Бекяшева Диана Робертовна
Подписан цифровой подписью: Бекяшева Диана Робертовна
DN: C=RU, S=г. Санкт-Петербург, T=Заместитель директора, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 100 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СНИЛС=06197832492, ИНН=470301150929, E=2103drb@gmail.com, G=Диана Робертовна, SN=Бекяшева, CN=Бекяшева Диана Робертовна
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2026.11.18 17:18:12+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2025.2.0

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

«ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора ГБОУ школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ Д.Р. Бекяшева
Приказ № 647--од от «27» августа 2026 г.

«РАССМОТРЕНО»
на заседании предметной кафедры
ГБОУ школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «26» августа 2026
Председатель_____/Шуплик Р.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Основы ухода за внешним видом: культура и стиль»

для обучающихся 7 классов

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на учащихся 7 классов, когда у подростков возрастает интерес к своей внешности, формируется самоидентификация и стиль. В рамках реализации **ФГОС нового поколения**, курс направлен на воспитание культуры ухода за собой, понимание уместности различных творческих проявлений во внешнем виде, развитие критического мышления к бьюти-трендам в медиа и заботу о здоровье. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 1 учебный год)

Актуальность программы обусловлена психофизиологическим запросом: возраст 13–14 лет (7 класс) совпадает с пиком пубертата. Программа обеспечивает научно обоснованное сопровождение физиологических изменений (состояние кожи, волос), предотвращая снижение самооценки и развитие дисморфофобии.

Внешний вид является для подростков главным инструментом самопрезентации и вхождения в референтную группу. Курс переводит интерес к имиджу из плоскости стихийного бунта в русло конструктивного формирования индивидуального стиля и культуры опрятности.

Развитие критического мышления для оценки бьюти-трендов в медиа позволяет развить критическое мышление. Обучение распознаванию маркетинговых манипуляций, нейросетевых стандартов и отказу от опасных практик (агрессивная косметика, экстремальные диеты) помогает подросткам защититься от деструктивного контента.

Программа направлена на профилактику рисков при самостоятельном вмешательстве во внешность (пирсинг, окрашивание, несертифицированные процедуры)..

Реализация воспитательного компонента (культура самообслуживания, уважение к себе), развитие функциональной грамотности (креативное мышление, бюджетирование) и профориентация в современных сферах (эстетист, стилист, дерматолог).

Цель курса: Формирование основ эстетической культуры, навыков грамотного ухода за молодой кожей и выполнения гармоничного возрастного макияжа.

- **Задачи:**

1. Обучить базовым правилам гигиены, дезинфекции инструментов и разбора составов косметики.
2. Изучить анатомические особенности лица, основы цветометрии и колористики.
3. Освоить практические навыки создания дневного, школьного и праздничного образов.
4. Развить у подростков уверенность в себе и позитивное самовосприятие.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия (объяснение материала, беседа, лекция с элементами презентации);
- практические работы (работа с источниками, создание собственного стиля и образа);
- игровые формы (ролевые игры, квесты, викторины, коммуникативные игры);
- проектная и исследовательская деятельность (индивидуальные и групповые проекты);
- консультации (индивидуальные и групповые);
- защита проектов (итоговая защита проекта индивидуального образа).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Введение. Эстетика повседневности и самопрезентация (4 часа)

Тема 1.1. Внешний вид как инструмент коммуникации (1 ч). Теория: первое впечатление, невербальные сигналы, дресс-код. Практика: анализ фотографий (деловой, повседневный, вечерний стиль).

Тема 1.2. Культура опрятности и базовая гигиена (1 ч). Теория: запахи тела, гигиена полости рта, уход за руками и ногтями. Практика: чек-лист ежедневных ритуалов.

Тема 1.3. Гардероб и организация пространства (1 ч). Теория: ревизия шкафа, сочетаемость вещей, хранение одежды и обуви. Практика: составление карты гардероба.

Тема 1.4. Введение в колористику (1 ч). Теория: цветовой круг, температура цвета, психологическое восприятие цвета. Практика: определение своего природного колорита (светлый/темный, теплый/холодный).

Раздел 2. Анатомия и физиология кожи. Базовый уход (8 часов)

Тема 2.1. Строение и функции кожи (1 ч). Теория: эпидермис, дерма, гиподерма. Сальные и потовые железы. Типы кожи (нормальная, сухая, жирная, комбинированная).

Тема 2.2. Очищение кожи (1 ч). Теория: pH-баланс, ПАВы, демакияж vs умывание. Практика: чтение этикеток очищающих средств.

Тема 2.3. Тонизирование и увлажнение (1 ч). Теория: зачем нужен тоник, гиалуроновая кислота, липиды. Практика: техника нанесения средств.

Тема 2.4. Проблема акне в подростковом возрасте (2 ч). Теория: причины (гормоны, питание, гигиена), стадии. Активные компоненты (салициловая кислота, цинк, бензоилпероксид). Мифы об акне. Практика: алгоритм действий при воспалении, когда необходимо обратиться к врачу-дерматологу.

Тема 2.5. Защита от солнца (SPF) и фотостарение (1 ч). Теория: UVA и UVB лучи, фильтры (химические и физические). Практика: расчет необходимого количества санскрина.

Тема 2.6. Уход за телом (1 ч). Теория: эксфолиация (скрабы, кислоты), увлажнение тела, борьба с потливостью.

Тема 2.7. Проект «Моя бьюти-полка» (1 ч). Практика: аудит имеющихся средств, составление списка необходимых покупок, расчет бюджета.

Раздел 3. Волосы и кожа головы (5 часов)

Тема 3.1. Строение волоса и фазы роста (1 ч). Теория: почему волосы ломаются, сечение кончиков.

Тема 3.2. Правильное мытье головы (1 ч). Теория: частота, температура воды, техника нанесения шампуня (только на корни) и бальзама (только на длину).

Тема 3.3. Термозащита и стайлинг (1 ч). Теория: влияние плоек, утюжков и фенов. Состав термозащит. Практика: чтение составов укладочных средств.

Тема 3.4. Окрашивание волос: риски и возможности (1 ч). Теория: отличие тонирования от перманентного окрашивания. Вред аммиака. Уход за окрашенными волосами.
Тема 3.5. Практикум «Экспресс-укладка за 5 минут» (1 ч). Практика: создание чистых, опрятных причесок для школы (пучок, гладкий хвост, легкие волны без горячих инструментов).

Раздел 4. Мужской и женский груминг (4 часа)
Тема 4.1. Уход за собой для юношей (2 ч). Теория: строение мужской кожи (более плотная, жирная). Особенности бритья (первого и регулярного). Уход за кожей до и после бритья. Мужской парфюм (правила нанесения).
Тема 4.2. Эпиляция и депиляция для девушек (2 ч). Теория: отличие методов (бритва, воск, шугаринг, крем, эпилятор). Гигиена и безопасность процедур. Врастание волос: причины и профилактика.

Раздел 5. Стилистика и конструирование образа (7 часов)
Тема 5.1. Типология фигур и силуэты (1 ч). Теория: визуальная коррекция фигуры с помощью кроя, цвета и фактур.
Тема 5.2. Базовый и капсульный гардероб (2 ч). Теория: правило «цена за выход». Теория «трех вещей». Практика: составление школьной капсулы (с учетом требований к деловому стилю).
Тема 5.3. Аксессуары и детали (1 ч). Теория: сумки, ремни, очки, часы. Чувство меры. Уход за фурнитурой.
Тема 5.4. Обувь: виды и уход (1 ч). Теория: сезонность, уместность. Практика: экспресс-уход за обувью (чистка, защита от влаги).
Тема 5.5. Макияж и парфюм: уместность (2 ч). Теория: дневной (нюдовый) макияж vs вечерний. Гигиена кистей и спонжей. Концентрация парфюма (духи, туалетная вода). Классы парфюмерных нот. Практика: создание «парфюмерного гардероба».

Раздел 6. Критическое мышление и цифровая гигиена (4 часа)

Тема 6.1. Бьюти-тренды в социальных сетях (1 ч). Теория: алгоритмы, фильтры, нейросети, ретушь. Анализ популярных трендов (гласс-скин, гранж, E-girl) на предмет безопасности.
Тема 6.2. Маркетинг в косметологии (1 ч). Теория: как читать состав (INCI), маркетинговые уловки («без парабенов», «натуральная косметика»). Понятие комедогенности.
Тема 6.3. Цифровой след и аватар (1 ч). Теория: как мы выглядим в Zoom и на фото в профиле. Этика селфи. Защита от кибербуллинга, связанного с внешностью.
Тема 6.4. Семинар «Разбор косметички блогера» (1 ч). Практика: анализ реальной корзины покупок инфлюенсера, выявление бесполезных и дублирующих продуктов.

Раздел 7. Питание, сон и психоэмоциональное состояние (2 часа)
Тема 7.1. «Ты — то, что ты ешь»: кожа и ЖКТ (1 ч). Теория: влияние сахара, молочных продуктов и фастфуда на акне. Роль воды и клетчатки.
Тема 7.2. Синдром уставшего лица (1 ч). Теория: связь недосыпа, стресса и кортизола с темными кругами под глазами и серым цветом лица. Практика: самомассаж лица (лимфодренажные техники).

Раздел 8. Профессиональная сфера и этикет (4 часа)
Тема 8.1. Профессии индустрии красоты (1 ч). Теория: косметик-эстетист, врач-косметолог, дерматолог, трихолог, стилист-имиджмейкер, байер. Куда пойти учиться.
Тема 8.2. Визит в салон красоты / Мастер-класс (2 ч). Практика: экскурсия или приглашение специалиста. Демонстрация профессиональной чистки или базового макияжа. [Примечание: при невозможности выезда — 2 часа практикума по этикету].
Тема 8.3. Этикет внешнего вида (1 ч). Теория: дресс-код Black Tie, Cocktail, Business Casual. Как одеться в театр, на экзамен, на первое собеседование.

Раздел 9. Итоговая аттестация и защита проектов (2 часа)

Тема 9.1. Консультация к проекту (1 ч). Работа над итоговым проектом.
Тема 9.2. Защита проектов «Мой стиль: от самоидентификации к самообслуживанию» (1 ч). Формат: презентация (5–7 минут) или создание мудборда (доски настроения) с обоснованием выбора стиля, базового гардероба и уходовой рутины с учетом бюджета и типа занятости.

Планируемые результаты освоения (по ФГОС)

Категория результатов	Что будет сформировано у учащегося
Личностные	Эстетический вкус и чувство меры; осознанное отношение к собственному здоровью и чистоте кожи; уважение к индивидуальности (своей и чужой); развитие внутренней уверенности и преодоление комплексов по поводу внешности.
Метапредметные (УУД)	Умение работать по алгоритмам (пошаговые техники); критический анализ рекламы косметических средств; навыки самоанализа (определение своего типа кожи, цветотипа); коммуникативные навыки при работе в парах (модель-визажист).
Предметные	Знание этапов ухода за подростковой кожей; умение ориентироваться в бьюти-терминологии и продуктах (тон, консилер, скульптор и др.); владение техниками базового макияжа («без макияжа», графический, праздничный).

Календарно-тематическое планирование (34 недели / 34 часа)

№	Тема занятия	Часы	Форма проведения и ключевое содержание
Блок 1	**Здоровье и гигиена — основа красоты (5 часов)**		

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	Инструктаж. Личная гигиена визажиста и модели. Почему нельзя делиться тушью и помадой.
2	Анатомия кожи. Типы кожи подростка.	1	Определение своего типа кожи (жирная, сухая, комбинированная, нормальная).
3	3 золотых правила: Очищение, Тонизирование, Увлажнение.	1	Практикум: подбор деликатного ухода. Проблема акне и как с ней правильно справляться (без выдавливания).
4	Солнцезащита (SPF) и зимний уход.	1	Семинар: влияние внешней среды на кожу подростков.
5	Ревизия косметички. Состав и сроки годности.	1	Практическая работа с маркировкой (значок открытой баночки, составы).
Блок 2	**Инструменты и колористика (6 часов)**		
6-7	Инструменты макияжа: кисти, спонжи, керлеры.	2	Разбор видов ворса (синтетика/натуральный). Способы очищения и дезинфекции инструментов.
8-9	Теория цвета в макияже. Цветовой круг Иттена.	2	Лабораторная работа: нейтрализация цветовых нюансов (синячки, покраснения) с помощью цветных корректоров.
10-11	Цветотипы внешности («Времена года»).	2	Практикум: подбор индивидуальной палитры теней, румян и помад с помощью тестовых платков.
Блок 3	**Архитектура лица и детали (7 часов)**		

12-14	Скульптурирование лица (Свет и Тень).	3	Пропорции лица. Мягкая подростковая коррекция: куда наносить хайлайтер, румяна и бронзер без эффекта «маски».
15-17	Брови — рама лица. Форма и уход.	3	Архитектура бровей. Правило золотого сечения. Способы укладки: гели, мыло, мягкие карандаши.
18	Уход за губами и деликатный макияж губ.	1	Бальзамы, блески, тинты. Способы визуального выравнивания контура.
Блок 4	**Практический макияж и стили (14 часов)**		
19-22	Nude Look — «Макияж без макияжа» для школы.	4	Пошаговый практикум. Секреты незаметного макияжа: сияющая кожа, аккуратные ресницы, свежий румянец.
23-25	Макияж глаз: от базы до акцентов.	3	Подготовка вена (база), мягкая растушевка теней, межресничная стрелка. Работа с тушью.
26-28	Праздничный макияж (Новый год, выпускной).	3	Творческая мастерская: добавление сияния (глиттер, шиммер), яркие стрелки или акцентные губы.
29-31	Тематический или креативный макияж (Аниме, Поп-арт, Ретро).	3	Работа над выразительностью образа, развитие творческого мышления.
32	Главные ошибки в макияже и их исправление.	1	Разбор эффекта «перепудренности», грязной растушевки. Техника SOS-исправления.
Блок 5	**Итоги и демонстрация (2 часа)**		

33	Правильный демакияж. Защита кожи.	1	Практикум: мицеллярная вода, гидрофильное масло, пенка. Почему нельзя ложиться спать с макияжем.
34	Итоговое занятие. Проект: «Мой индивидуальный образ».	1	Презентация (выставка фотографий До/После, выполненных на курсе, или демонстрация образа на себе/подруге).

Материально-техническое обеспечение курса

- **Для каждого ученика:** Индивидуальное настольное зеркало (желательно с подсветкой), ободок или повязка для волос.
- **Расходные материалы:** Ватные диски, ватные палочки, безспиртовые антисептики для рук и кистей (экспресс-очистители), одноразовые щеточки для ресниц и бровей.
- **Косметика (демонстрационная):** Мицеллярная вода, легкий увлажняющий крем/гель, гипоаллергенный BB-крем или консилер, прозрачный гель для бровей, гигиенические помады, тинты, палетки базовых нюдовых теней.
- **Технические средства:** Мультимедийный проектор/экран для демонстрации схем и видеоуроков.