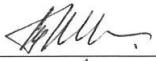



Министерство иностранных дел Российской Федерации  
Специализированное структурное образовательное подразделение  
образовательная школа при Постоянном представительстве  
Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке, США


«Рассмотрено»  
Руководитель МО

«Согласовано»  
Директор школы

«Рассмотрено»  
Руководитель МС

 Р.Н. Тимофеев  
«31» августа 2020 года  
Протокол от 31.08.20  
№ 2

 И.В. Симонова  
«11» сентября 2020 года  
Решение педсовета от 8.08.20  
Протокол № 1

 О.П. Золотарева  
«31» августа 2020 года  
Протокол от 31.08.20  
№ 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Школа красоты и здоровья»  
основное общее образование,  
5 класс, 34 часа

Программу составила:  
Тимофеева М. А.

Нью-Йорк, 2020

## Пояснительная записка

Предлагаемая программа по курсу внеурочной деятельности «Школа красоты и здоровья» предназначена для девочек 5 – 6 классов и составлена на основании следующих **нормативных правовых** документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993);
- Приказа Министерства иностранных дел Российской Федерации от 19 ноября 2013 г. № 21428 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях»;
- Положения специализированного структурного образовательного подразделения Постоянного представительства Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке общеобразовательной школы при ПП при ООН о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих учебных программ, реализуемых школой на 2020–2021 учебный год;
- Учебного плана специализированного структурного образовательного подразделения Постоянного представительства Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке общеобразовательной школы при ПП при ООН на 2020–2021 учебный год;

Программа внеурочной деятельности «Школа красоты и здоровья» носит социально-педагогическую направленность. Программа направлена на развитие познавательной сферы учащихся, обучение навыкам здорового образа жизни и поддержание межличностных отношений.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Школа красоты и здоровья» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Актуальность программы «Школа красоты и здоровья» обусловлена приоритетными направлениями политики в области образования на сохранение здоровья учащихся. В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья. При этом следует учесть, что образ жизни не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни, целенаправленно и постепенно. Понятие «красота» традиционно рассматривается в человеческой культуре с различных точек зрения. Одна из главных – забота о физической внешности, что особенно характерно для девочек.

Главное в содержании программы – воспитать культуру здоровья и развивать гармонию внешней и внутренней культуры подростков. Учащиеся осваивают современные технологии устойчивого развития в гармонии с природой и самим собой: как

одеваться, как следить и ухаживать за собой, как сохранить здоровье и красоту на долгие годы, как сделать своё жилище красивым и экологически безопасным.

Программа курса предусматривает проведение психологической работы по принятию недостатков внешности, в результате чего приобретает чувство уверенности в себе. В ходе занятий в ненавязчивой, но убедительной форме проводится воспитательная работа по таким серьёзным проблемам, как курение, алкоголизм, наркомания, подчёркивается несовместимость этих пагубных пристрастий со здоровьем и красотой.

Проблема заключается в том, что у ребят сформировано представление о том, что здоровье и красота молодости дана на долгие годы и именно в юности ребята мало уделяют внимания этим вопросам, поэтому необходимо формировать культуру здоровья и красоты с самых юных лет. Поэтому **цель программы**: создать педагогические условия для развития мотивации и овладение современными технологиями сохранения здоровья и красоты с юных лет.

#### **Задачи программы:**

- обучить навыкам здорового образа жизни и поддержания межличностных отношений;
- привить чувство меры и вкуса в уходе за внешностью;
- научить одеваться и вести себя соответственно месту и обстановке;
- научить пользоваться косметическими средствами в соответствии с ситуацией;
- научить умело и творчески работать над созданием индивидуальной цветовой гаммы в одежде и быту;
- научить ориентироваться в многообразии имиджей и стилей и применять эти знания в жизни;
- развивать познавательную сферу учащихся;
- развивать речевую и интеллектуальную деятельность учащихся, внимательность, наблюдательность, логическое мышление, творческое воображение и фантазию учащихся.

Данная программа объединяет сведения ряда учебных дисциплин, таких как этика, эстетика, физиология, гигиена, биология.

Особенностью данной программы является принцип мотивационной готовности.

**Принцип мотивационной готовности** предлагает ориентацию на то, что значимо для ребят в данный момент. При этом используется уже имеющаяся у учащихся мотивация. Саму же информацию следует выстраивать, имея стержнем проявившийся при мотивации интерес. Следование этому принципу предполагает быстрое и четкое планирование серии упражнений, заданий по данной теме, варьирование учебного материала, диагностического инструментария, способов организации учебного взаимодействия.

**Формы**, используемые на занятиях, различны. В программе используются: теоретические и практические занятия, беседы, лекции, тренинги, игры, тестирование, анкетирование. Широко привлекаются наглядные материалы: специализированные издания, книги, журналы, каталоги, брошюры; видеозаписи, фотографии. Применяется демонстрация средств и практических приёмов.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- уметь реализовывать теоретические познания на практике;
- понимать ценность здоровья и здорового образа жизни;
- признавать ценность жизни во всех её проявлениях и необходимость ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- уметь отстаивать свою точку зрения;
- уметь слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения

**Метапредметные результаты** отражаются прежде всего, в универсальных умениях, необходимых учащемуся при обучении по программе:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной целью, ставить и формулировать для себя задачи в обучении;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, другими объектами социума;
- оценивать правильность выполнения учебных заданий и вносить необходимые коррективы в их выполнение;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения в индивидуальной, групповой и совместной коллективной краеведческой деятельности.

**Предметные результаты:**

- используют в быту элементарные знания основ психологии, чтобы уметь эффективно общаться (о человеческих темпераментах, эмоциях);
- знают основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- применяют свои знания для составления режима дня, труда и отдыха, правил рационального питания, поведения, гигиены;
- применяют приёмы ухода за кожей рук, ногтей, волос;
- применяют знания о цветах на практике;
- знают о культуре одежды, поведения в быту и в официальной обстановке;
- объясняют вред курения и употребления алкоголя, наркотиков.

Контроль проводится в игровой форме, посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, выставки работ или презентации проекта.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5-6 КЛАССОВ  
НА 2020 - 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой «Школа красоты и здоровья»	1	15.09
2.	Уход за телом: личная гигиена, поддержание формы, гимнастика, массаж, питание.	1	22.09
3.	Принципы правильного питания.	1	29.09
4.	Основные правила здорового образа жизни. Вред курения, алкоголя, наркотиков.	1	06.10
5.	Составление распорядка дня.	1	13.10
6.	Роль окружающей среды в сохранении здоровья человека.	1	20.10
7.	Глаза: правильный уход, гимнастика.	1	27.10
8.	Уход за руками, ногтями, локтями.	1	03.11
9.	Правила ухода за ногами и ступнями.	1	10.11
10.	Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами.	1	17.11

11.	Строение кожи человека, функции кожи, причины старения. Типы кожи.	1	24.11
12.	Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.	2	01.12 08.12
13.	История косметики и её применение.	1	15.12
14.	Колористика – наука о цвете. Холодные и тёплые тона.	1	22.12
15.	Твой внешний вид: теория времён года.	1	29.12
16.	Всё о загаре.	1	12.01
17.	Как приобрести и сохранить правильную осанку.	1	19.01
18.	Что такое «модельная походка».	1	26.01
19.	Типы темперамента и характеристика каждого типа.	1	02.02
20.	Определение типа темперамента.	1	09.02
21.	Правила этикета. В гостях.	1	16.02
22.	Планирование собственного гардероба.	1	23.02
23.	Что мне идёт?	1	02.03
24.	Модные тенденции.	2	09.03, 16.03
25.	Виды шнуровки.	2	23.03, 06.04
26.	Как завязать шарф, шарфик, платок.	2	13.04, 20.04
27.	Куда девать руки (ноги)?	1	27.04
28.	Из чего складывается настоящая леди?	2	04.05, 11.05
29.	Итоговое занятие «Мой неповторимый образ».	1	18.05
	Итого:	34	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Учебная литература

1. Агишева Т.А. Справочник визажиста / Т.А. Агишева, А.П. Ходосова, И.В.Ходолей. – Ростов н/Д : Феникс, 2007.
2. Андреев Ю.А. «Три кита здоровья». – М., 2001.
3. Бадалова Г.В. Советы косметолога Г.В.Бадалова. – Ростов н./Д: Феникс, 2007.
4. Болховитиков В.Н., Колтовой Б.И. Лаговский И.К. «Твое свободное время». М. 1975 г.
5. Волчик Н.М. «Современная энциклопедия для девочек». М., 1999г.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. Спб., 2003.
7. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. – Спб., 2003.
8. Понятийный словарь к дополнительной общеобразовательной программе «Красота и здоровье». Автор: Смирнова Г.Г., 2017 год.
9. Пыльцина Р. «Модные причёски». М. 2010г.

### Технические средства обучения

- 1) Компьютер.
- 2) Сканер, принтер.
- 3) Мультимедийный проектор.