуссия	Собеседование
11	08.10.2020	Дыхание и техника безопасности во время тренировок	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
12	13.10.2020	Причёски для школы	2	Практическое занятие	Выполнение практического задания
13	15.10.2020	Понятие воли	2	Комбинированное занятие	Собеседование
14	20.10.2020	Значение разминки и заминки во время тренировок	2	Комбинированное занятие	Собеседование
15	22.10.2020	Плетение кос	2	Практическое занятие	Наблюдение педагога
16	27.10.2020	"Как бороться с ленью"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
17	03.11.2020	Виды тренировок	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
18	05.11.2020	Уход за лицом	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
19	10.11.2020	"Как достичь поставленной цели"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
20	12.11.2020	Структура и функции мышц	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
21	17.11.2020	Проблемная кожа	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
22	19.11.2020	Режим дня	2	Практическое занятие	Наблюдение педагога

23	24.11.2020	Изометрические и изотонические нагрузки	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
24	26.11.2020	Гимнастика для лица и шеи	2	Отработка упражнений	Выполнение практического задания
25	01.12.2020	"Умение управлять собой"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
26	03.12.2020	Аэробные и анаэробные тренировки	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
27	08.12.2020	Уроки макияжа	2	Комбинированное занятие	Выполнение практического задания
28	10.12.2020	"Умение быть самостоятельным"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
29	15.12.2020	Пилатес	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
30	17.12.2020	Красивый дневной макияж. Макияж под цвет глаз	2	Практическое занятие	Выполнение практического задания
31	22.12.2020	"В жизни всегда есть место подвигам"	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
32	24.12.2020	Калланетика	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
33	05.01.2021	"Твоя индивидуальность". Самооценка.	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
34	07.01.2021	Стретчинг. "Как сесть на шпагат".	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
35	12.01.2021	Маникюр. Педикюр.	2	Мастер-класс	Выполнение практического задания
36	14.01.2021	Подготовка к работе над проектом	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
37	19.01.2021	Выбор проблемы	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
38	21.01.2021	Сбор информации	2	Практическая работа	Наблюдение педагога
39	26.01.2021	Разработка собственного варианта решения проблемы	2	Практическая работа	Выполнение практического задания
40	28.01.2021	Реализация плана действий	2	Практическая работа	Наблюдение педагога
41	02.02.2021	Защита проекта	2	Защита проекта	Наблюдение педагога
42	04.02.2021	Рефлексия.	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
43	09.02.2021	Знакомство с базовыми упражнениями из йоги.	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
44	11.02.2021	"Отношение к одежде".	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
45	16.02.2021	Самообразование. Творческое мышление.	2	Практическое занятие	Наблюдение педагога
46	18.02.2021	Что такое кардиотренировка. Польза утренних пробежек.	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
47	23.02.2021	"Найди свой цвет".	2	Практическое	Наблюдение



				занятие	педагога
48	25.02.2021	"О чём ты мечтаешь?"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
49	02.03.2021	Тип фигуры и её коррекция	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
50	04.03.2021	"Талантливый человек – талантлив во всём"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
51	09.03.2021	Кикбоксинг	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
52	11.03.2021	Аксессуары	2	Практическое занятие	Выполнение практического задания
53	16.03.2021	"Позитив или негатив?"	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
54	18.03.2021	Танцевальные фитнес - программы "Зумба"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
55	23.03.2021	Обувь	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
56	25.03.2021	"Как уйти от обыденности"	2	Лекция	Наблюдение педагога
57	01.04.2021	"Всё о парфюме"	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
58	06.04.2021	Стресс и пути его преодоления	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
59	08.04.2021	Силовая тренировка	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
60	13.04.2021	Искусственный загар.	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
61	15.04.2021	Чувство юмора.	2	Игра	Наблюдение педагога
62	20.04.2021	Знакомство с силовыми упражнениями для рук и плечевого пояса.	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
63	22.04.2021	"О том, как мы двигаемся".	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
64	27.04.2021	Выбор профессии.	2		
65	04.05.2021	Знакомство с силовыми упражнениями для спины и пресса.	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
66	06.05.2021	"Королевская осанка".	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
67	11.05.2021	"Память – летопись нашей жизни".	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
68	13.05.2021	Силовые упражнения для ног.	2	Комбинированное занятие	
69	18.05.2021	"Секреты красивой улыбки".	2	Комбинированное занятие	Наблюдение педагога
70	20.05.2021	"Интересные факты каждый день".	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
71	25.05.2021	Личный дневник.	2	Дискуссия	Наблюдение педагога
72	27.05.2021	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	2	Игра	Смотр знаний, умений и навыков

## Формы аттестации

Аттестация учащихся проводится на основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Починковский Центр дополнительного образования".

Промежуточная аттестация учащихся объединения "Дневник современной девушки" проходит в период 15 – 30 мая (в соответствии с календарным учебным графиком).

Формой проведения промежуточной аттестации учащихся объединения "Дневник современной девушки" 1 и 2 года обучения является игра.

## Оценочные материалы

Для определения достижения учащимися планируемых результатов в программе используется следующая диагностическая методика:

Высокий уровень освоения программы (ВУ),

Средний уровень освоения программы (СУ),

Низкий уровень освоения программы (НУ).

Уровни теоретической и практической подготовки, развития и воспитанности определяются исходя из следующих оценочных материалов:

### І. Теоретическая подготовка

Оценочные материалы для определения уровня теоретической подготовки по разделам в течение учебного года для 1 года обучения.

№ п / п	Раздел (тема) программы.	Форма контроля	Диагностический инструментарий	НУ	СУ	ВУ
2	<b>Красота внешняя</b>	Работа по вопроснику	Вопросник	Правильно ответили на 3 и менее вопроса	Правильно ответили на 4 вопроса	Правильно ответили на все вопросы
3	<b>Красота внутренняя</b>	Письменная работа	Письменное задание "Поставить перед собой цель и расписать её"	Цель поставлена, но не соблюдены критерии	Не соблюдено 1-2 критерия	Цель поставлена правильно по всем пяти критериям
4	<b>Красота физическая</b>	Работа по вопроснику	Викторина	Допустил более 5 ошибок	Допустил 2- 5	Допустил 1-2 ошибки

#### Красота Внешняя (вопросник)

1. Какие бывают типы волос? (сухие, жирные, нормальные)
2. Какие типы кожи лица ты знаешь? (сухая, жирная, нормальная, комбинированная)
3. Назови основные типы женской фигуры? (груша, треугольник, песочные часы, яблоко, прямоугольник)
4. Вредна ли горячая укладка (да/нет)? (Да)
5. Вредно ли расчёсывание мокрых волос (да/нет)? (Да)
6. Назови основные этапы ухода за кожей! (Очищение, тонизирование, увлажнение, питание)

7. Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в % (30-60 %)

### Красота внутренняя

Критерии оценивания задания:

1. Конкретность
2. Измеримость
3. Достижимость
4. Реалистичность
5. Ограниченность по времени

### Красота физическая

## ВИКТОРИНА

1. Что в переводе означает слово "to fit" от которого произошло понятие фитнес?

Заниматься физической культурой

**Соответствовать, быть в хорошей форме**

Быть на высоте

2. Что такое "стрейтчинг"?

**Комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани**

Комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов

Силовые занятия с использованием мини-штанги "barbell"

3. Какое упражнение увеличивает ягодичную мышцу?

**Приседы**

Выпады

Прыжки

4. Кикбоксинг – это...

Совокупность различных духовных, психических и физических практик

**Спортивное единоборство**

Фитнес-программа, состоящая из танцевальных движений

5. Гиподинамия – это ...

**Ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни.**

Заболевание, вызываемое недостатком витаминов в пище.

Синдром, заключающийся в полном отсутствии аппетита

6. Упражнение "велосипед" прорабатывает ...

Икроножные мышцы

**Мышцы пресса**

Мышцы спины

7. Правила дыхания во время силового тренинга: (какое из утверждений неверно?)

Выдох делается в момент усилий

Нельзя задерживать дыхание

**Выдыхать нужно через нос**

8. Специальные физические упражнения для постепенного охлаждения и успокоения организма после тренировки – это...

**Заминка**

Разминка

Йога

9. Что не относится к гимнастическим снарядам?

Скакалка

Гантели

**Коврик**

10. По какой формуле высчитывается правильный вес?

Рост минус вес

**Рост минус 110**

Рост плюс вес

11.Пилатес – это...

**Серия упражнений для развития мышц всего тела**

Танцевальная фитнес-программа

Вид аэробики, направленный на растяжку мышц.

12.Какой позы в йоге не существует:

Кобры

Воина

**Меча**

13.Кардиотренировка – это выполнение каких-либо физических упражнений

**Повышающих частоту сердцебиения**

Направленных на растяжку мышц.

Направленных на увеличение мышечной массы

14.Какое из упражнений не направлено на проработку пресса?

**Выпады**

Скручивания

Планка

15. Каких мышц пресса не существует

Косых

Прямых

**Боковых**

16. Какое из утверждений верно?

**Мышцы весят больше жира**

Жир весит больше мышц

Жир и мышцы весят одинаково

Оценочные материалы для определения теоретического уровня подготовки по разделам в течение учебного года для 2 года обучения.

№ п/п	Раздел (тема) программы.	Форма контроля	Диагностический инструментарий	НУ	СУ	ВУ
2	<b>Красота внешняя</b>	Собеседование	Устные вопросы	Большие затруднения в ответе.	Раскрытие ответа с помощью наводящих вопросов.	Самостоятельный, развёрнутый ответ
3	<b>Красота внутренняя</b>	Наблюдение	Настольная игра "Тёплая компания"	Большие затруднения при выполнении заданий	Безынициативно е выполнение заданий	Самостоятельно е выполнение заданий, проявление заинтересованности
4	<b>Красота физическая</b>	Устный опрос	Викторина, жетоны	Не ответил ни на один вопрос	Ответил от 1 до 4 вопросов - правильно	правильно ответил на 5 и более вопросов

**Красота внешняя (Собеседование)**

1.Какие средства для фиксации и укладки волос ты знаешь? Расскажи об их особенностях и характеристике. Опиши поэтапное создание причёски.

2. Какие бьюти-средства ты знаешь? Расскажи об их особенностях характеристике. Опиши поэтапное нанесение макияжа.

### Красота физическая (викторина)

#### **Вопросы викторины:**

- Для чего нужна пища? *(для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)*
- Сколько раз в день рекомендуется питаться? *(четыре раза в день.)*
- Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. *(четыре-пять часов.)*
- Что должен включать в себя полезный завтрак? *(салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)*
- Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? *(около 100 т.)*
- Какие продукты содержат большое кол-во жиров? *(масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)*
- За какое время до сна следует принимать пищу? *(за два часа.)*
- Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? *(чай, кофе.)*
- Что в течение жизни человек постоянно расходует? *(энергию)*
- Назовите основные продукты питания. *(мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)*
- Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? *(нельзя)*
- Есть одно и в то же время хорошо или плохо? *(хорошо)*
- Что желательно есть на обед? *(первые блюда.)*
- Какие продукты могут вызвать аллергию? *(молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)*
- Для чего человеку нужны жиры? *(для получения и накопления энергии.)*
- Какие вещества необходимы человеку для питания? *(жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)*
- Какие продукты содержат белки в большом количестве? *(Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.)*
- Какие витамины вы знаете? *(Витамины А, В, С, D, Е, F, Р, Н.)*
- Назовите главный источник большинства витаминов. *(Фрукты, ягоды, овощи.)*
- Для чего необходимы человеку лекарственные растения? *(Для поддержания здоровья.)*
- Как нужно сушить лекарственное сырьё? *(В тени, в проветриваемом помещении.)*
- Какие растения применяются при кашле? *(Мать-и-мачеха, солодка, малина.)*
- Когда собирают почки и кору для лекарственного сырья? *(Весной.)*
- Все ли растения являются лекарственными? *(Нет.)*
- Где можно хранить лекарственное сырьё? *(В тёмном, сухом, прохладном месте или при комнатной температуре.)*
- В какое время суток собирают лекарственные растения? *(Утром, когда обсохнет роса.)*
- Когда собирают корневища растений? *(Осенью.)*
- Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? *(Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.)*
- Где можно собирать лекарственные растения? *(В лесу, поле, огороде, подальше от города.)*
- Сколько процентов листьев можно обрывать на растении? *(не более 25%.)*
- Что можно приготовить из лекарственных растений? *(Отвары, настои, соки, мази, порошочки.)*

**Таблица уровня теоретической подготовки учащихся  
объединения "Дневник современной девушки".  
\_\_\_\_\_ год обучения 20\_\_20\_\_\_\_\_ учебного года**

№ п/п	Фамилия, Имя уч-ся	Красота Внешняя	Красота внутренняя	Красота физическая	Итоговый уровень
1	Иванов П.	ВУ	СУ	ВУ	ВУ
2	Петрова Т.	СУ	СУ	НУ	СУ
3					

Полученная оценка итогового уровня из этой таблицы заносится в протокол промежуточной аттестации в графу "Уровень теоретической подготовки (ВУ, СУ, НУ)

### II. Практическая подготовка

Оценочные материалы для определения уровня практической подготовки по разделам в течение учебного года для 1 года обучения

№ п / п	Раздел (тема) программы.	Форма контроля	Диагностический инструментальный	НУ	СУ	ВУ
2	<b>Красота внешняя</b>	Практическое задание	Виды плетений	Выполнение одного критерия	Выполнение двух критериев	Выполнение всех критериев
3	<b>Красота внутренняя</b>	Ролевые игры	Участие в инсценировках	Выполнение одного критерия	Выполнение двух критериев	Выполнение всех критериев
4	<b>Красота физическая</b>	Практическое задание	Выполнение упражнений	Показывает	Показывает и объясняет правила выполнения	Показывает и объясняет правила выполнения и дыхания

Оценочные материалы для определения уровня практической подготовки по разделам в течение учебного года для 2 года обучения

№ п / п	Раздел (тема) программы.	Форма контроля	Диагностический инструментальный - во время проведения конкурсной программы	НУ	СУ	ВУ
2	<b>Красота внешняя</b>	Наблюдение	Выполнение лёгкой причёски	Выполнение одного критерия	Выполнение двух критериев	Выполнение всех критериев
3	<b>Красота внутренняя</b>	Ролевые игры	Участие в инсценировках	Выполнение одного критерия	Выполнение двух критериев	Выполнение всех критериев
4	<b>Красота физическая</b>	Практическое задание	Выполнение упражнений	Показывает	Показывает и объясняет правила выполнения	Показывает и объясняет правила выполнения и дыхания

Красота внешняя

Критерии оценивания:

- самостоятельность
- скорость
- окончательный внешний вид

Красота внутренняя

Критерии оценивания:

- умение вести диалог
- умение отстаивать свою точку зрения
- умение адекватно воспринимать критику
- умение выходить из конфликтных ситуаций

**Таблица уровня практической подготовки учащихся  
объединения "Дневник современной девушки"  
\_\_\_\_\_ год обучения 20\_\_\_\_ учебного года**

№ п/п	Фамилия, Имя уч-ся	Красота Внешняя	Красота внутренняя	Красота физическая	Итоговый уровень
1	Иванов П.	ВУ	СУ	ВУ	ВУ
2	Петрова Т.	СУ	СУ	НУ	СУ
3					

Полученная оценка итогового уровня из этой таблицы заносится в протокол промежуточной аттестации в графу "Уровень практической подготовки (ВУ, СУ, НУ)

**III. Уровень развития и воспитанности учащихся**

Оценочные материалы для определения уровня развития и воспитанности учащихся для 1 и 2 года обучения.

**Уровень развития и воспитанности учащихся**

Задачи	Критерии развития и воспитанности для учащихся	Параметры оценки развития и воспитанности
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;</li> <li>- формирование у учащихся чувства гордости за свою Родину, ответственности за будущее своей малой родины;</li> </ul>	1.Духовно-нравственные ценности:	<p>Бережное отношение к культурным ценностям и традициям народа как одно из проявления чувства "патриотизма";</p> <p>умение поддерживать дружбу и товарищество в коллективе, взаимоуважение и взаимопонимание в коллективе ;</p> <p>сознательная дисциплина, самоконтроль и саморегуляция поведения;</p>

		понимание взаимосвязи внутренней и внешней культуры человека;  непримиримость к безнравственности.
- формирование у детей добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности	2.Сознательное отношение к труду:	Понимание роли труда в обществе и уважение к человеческому труду;  бережное отношение к общественному достоянию.
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране;	3.Владение основами эстетической культуры :	Понимание прекрасного в окружающей действительности;  усвоение и следование общепринятым культурным нормам.
- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции и ответственности; - воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране;	4.Готовность к проявлению социальной активности	Активное участие в коллективной познавательной деятельности группы;  готовность участия в проектах социальной направленности.

#### Система оценок названных поведенческих проявлений:

0 баллов – не проявляется,

1 балл – слабо проявляется,

2 балла – проявляется на среднем уровне,

3 балла – высокий уровень проявления.

**Таблица уровня развития и воспитанности учащихся объединения "Дневник современной девушки".  
\_\_\_\_\_ год обучения 20\_\_ - 20\_\_ учебного года**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Оценка развития и воспитанности учащихся				Индивидуальный показатель в баллах	Индивидуальный показатель в %, общий уровень развития и воспитанности	Уровень развития и воспитанности
		1	2	3	4			
1	Иванов А.	3	3	3	3	12	100	ВУ
2	Петров Б.	2	2	2	2	8	66,6	СУ

Оценка уровня развития и воспитанности учащихся

40-59 % - низкий уровень (НУ)

60-79 % - средний уровень (СУ)

80-100% - высокий уровень (ВУ)

Полученная оценка итогового уровня из этой таблицы заносится в протокол промежуточной аттестации в графу "Уровень развития и воспитанности (ВУ, СУ, НУ)"



## Методические материалы

Дополнительная общеразвивающая программа разделена на три учебных раздела – "Красота физическая", "Красота внешняя", "Красота внутренняя". В каждом из разделов педагог использует разнообразные методы и приёмы, направленные на формирование здорового образа жизни учащихся.

Широко используются методы и организационные формы, основанные на общении, диалоге педагога и учащихся, развитии творческих способностей.

При реализации программы по всем трём разделам в основном используются групповые формы обучения.

Особенности групповых форм работы по дополнительной общеразвивающей программе "Дневник современной девушки" заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося.

В учебном процессе используются такие традиционные формы организации деятельности:

Лекция – устное изложение какой-либо темы, которое развивает творческую мыслительную деятельность учащихся.

Беседа – характерная особенность этой формы урока состоит в том, что учащиеся принимают в нем активное участие — отвечают на вопросы, делают самостоятельные выводы из демонстрационных опытов, объясняют явления.

Мастер-класс – занятие по обучению разного вида творчества.

Применяемые педагогические методы зависят от изучаемого раздела, от темы, от сложившейся педагогической ситуации на занятии.

Предела педагогической фантазии нет. Но главное заключается в том, что дети увлечены работой, а результативность обучения повышается.

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

На занятиях обязательно применяются методы контроля знаний, умений и воспитанности учащихся – наблюдение, выполнение практического задания, собеседование.

Для работы по дополнительной общеразвивающей программе "Дневник современной девушки" используется следующий дидактический материал:

- Карточки "Анонимное определение самооценки"
- Карточки "Типология акцентуаций характера по А. Е. Личко"
- Карточки "Есть ли у вас чувство юмора"
- Настольная игра "Тёплая компания"
- Карточки "Мудрость великих людей"
- Иллюстрации открыток сделанных своими руками
- Викторина по оказанию медицинской помощи.
- Карточки "Сильная ли у тебя сила воли?"
- Карточки "Проверка на интернет зависимость"
- Карточки "Как вы питаетесь"
- Карточки "5 типов фигуры", "Виды лица"
- Карточки для творческой работы "Лицо", "Глаз", "Ногти"
- Карточки "Цвета для каждого цветотипа"
- Карточки "Цветотипы" 15 шт
- Картинки "Аксессуары для волос"

- Схемы плетения кос: "Рыбий хвост в французском стиле", "Французский водопад", "Французский водопад из 2-х прядей", "Ажурная коса", "Французская коса наоборот"
- Карточки "Таблица определения типа волос"
- Карточки "Исследование кожи"
- Схемы ногтевого дизайна
- Карточки по макияжу

### **Условия реализации программы**

Ноутбук, усилитель звука, ручки, маркеры, ножницы, ластик, ватманы, цветная бумага, фломастеры, цветные выделители, бумага, листы для рисования, пастель, простые карандаши, наглядный материал по разделу "Красота внешняя".

### **Информационное обеспечение:**

Видеоматериал " Упражнения для красивой осанки и походки"

Видеоматериалы по созданию причёсок

Сборка музыкального материала для конкурсов

Видеоматериал "Мифы о здоровом питании"

Видеоматериал об обезвоживании

Видеоматериал о вреде алкоголизма

Видеоматериал о курении

Видеоматериал "Пивная зависимость"

Сборка музыки

Материалы сайтов:

1. Здоровое питание <http://zdorovoepitanie.info/>
2. Уроки хороших манер <http://urokimaner.ru/>
3. Стил и мода <http://www.arabio.ru/style.htm>
4. Всё о маникюре <http://www.beautydream.ru/nogti.html>
5. Уход за волосами <http://www.beautydream.ru/hair.html>
6. Всё о педикюре <http://www.beautydream.ru/ped/pedikur.html>

## Список литературы

### Для педагога:

1. Битон Д. Суперпричёски. Повседневные и праздничные – Харьков: Книжный клуб "Клуб Семейного Досуга", 2008. – 192 с.
2. Голубева Е. Оригинальные причёски для праздников и особых случаев. – М.: Эксмо, 2007. – 219 с.
3. Храмова Е. И. Уход за лицом. Краткая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2012. – 144 с.
4. Джой Т. Макияж. Практическое руководство. – М.: Ниола 21 век, 2003. – 87 с.
5. Тюшев Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков. — СПб.: Питер, 2009. — 160 с.
6. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. — М.: Генезис, 2003. – 132с.

### *Электронные ресурсы*

1. Скотт Д. Уроки мадам Шик. [Электронный ресурс]- М: Эксмо, 2014 - диск CD- R

### Для учащихся:

1. Битон Д. Суперпричёски. Повседневные и праздничные – Харьков: Книжный клуб "Клуб Семейного Досуга", 2008. – 192 с.
2. Голубева Е. Оригинальные причёски для праздников и особых случаев. – М.: Эксмо, 2007. – 219 с.
3. Храмова Е. И. Уход за лицом. Краткая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2012. – 144 с.
4. Джой Т. Макияж. Практическое руководство. – М.: Ниола 21 век, 2003. – 87 с.

### *Электронные ресурсы*

1. Скотт Д. Уроки мадам Шик. [Электронный ресурс]- М: Эксмо, 2014 - диск CD- R