

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Гармония»
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входящая диагностика. Индивидуальный контроль
2.	Внешний вид девушки	10	3	7	Наблюдение. Опрос. Анализ качества выполнения практической работы.
3.	Домоводство	10	4	6	Наблюдение. Опрос. Анализ качества выполнения практической работы.
4.	Кулинария	16	4	12	Наблюдение. Опрос. Анализ качества выполнения практической работы.
5.	Этикет	10	4	6	Наблюдение. Опрос. Анализ качества выполнения практической работы.
6.	Мастерская рукоделия	24	6	18	Наблюдение. Опрос. Анализ качества выполнения практической работы.
	<i>итого</i>	0	0	0	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие – 2 часа

Теория. Режим работы объединения. Знакомство с рабочим местом. Сведения об организации рабочего места, названия и назначения материалов, инструментов и приспособлений для работы. Правила безопасности. Ознакомление с планом работы, задачи объединения. Показ образцов готовых изделий.

Практика. Игры на знакомство. Показ запасных выходов.

2. Внешний вид девушки – 10 часов

Теория: «Уход за лицом» Типы кожи. Виды кожи лица. Уход за кожей лица. Правила очищения кожи. Демакияж. «Макияж» Средства декоративной косметики. Назначение и виды макияжа. Типы лица. Коррекция формы лица. Инструменты для визажа и уход за ними. «Парфюмерия» Как грамотно выбирать парфюмерию для разных случаев. Как правильно применять парфюмерию. Как хранить духи. «Волосы»: Волосы – это важная деталь твоего имиджа. Структура волос. Типы волос и уход за волосами. Мытье волос как гигиеническая процедура. Выбор шампуня. Как правильно мыть голову. Маски для волос. Массаж головы. «Уход за руками» Очищение и уход. Косметика и приспособления для ухода за руками. Маникюр на разные случаи. Гимнастика для рук, чтобы руки были красивые и гибкие.

Практика: «Уход за лицом»: Изучаем, как правильно определить тип кожи лица. Тест на определения своего типа кожи. Изучаем пять компонентов повседневного ухода за

любой кожей лица. Технология выполнения демакияжа.

«Макияж» Технология выполнения дневного макияжа. Технология выполнения вечернего макияжа. Технология выполнения подиумного макияжа. Технология выполнения фантазийного макияжа. Технология выполнения театрального макияжа. Технология выполнения коррекции лица.

«Парфюмерия» Выбор парфюмерии по знаку зодиака и цветотипу.

«Волосы» Изучаем, как правильно определить тип волос и ухаживать за ними. Тестирование на определение типа своих волос. Поэтапное выполнение мытья волос. Технология нанесения маски на волосы. Технология выполнения массажа головы. «Руки юной леди» Выполнение маникюра. Технология выполнения гимнастики рук. Технология выполнения массажа рук. Эскиз рисунка для ногтей

3. Домоводство – 10 часов

Теория: «Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению». «Помощники в доме» (холодильник, электрочайник, пылесос). «Порядок в доме наводим сами». Познакомить воспитанниц с разными интерьерами и дизайнами домов.

Практика: развивать элементы трудовой культуры; организация труда. «Комнатные растения». Воспитывать желание правильно ухаживать за комнатными растениями. Научить правильно мыть окна и зеркала используя народные средства. «Я буду жить в этом доме»

4. Кулинария – 16 часов

Теория: История возникновения кулинарии - науки о питании. Физиология питания.

Приготовление завтрака.

Основы рационального питания. Способы обработки продуктов.

Растительные продукты питания. Салаты. Закуски.

Животные продукты питания. Блюда из мяса, птицы, рыбы.

Блюда из молочных продуктов. Сладкие блюда. Десерты.

Изделия из теста.

Горячие и холодные напитки.

Сервировка стола. От меню до этикета. Цветочный этикет.

Обрядовые блюда православной кухни.

Практика: История возникновения кулинарии – науки о питании.

Общие сведения о процессе пищеварения, пищевой ценности продуктов.

Физиология питания. Основы рационального питания.

Способы определения доброкачественности продуктов.

Культура приготовления пищи.

Технология приготовления блюд. Способы обработки продуктов.

Растительные продукты питания.

Животные продукты питания.

Блюда из молочных продуктов. Сладкие блюда.

Изделия из теста. Горячие и холодные напитки.

Обрядовые блюда православной кухни. Оформление готовых блюд. Требования и способы проверки качества готовых блюд.

Сервировка стола. Культура поведения, самообслуживания. Коллективный труд. От меню до этикета. Цветочный этикет.

5. Этикет – 10 часов

Этикет и мы. Речевой этикет

Теория: Знакомство. Понятие об этикете. История этикета. Этикет и речь. Значение ритуала приветствия. Значение улыбки в общении. Правила приветствия: кто здоровается первым; кто не должен здороваться сидя; обстоятельства, которые надо учитывать при приветствии; если на приветствие не ответили. Неречевые формы приветствия: рукопожатие, поклон, поцелуй руки, головной убор, жесты. Речевые формы приветствия. Неуместный комплимент. О лестях. Как сказать и принять комплимент. Речевые формулы;

этикетные ситуации, требующие присутствие комплимента.

Просьба. Просьба как побудительное речевое действие. Речевые формулы и их уместность. Учет обстоятельств и взаимодействие с партнером по речевому общению. Приемы, повышающие вероятность выполнения просьбы.

Благодарность: речевые формулы и их уместность.

Извинение: этикетные ситуации, связанные с извинением; речевые формулы и их уместность.

Отказ: что такое отказ с позиции этикета; как отказать, чтобы не обидеть человека; технология отказа; речевые формулы отказа.

Требования, запрет, замечания, совет: технология предъявления требования; речевые формулы; технология запрета, замечания, совета; речевые формулы.

Приглашение: виды приглашения; учет обстоятельств и взаимоотношений с партнерами по общению; речевые формулы; приглашения устные и письменные; как принять или отказаться от приглашения.

Поздравления и пожелания: виды поздравлений; из каких частей состоит поздравление; уместное обращение; с чем и как поздравляют, что и как желают; подпись; что надо знать для написания интересного пожелания; формы поздравлений; как поздравить и принять поздравление.

Практика: Упражнение на знакомство: «Снежный ком», «Моя визитка». Упражнения на приветствие: «Приветствие без слов», «Приветствие разных стран», «Приветствие в парах». Игра-соревнование «Кто знает больше приветствий». Работа в группах: «Что такое этикет?», «Рисуем ситуации, где нужен этикет». Упражнения - кейсы на решение различных ситуаций общения. Блиц – опрос по правилам приветствия. Составление свода правил этикета. Упражнения «Комплимент», «Интервью», «Взаимные презентации». Речевое упражнение «Красивый низкий голос». Работа в группах по поиску речевых формул в различных ситуациях общения. Игра – соревнование «Лучшее поздравление учителю». Упражнения и ролевые игры на отработку речевых формул: просьба, благодарность, извинение, отказ, требование, приглашение, поздравление.

Обращение. Телефонный этикет

Теория: Основное правило телефонного этикета: после какого сигнала снимают трубку; до какого сигнала ждать ответа; что делать, если разговор прервали; если вы ошиблись номером; телефон у соседей; телефонный разговор в гостях; регламент телефонных звонков и разговоров. Правила окончания разговора. Правила пользования мобильным телефоном.

Практика. Упражнения «Такие разные приветствия», «Угадай эмоцию по голосу». Решение проблемных ситуаций «Телефонный звонок». Игра «Испорченный телефон» (о важной роли активного слушания в процессе общения). Просмотр и обсуждение фильма «Уроки хороших манер». Дискуссия «Мобильный этикет». Ролевые игры на общение по телефону с другом, с мамой, с учительницей, с соседом, с незнакомым человеком и т.д. Ситуативный практикум.

Искусство нравиться другим

Теория: Общение - игра по правилам. Правила и технические приемы "позитивного общения". Влияние внешнего облика на общение. Невербальные средства общения. Модели общения. Поведение в конфликтах.

Основные методы общения с людьми. Способы достижения взаимопонимания. Как склонить людей к вашей точке зрения. О вежливости, доброжелательности и такте.

Практика. Упражнения на групповое сплочение, на умение высказывать свою мысль и принимать обратную связь. Упражнение на формирование доверия «Слепой-поводырь». Тестирование по методике Томаса «Стили поведения в конфликте». Ролевая игра «Сглаживание конфликтов». Коммуникативный тренинг.

Поведение в общественных местах

Теория: Правила движения пешеходов: как обогнать пешехода; продвижение в узком месте; как пройти, если продвижение затруднено препятствием; где остановиться для

разговора. Как обратиться к незнакомым людям. Правила приветствия на улице.

Правила поведения при посещении магазина: поведение в дверях; обращение к продавцу; приветствие; как привлечь внимание продавца; как указать на нужную вещь и узнать цену; как обсудить покупку; можно ли что-то купить без очереди; как подойти к витрине, если много народу.

Правила поведения в транспорте: поведение на остановке; как правильно войти и выйти из общественного транспорта; поведение в салоне; встреча со знакомыми; как правильно сидеть; о чем и как разговаривать; неловкости. Правила поведения в такси, поезде, самолете, теплоходе.

Правила поведения в театре. В дверях: кто проходит первым, как предъявить билет. Поведение в гардеробе: в какой последовательности снимают и надевают одежду; где приводят свою внешность в порядок. Поведение на лестнице, в фойе: о программке; встреча и приветствие со знакомыми. Поведение в зрительном зале: как войти в зрительный зал; как найти свое место и пройти к нему; можно ли просить бинокль и программку у соседа; как быть, если плохо видно; можно ли уйти, если спектакль не нравится; неловкости (чих, кашель, насморк, скрип стулом). Аплодисменты. Поведение в антракте. Посещение буфета. Опоздание. Приветствие знакомых в зрительном зале. Цветы актерам. Поведение после окончания спектакля. Поведение в кинотеатре, в музее, на вернисаже.

Правила поведения при входе в кафе; в гардеробе; при входе в зал. Правила выбора столика; места за столом. Правила общения с обслуживающим персоналом. Кто и как делает заказ. Поведение за столом. Пользование льняными и бумажными салфетками. Маленькие неловкости: упал нож; как себя вести, если кто-то допустил неловкость. Правила приветствия и общение со знакомыми. Поведение при выходе. О чаевых. Поведение в кафе-самообслуживание: как выбрать стол; как присоединиться к сидящим, как уйти; в каком случае за собой убирают посуду.

Практика: Составляем коллаж «Поведение в общественных местах». Игра «Необитаемый остров». Деловая игра «Транспортный переполюх».

Упражнение «Создание живой картины». Разыгрывание сценок поведения в театре, кино, музее.

Составляем свод правил поведения в кафе. Диспут «Золотое правило общения». Разыгрывание ситуаций.

Эстетика поведения

Теория: что такое эстетика. Основные категории эстетики. Эстетика повседневной жизни. Культура поведения, красивая походка, осанка, манеры, жесты и мимика. Категории эстетической жизни личности. Человеческие чувства (любовь, счастье, красота). Этикет, такт, бонтон, деликатность. Красота общения. Приемы и формы, манеры поведения (диалоги, монологи, речь, выражения мыслей, чувств).

Практика: Игра «Вежливо - невежливо». Анализ поступков. Небольшие сценки-загадки. Игра с пословицами о красоте. Ролевые игры. Работа с изречениями. Написать пять нравственных качеств, важных для человека. Напротив, каждого – собственная оценка себя. Ролевые игры.

Решение задач по культуре поведения. Инсценирование сцен из рассказов и повестей Чехова, Л.Толстого, М.Горького, М. Шолохова, Э.Сетона-Томпсона).

6. Мастерская рукоделия – 30 часов

Теория:

«Мелкий ремонт одежды»

- пришиваем пуговицы
- декорируем одежду
- «Подарки своими руками»
- скрапбукинг (открытки, фотоальбом, ежедневник)
- декупаж
- валяние броши, картина из шерсти
- «Чудеса из ткани своими руками»

- кинусайга
- браслет из джинсовой ткани
«Бисероплетение»
- украшения
- цветы