

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

Принято:  
протокол № 1  
от «29» августа 2016 г.  
заседания  
педагогического Совета  
МКОУ ДО ДДТ

Утверждено:  
приказ № 29-п  
от «01»  
сентября 2016  
директор МКОУ ДО ДДТ  
Г. Ю. Комарова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Шик»

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации: 5 лет

Составитель:  
Шелестова Лариса Михайловна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Здвинск 2016

## Содержание

стр.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Шьём и Кроим»	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Шьём и Кроим»	3
1.3.Организационно-педагогические основы деятельности.....	3
1.4. Результативность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественно-эстетической направленности «Шьём и Кроим».....	9
Учебно-тематические планы.....	9
Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	9
Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	10
Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	11
Учебно-тематический план 4-го года обучения.....	12
Учебно-тематический план 5-го года обучения.....	13
Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Шьём и Кроим».....	14
Программа 1-го года обучения.....	14
Программа 2-го года обучения.....	18
Программа 3-го года обучения.....	21
Программа 4-го года обучения.....	24
Программа 5-го года обучения.....	26
2.Комплекс организационно – педагогических условий.....	26
2.1.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественно-эстетической направленности «Шьём и Кроим».....	26
2.2.Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественно-эстетической направленности«Шьём и Кроим».....	33
Список литературы.....	35
Приложения	
Приложение № 1. Инструктаж по технике безопасности.	
Приложение № 2. Перечень понятий, изучаемых по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественно-эстетической направленности «Шьём и Кроим»	
Приложение № 3. Школа здоровья (упражнения для оздоровления детей, занимающихся определенным видом деятельности)	
Приложение № 4. Индивидуального образовательный маршрута для обучающимися с ОВЗ	
Приложение № 5. Диаграммы	

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Шьём и Кроим»**

## **Пояснительная записка**

«Суть эстетического воспитания в активном целенаправленном формировании и совершенствовании системы эстетических потребностей личности, той сферы ее духовной жизни, которую обобщенно принято называть эстетической культурой» (В.А. Разумный).

В силу объективных причин сегодня наиболее благоприятные условия для раскрытия и развития творческого потенциала ребенка имеются в учреждениях дополнительного образования, где исторически сложилась особая воспитательная, развивающая среда, позволяющая эффективно решать задачи творческого развития личности.

По мнению как зарубежных (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э. Фромм и др.), таки отечественных (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, М.С. Каган, С.Л. Рубинштейн и др.) философов и психологов, стремление к творчеству, максимальному проявлению уникальных личностных качеств заложено в человеке самой природой, их реализация и развитие связаны, прежде всего, с условиями среды, в которой находится личность.

В настоящее время проблема формирования этнохудожественной культуры подростков приобретает особую значимость и актуальность, так как российское общество вступило в новый этап развития, связанный с переосмыслением прошлого, изменением ценностных ориентации, нравственных устоев, активизацией эстетических факторов.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шьём и Кроим» имеет художественную направленность.

Сегодня образованность человека определяется не только специальными предметными знаниями, но и его разносторонним развитием личности, которая ориентируется в традициях отечественной и мировой культуры, современной системе ценностей, способна к активной социальной адаптации и самостоятельному жизненному выбору, к самообразованию и самосовершенствованию.

Подрастающее поколение формирует свои мнения и вкусы практически на все сто процентов благодаря журналам, развлекательному телевидению и интернету.

Этот возраст с воспитательной точки зрения может быть охарактеризован как стратегически важнейший, поскольку младшие подростки чрезвычайно чувствительным к разнообразным воздействиям, и не только к негативным влияниям социальной среды, но и к познавательным и культурным ценностям, определяющим в дальнейшем их главные жизненные предпочтения. (Баева И.А., Бурмистров Е.В., Лактионова Е.Б., Рассоха Н.Г.; Слободчиков В.И.; Цукерман Г.А.; Lipsitz J.S и др.).

Благодаря дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шьём и Кроим» дети получают огромный опыт, помогают своим семьям материально (зачем, покупать - можно сделать своими руками).

Четыре раза в год в программе конструирование и моделирование одежды детского объединения «ШиК» девочки и мальчики занимаются со своими родителями с целью укрепления семьи, формирование общих интересов детей и родителей, организация семейного досуга. Это еще делается для того, чтобы родители не запрещали детям ходить на занятия, если ребенок провинился дома или получил плохую оценку в школе. Потому, что пропуски занятий тормозят обучающий процесс и интерес ребенка. Для этого проводятся родительские собрания, индивидуальные собеседования, консультации и анкетирование родителей.

### **Актуальность программы**

Знания народных традиций, в частности праздников, рукоделия, шитья, изготовление предметов быта и т.д. - были всегда близки людям и являлись самыми древними, самыми

массовыми видами человеческой деятельности, которая оказывала огромное влияние на воспитание человека, на его развитие как личности творческой, способной понять, правильно сориентироваться в окружающей ее обстановке. Желание быть красивым, одеваться модно, сообразно своему вкусу, потребностям, иметь красивый, уютный современный дом, всегда было и есть у каждого.

Претворить эти желания в жизнь помогает работа детского объединения конструирования и моделирования одежды «Шик» (шьем и кроим) даёт возможность не только расширить и углубить свои знания по профильным для него предметам, но и получить основы профориентационной подготовки.

Программа позволяет на основе народных традиций освоить актуальные направления прикладного творчества - современный городской костюм, оформление домашнего интерьера, что в наибольшей степени приближает рукоделие и декоративно прикладное творчество к сегодняшнему дню.

**Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шьём и Кроим»** состоит в том что, обучение осуществляется методом проекта по каждой теме, с первого года обучения и ведут исследовательскую работу. В школах эта работа давно практикуется, а в дополнительном образовании она не используется. Метод проектов и исследовательская работа, позволяет сделать учебно-воспитательный процесс более целостным, системным, ориентированным на общечеловеческие ценности, отвечает современной культуросообразной деятельности. Введение в программу элементов исследовательской деятельности, позволяет педагогу не только и не столько учить, сколько помогать детям учиться, направлять их познавательную деятельность. Такая работа помогает детям самостоятельно конструировать свои знания, формирует умения ориентироваться в информационном пространстве, развивает критическое мышление. В процессе проектной деятельности учащиеся развивают свой творческий потенциал и усваивают основополагающие закономерности построения современных технологий. В результате технологической подготовки в процессе осмысленного и организованного труда у детей развиваются определенные личностные качества: трудолюбие, чувство долга, ответственность, стремление к высоким результатам деятельности, бережливость, уважительное отношение к людям и умение взаимодействовать с ними. Реализация образовательной функции в программе позволит учащимся с помощью проектной деятельности увидеть глубокие связи абстрактных способов обработки материалов с возможностями удовлетворить определенные потребности личности и общества; позволит самореализоваться и подготовиться к интеграции в ту социально-трудовую среду, в которой они окажутся после окончания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы детского объединения «Шик».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа приобщает девочек и мальчиков к народному искусству, воспитывает у них определённую культуру восприятия окружающей действительности, основанную на народной традиции, формирует эстетическое отношение к окружающей среде, углубленное познание художественно выразительных средств, декоративно-прикладного и иных видов и жанров изобразительного искусства, развивает навыки владения приёмами и методами выполнения художественных работ в различных стилях и направлениях народного декоративно-прикладного искусства.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе раскрываются и передаются учащимся секреты и технологические приёмы народных мастеров традиционных центров народного творчества.

Программа конструирования и моделирования одежды не ограничивается только стремлением научить девочек шить. В наше время человеку предлагается свобода выбора в культуре быта и одежды. Поэтому очень важно научить учащихся разглядеть, понять и оценить направления современной моды, чтобы они вырабатывали свой собственный стиль и вкус.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Шик» отличается от других программ, в основе которых только шитьё и ориентированы они на профессии швейного производства. А в данной программе к

основному курсу добавляется большой спектр дисциплин по декоративно-прикладному творчеству и народному промыслу.

В отличие от других программ дети сами предлагают интересующий их вид декоративно-прикладного творчества и индивидуально занимаются по этому виду с педагогом.

**Педагогическая целесообразность.** Существует не малая категория детей, где потребности не только индивидуальные, но специфичны. Образовательные потребности у данной категории детей особые, возникают они в процессе обучения когда усложняется несоответствием возможностей, предъявляемым к ним социальным ожиданиям, успехам, нормам поведения. Обучающиеся с ОВЗ (Ограниченные Возможности Здоровья) занимаются в детском объединении «ШиК» по индивидуальному маршруту.

**Цель индивидуального образовательного маршрута** ориентирована на результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с индивидуальными возможностями и образовательными потребностями ребенка. Шаблон ИОМ (Приложение № 4)

## **2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шьём и Кроим»**

**Цель программы:** содействие адаптации к жизни в обществе, самореализации личности детей по средствам декоративно-прикладного творчества.

Задачи программы:

### **ОБУЧАЮЩИЕ:**

- формировать знания детей для самостоятельной деятельности и активизации к обучению;
- содействовать формированию умений и навыков, детей в конструировании и моделировании одежды;
- совершенствовать познавательную активность, творческое отношение к делу;
- углублять и расширять знания об истории и развитии народных художественных промыслов;
- подготовить детей к осознанному профессиональному самоопределению;
- соблюдать технику безопасности;

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- содействовать формированию у детей интереса к культуре своей Родины, к истокам народного творчества;
- воспитывать усидчивость, аккуратность, терпение довести начатое дело до конца;

### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- формировать у детей целостное восприятие народного искусства как часть культуры народа;
- развивать эстетический и художественный вкус, творческие способности детей;
- развивать самостоятельность и способность детей решать творческие и изобретательские задачи, владеть компьютерным проектированием и дизайном;

### **СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:**

- формировать адаптацию к изменяющимся социально-экономическим условиям;

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:**

- содействовать формированию знаний и умений здорового образа жизни.

### **КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- - развивать двигательную, вербальную, образную, словесно – логическую память;
- - расширять пассивный и активный словарь;
- - способствовать преодолению речевого негативизма;
- - развивать умение концентрировать внимание (степень сосредоточенности внимания на объекте);
- - развивать связную речь. Работать над понятийной стороной речи;

- -развивать умение анализировать, сравнивать, обобщать, классифицировать, систематизировать на наглядной или вербальной основе;
- - развивать наглядно – действенное, наглядно – образное и логическое мышление;
- - воспитывать самостоятельность, ответственность;
- - формировать стремление добиваться результатов, доводить начатое дело до конца.

### **МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ:**

- - формирование умения работать с различными источниками, электронными ресурсами;
- - формирование мотивации в систематическом самообразовании и личностном самосовершенствовании;
- - формирование трудолюбия, целеустремленности, усидчивости и аккуратности;
- - развитие творческого, креативного мышления;
- развитие мотивации учащихся к познавательной и творческой активности, поиску инновационных техник работы с различными материалами;
- развитие ответственного отношения к выполненной работе.

### **Адресат программы.**

Состав учебной группы - постоянный.

Детское объединение «Шик» посещают девочки и мальчики без предварительного отбора по желанию.

Возраст детей- 7-17 лет.

На второй и последующий год обучения зачисляются мальчики и девочки, не занимавшиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование.

Количество детей в учебной группе составляет:

- 12-15 детей – в первый год обучения;
- 10-12 детей– во второй год обучения;
- 8-10 детей - в третий-пятый годы обучения.

Занятия проводятся в учебном кабинете № 1.

### **Объём программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Шик» рассчитана на пять лет обучения детей среднего и старшего школьного возраста и реализуется за часов учебного времени. При этом:

- программа 1-го года обучения рассчитана на 4 часов;
- программа 2-го года обучения рассчитана на 6 часов;
- программа 3-го года обучения рассчитана на 6 часов;
- программа 4-го года обучения рассчитана на 6 часов;
- программа 5-го года обучения рассчитана на 8 часов.

Учебные занятия с учащимися проводятся:

- в 1-й год обучения - два раза по два академических часа (всегочетыре часа в неделю);
- во 2-й год обучения - два раза по три академических часа (всегошесть часов в неделю);
- в 3-й год обучения - два раза по три академических часа (всего шесть часов в неделю);
- в 4-й год обучения два раза по три академических часа (всего шесть часов в неделю);
- в 5-й год обучения два раза по четыре академических часа (всего восемь часов в неделю).
- Вовремя занятий делается перерывна10 минут для проветривания помещения. Занятия с компьютерной техникой соответствует документу «Гигиенические требования к терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организация работа с ними».

**Формы обучения: очная**

**Формы организации образовательного процесса:** по группам, индивидуально или всем составом.

Первый год обучения: Система оценки-зачёты по темам с приложением практической работы. Беседы «Элементы Русского костюма. Творческая работа методом проекта.

Второй год обучения: Система оценки-зачеты по темам с приложением практической работы. Творческая работа методом проекта.

Третий год обучения: Система оценки-зачёты по темам с приложением практической работы. Участие в выставках и показах. Творческая работа методом проекта.

Четвёртый год обучения: Система оценки - участие в выставках и показах. Творческая работа методом проекта.

Пятый год обучения: Система оценки - творческая работа, методом проекта (применяя все виды деятельности по ДПИ)

**Режим занятий**

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий:

- 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПин. Длительность занятия - 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 учебных недель	36 учебных недель	36 учебных недель	36 учебных недель	36 учебных недель
Учебная нагрузка	2 раза в неделю по 2 часа	2 раза в неделю по 3 часа	2 раза в неделю по 3 часа	2 раза в неделю по 3 часа	2 раза в неделю по 3 часа
Продолжительность занятий	45 минут	45 минут	45 минут	45 минут	45 минут
Режим занятий	4 раза в неделю в соответствии с расписанием. Начало занятий 14.00-18.00				
Промежуточная аттестация	Ноябрь - декабрь				
Итоговая аттестация	Апрель - май				
Окончание учебного года	31 мая				
Каникулы летние	1 июня- 31 августа				
Краткосрочные программы в рамках школьных каникул	По временному утверждённому расписанию в форме мини программ, экскурсий, творческие мастер – классы и др.				

**Психолого-педагогические особенности детей**

**Младший школьный возраст** - формирующаяся личность от 6-7 до 10-11 лет, характеризуемая повышенной впечатлительностью, внушаемостью, произвольностью, внутренним планом действия, самоконтролем и рефлексией.

**Познавательные мотивы**- те мотивы, которые связаны с содержательными или структурными характеристиками самой учебной деятельности: стремление получать знания; стремление овладеть способами самостоятельного приобретения знаний;

## Психологическая характеристика младшего школьника:

**1. Кризис 7 лет** это период рождения социального «Я» ребенка. Особенности кризиса: переоценка ценностей, обобщение переживаний, возникновение внутренней жизни ребенка, смысловая ориентированная основа поступка, утрата детской непосредственности.

**2. Социальная ситуация развития** в младшем школьном возрасте. С поступления ребенка в школу устанавливается новая социальная ситуация развития. Центром социальной ситуации развития становится учитель. Ребенок – Взрослый → ребенок – родитель и ребенок-преподаватель → Р-Р и Р – сверстник.

**3. Учебная деятельность** - как ведущая деятельность. Итак, в младшем школьном, возрасте учебная деятельность становится ведущей. Учебная деятельность - особая форма активности ученика, направленная на изменение самого себя как субъекта учения. Каждая деятельность характеризуется её предметом. Предметом учебной деятельности впервые становится сам ученик, он меняется в процессе деятельности или его «я».

**4. Новообразования** – идет интенсивное интеллектуальное развитие, «память становится мыслящей, а восприятие думающим», создаются предпосылки к развитию чувства взрослости.

Итак, основные психологические новообразования младшего школьного возраста составляют:

Произвольность и осознанность всех психических процессов и их интеллектуализация, их внутреннее опосредование, которое происходит благодаря усвоению системы научных понятий. Всех, кроме интеллекта.

Интеллект еще не знает самого себя.

Осознание своих собственных изменений в результате развития учебной деятельности. Все эти достижения свидетельствуют о переходе ребенка к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

Подростковому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения. Они стремятся получить признание других людей, внутреннюю уверенность в своих умениях, жаждет личного проявления и признания этого проявления сверстниками и взрослыми. Они ждут новых форм обучения, в которых были бы реализованы их активность, деятельный характер мышления, тяга к самостоятельности. Чем старше подросток, тем больше тяготеет к осознанию своих действий. Продуктивное завершение подросткового возраста происходит с появлением способности осознанно, инициативно и ответственно строить своё действие.

Формирование личности ребенка происходит, прежде всего, в школьные годы на данный процесс оказывает влияние множество социальных факторов, исходящих от окружающего ребенка социума. Для подростка свойственны высокая самооценка (часто адекватная), стремление к самоутверждению (зачастую через негативные поступки), культ силы в дружбе, критическое отношение к взрослым. Это период формирования групп, большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками. На данном возрастном этапе существует опасность возникновения смысловых барьеров и мотивационного кризиса (школьной дезадаптации). Важно в этом возрасте вовремя привлечь детей в деятельность детского объединения «Шик» глубже увлечь в разнообразие видов деятельности декоративно-прикладного творчества и народных промыслов, где ребёнок осознает значимость своего творчества.

**5. Особенности детей с задержкой психического развития**

Задержка психического развития (ЗПР) – это нарушение нормального темпа психического развития. Дети с задержкой психического развития не имеют нарушений отдельных

анализаторов и крупных поражений мозговых структур, но отличаются незрелостью сложных форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, нарушенной работоспособности. Задержка психического развития у ребенка означает наличие значительного отставания в развитии умственных способностей и поведенческих навыков соответственно его фактического возраста. Дети с задержкой развития проявляют выраженное замедление развития. Чем такие дети становятся старше, различия в общем умственном развитии и поведенческих навыках по сравнению с их сверстниками, при отсутствии правильного лечения, становятся только шире. Недостатком способности к умственному восприятию и переработке внешней информации ребенка с задержкой развития является плохая память, несообразительность, проблемы внимания, речевые трудности и отсутствие желания обучаться

**По освоению содержания программы предусмотрены следующие уровни развития:**

- I-III года обучения репродуктивный - характеризуется наличием определённого объёма знаний, умений и навыков обучающихся, которые позволяют им выполнять задания по образцу или алгоритму;
- IV- год обучения эвристический - характеризуется умением обучающихся применять ранее усвоенные знания и освоенные приёмы в самостоятельной работе;
- V-год обучения креативный (творческий) - характеризуется умением обучающихся самостоятельно получать знания, умения и навыки и применять их на практике при выполнении индивидуально-творческих заданий, тем самым получая оригинальное изделие.

Ведётся индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития ребёнка.

#### **4. Результативность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шьём и Кроим»**

Исследование развития личности детей проводятся с помощью диагностик: педагогическое наблюдение, метод экспертной оценки, карта учёта достижений, анкеты, опросник (**уровень развития креативных способностей**); мини-сочинение «Размышление о жизненном опыте», педагогическое наблюдение, уровень воспитанности по (наблюдению), беседа с родителями, профессиональные интересы (**уровень нравственной воспитанности обучающихся**); наблюдение, итоговые работы, активное участие в исследовательской работе, победы на конкурсах (**уровень сформированности интеллектуального потенциала**); уровень проявления основных физических качеств, анкет «Как вы относитесь к своему здоровью?» (**уровень развитости физических качеств детей**); беседа, наблюдение, анкетирование, эмоциональное отношение к деятельности (**удовлетворённость обучающихся жизнедеятельностью**).

#### **Формы и методы контроля.**

В процессе обучения отслеживается динамика развития ребёнка путём промежуточного контроля: собеседование, тестирование, выполнение зачётных и контрольных работ, участие в выставках, фестивалях, конкурсах. Детям предлагается также написание рефератов оформление портфолио. По окончании обучения дети защищают творческие работы методом проекта.

#### **Критерии результативности.**

Критерии оценки результативности образования детей творческого объединения «Шик» это не только участие в районных, областных и всероссийских конкурсах, смотрах, олимпиадах, награждение грамотами и дипломами но это и личностные результаты, способствующие созданию условий для развития индивидуального потенциала учащихся, формированию их готовности к социальной и профессиональной адаптации.

- соблюдение техники безопасности, отсутствие травм во время работы, рациональная организация рабочего места;
- правильность выполнения трудовых приёмов;
- качество выполнения заданий;
- применение полученных знаний и умений при изготовлении декоративных изделий;
- соблюдение технологии изготовления изделий;
- аккуратность;
- оформление и отделка готовых работ;
- высокий художественный уровень изделий;
- самостоятельность выполнения творческой работы от идеи до готового проекта.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации учащих задач автором был разработан перечень основных знаний умений и навыков учащихся, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения.

Уже к концу **I** года дети владеют ручными и машинными швами, изготавливают для себя юбку, брюки. Умеют работать в технике аппликации из ткани, выполняют игольное кружево «Солнечное», держат осанку, работают с цифровым фотоаппаратом.

К концу **II** года обучения дети умеют устранять неполадки в швейной машинке, изготавливать панно в технике лоскутного шитья, создавать ансамбль из шерстяных и шелковых тканей, правильно и красиво ходить, работать персональным компьютером.

Уже к концу **III** года дети владеют технологией декоративной отделки народного костюма в современной обработке, машинной вышивкой, выполняют изделие с разработкой эскиза и отделкой изделия. Участвуют в показах моделей, черпают информацию в Интернете.

Уже к концу **IV** года дети владеют техникой кроя на основе народного костюма, самостоятельно разрабатывают эскизы раскрой модели. Выполняют движения, которые характеризуют ту или иную модель.

Уже к концу **V** года обучения, дети самостоятельно выполняют коллекцию современного костюма в народном стиле, презентацию своего проекта применяя компьютерные технологии с мультимедиа проектом и цифровым фотоаппаратом. При помощи современного оборудования улучшается уровень и качество при представлении творческих работ детей.

### **Перечень знаний, умений и навыков учащихся по годам.,**

#### **Закончив 1 год учащиеся должны знать:**

- ❖ о видах ткани;
- ❖ технику безопасности;
- ❖ о выполнении творческой работы методом проекта;
- ❖ о основе рисунка, жанрах изобразительного искусства;
- ❖ народные промыслы;
- ❖ терминологию ручных стежков и швов для вышивки;
- ❖ терминологию машинных швов;
- ❖ персональный компьютер;
- ❖ историю ДПИ;
- ❖ о основах конструирования, моделирования и пошива одежды.

#### **Уметь:**

- ❖ выполнять ручные стежки и машинные швы;
- ❖ разрабатывать эскизы, рисовать акварелью и карандашом.
- ❖ выполнять цветы из ткани, игольное кружево, изонить, пэчворк;
- ❖ вышивать на машине;
- ❖ работать за ПК, применять программы по вышивке, пользоваться возможностями графического редактора Paint;

- ❖ работать на швейной машине;
- ❖ шить прямую юбку, ночную сорочку.

**Закончив 2 год учащиеся должны знать:**

- ❖ последовательность выполнения творческой работы методом проекта;
- ❖ жанры в изобразительном искусстве;
- ❖ технологию выполнения головных уборов;
- ❖ персональный компьютер;
- ❖ костюмы V-XI вв.
- ❖ костюмы XII-XIII вв.
- ❖ пропорции, композицию;
- ❖ основные цветовые решения.

**Уметь:**

- ❖ выполнять эскизы в цвете;
- ❖ работать за ПК;
- ❖ изготавливать головные уборы;
- ❖ выполнять изделия из старых вещей;
- ❖ выполнять плечевые изделия;
- ❖ выполнять панно технике батика, войлока, атласных лент.

**После 3 года учащиеся должны знать :**

- ❖ технику безопасности;
- ❖ технику выполнения брюк,
- ❖ технику выполнения платья с втачным рукавом;
- ❖ перспективу;
- ❖ методику рисования фигуры;
- ❖ виды карманов и воротников.

**Уметь:**

- ❖ выполнять карманы, воротники;
- ❖ выполнять платья с втачными рукавами;
- ❖ рисовать фигуру;
- ❖ выполнять брюки.
- ❖ Применять виды ДПИ в изделиях.

**После 4 года учащиеся должны знать:**

- историю прикладного творчества;
- традиции народных умельцев;
- правила работы с цифровой техникой;
- компьютерные программы;
- технология раскроя народного костюма.

**Уметь:**

- работать с цифровой техникой;
- кроить народный костюм.

**Что должны знать и уметь учащиеся после 5-го года обучения знать:**

- элементы народного и современного костюма;
- знать формулы применяемые для раскроя;
- технологию последовательности выполнения коллекции;
- технологию последовательности декоративно-прикладной отделки;
- программы:  
Microsoft Office Publisher  
Microsoft Office Power Point.

**уметь:**

- выполнять элементы народного и современного костюма;
- применять формулы для раскроя изделия;
- выполнять изделие от начала до его окончательной обработки;
- владеть многими видами декоративной отделки;
- работать в программах:  
Microsoft Office Publisher  
Microsoft Office PowerPoint.

**Учебно-тематические планы****Учебно-тематический план 1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов									Формы аттестации/контроля
		Всего			Теория			Практика			
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	-	-	-	Собеседование
2.	Общие сведения о хлопчатобумажных и льняных тканях. Знакомство с последовательностью выполнения творческой работы методом проекта.	2	6	10	1	1	4	1	4	6	Собеседование
3.	ИЗО	5	10	22	2	2	2	3	6	20	Участие в выставках, защита проекта
4.	Виды ручных стежков и строчек. Виды швов для вышивания.	2	2	4	1	1	1	1	1	3	Защита проекта
5.	Аппликация	2	4	6	1	1	1	1	3	5	Участие в выставках, защита проекта
6.	Швейная бытовая машина,	2	5	12	1	1	5	1	4	9	Участие в выставках, защита

	машинные швы, техника машинной вышивки										проекта
7.	Изготовление ночной сорочки	4	5	12	2	2	4	2	4	6	Участие в выставках, защита проекта
8.	Изготовление прямой юбки	4	11	22	2	2	6	2	9	16	Защита проекта
9.	Декоративно-прикладное творчество	4	13	28	2	4	6	3	10	22	Участие в выставках, защита проекта
10.	Подготовка к конкурсу «Юный модельер» и областным, Всероссийским конкурсам	5	9	18	2	2	4	2	8	14	Участие в конкурсах
11.	Досуговые мероприятия	4	5	8	-	-	-	4	5	8	
Всего часов:		36	72	144	16	18	35	20	54	109	

Примечание к учебно-тематическому плану 1-го года обучения.

1. Базовый учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель (по Уставу МКОУ ДО ДДТ).

2. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

3. Учебно - тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может быть рассчитана на 36 или 72 часа в зависимости от нагрузки педагога дополнительного образования.

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов												Формы аттестации/контроля
		Всего				Теория				Практика				
1.	Вводное занятие	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	Собеседование
2.	Общие сведения о шерстяных и шелковых тканях	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	Собеседование
3.	Швейная машина (повторение)	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	Собеседование
4.	Персональный компьютер. Работа в	2	4	8	9	1	2	1	1	1	2	7	8	Собеседование

	Интернете.													
5.	ИЗО	4	8	16	24	2	2	2	2	2	6	14	22	Участие в выставках, защита проекта
6.	Изготовление выкройки плечевого изделия с элементами моделирования. Пошив изделия	2	6	14	15	1	2	4	5	1	4	10	10	Участие в выставках, защита проекта
7.	Изготовление женской русской рубахи и сарафана.	5	14	28	51	2	4	1	1	3	10	47	48	Участие в выставках, защита проекта
8.	Изготовление головных уборов. От кокошников до современных шляпок	5	11	22	28	2	2	2	2	3	9	20	26	Участие в выставках, защита проекта
9.	Изделия из старых вещей. Декоративно-прикладное творчество	5	10	22	50	2	2	8	8	2	8	14	44	Участие в выставках, защита проекта
10.	Подготовка к конкурсу «Юный модельер» и областным, Всероссийским конкурсам	3	8	20	22	2	2	2	2	2	6	18	20	Участие в конкурсах
11.	Досуговые мероприятия	4	5	8	8	-	-	-	-	4	5	8	8	
Всего часов:		36	72	144	216	15	19	23	25	21	53	141	191	

Примечание к учебно-тематическому плану 2-го года обучения.

1. Базовый учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель (по Уставу МКОУ ДО ДДТ).

2. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая.

3. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может быть рассчитан на 36 или 72 часа в зависимости от нагрузки педагога дополнительного образования.

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов												Формы аттестации и /контроля
		Всего				Теория				Практика				
1.	Вводное занятие	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	Собеседование
	Персональный компьютер. Работа в программе MSOffice Publisher	2	6	16	21	1	2	2	2	1	4	14	19	Собеседование
2.	Швейная машина	2	2	4	6	1	1	2	2	1	1	2	4	Собеседование
3.	ИЗО	4	10	20	24	2	4	4	4	2	6	16	18	Участие в выставках, защита проекта
4.	Виды карманов. Конструирование, моделирование, пошив брюк	6	10	20	43	2	5	10	10	3	5	10	35	Участие в выставках, защита проекта
5.	Виды воротников. Конструирование, моделирование, пошив приталенного платья с втачным рукавом	6	11	28	37	2	6	10	10	3	6	18	28	Участие в выставках, защита проекта
6.	Изделия из старых вещей. Декоративно-прикладное творчество	4	10	20	46	2	4	6	8	3	7	16	35	Участие в выставках, защита проекта
7.	Досуговые мероприятия	4	5	8	8	-	-	-	-	4	5	8	8	
8.	Подготовка к конкурсу «Юный модельер» и областным, Всероссийским	6	16	26	28	2	4	4	5	5	10	20	25	Участие в конкурсах

им конкурсам														
Всего часов:	36	72	144	216	13	27	39	43	23	45	105	173		

Примечание к учебно-тематическому плану 3- го года обучения.

1.Базовый учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель (по Уставу МКОУ ДО ДДТ).

2.Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая.

3. Учебно - тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может быть рассчитана на 36 или 72 часа в зависимости от нагрузки педагога дополнительного образования.

### Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов												Формы аттестац ии /контро ля
		Всего				Теория				Практика				
1.	Вводное занятие	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	Собесед ование
2.	Персональн ый компьютер. Работавпрог раммеMicros oftOfficePow erPont	6	10	16	21	3	2	2	2	3	8	14	19	Собесед ование
3.	ИЗО	6	8	16	21	3	4	4	5	2	4	12	16	Участие в выставк ах, защита проекта
4.	Русский народный костюм. Коллекция (пять изделий) русского костюма, рубаха, сарафан, фартук, кафтанчик	6	20	40	65	3	10	10	10	2	8	30	59	Участие в выставк ах, защита проекта
5.	Машина вязальная. Особенности , конструиров ания,	6	17	36	61	4	10	10	13	2	8	25	42	Участие в выставк ах, защита проекта

	моделирование и пошива изделия из трикотажного полотна													
6.	Коллекция (из трёх изделий) юбка, пиджак, брюки, с применением при оформлении игольного кружева «Солнечное»	3	5	16	21	2	2	2	2	2	3	13	19	Участие в выставках, защита проекта
7.	Подготовка к конкурсу «Юный модельер» и областным, Всероссийским конкурсам	3	5	10	16	2	2	2	2	2	4	10	16	Участие в конкурсах
8.	Досуговые мероприятия	4	5	8	8	-	-	-	-	4	5	8	8	
Всего часов:		36	72	144	216	18	31	31	36	18	41	113	180	

Примечание к учебно-тематическому плану 4-го года обучения.

1. Базовый учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель (по Уставу МКОУ ДО ДДТ).

2. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая.

3. Учебно - тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может быть рассчитана на 36 или 72 часа в зависимости от нагрузки педагога дополнительного образования.

### Учебно-тематический план 5-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов												Формы аттестации /контроля
		Всего				Теория				Практика				
1.	Вводное занятие	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	Собеседование
2.	Персональный компьютер	4	8	16	21	2	4	4	5	2	4	12	16	Собеседование
3.	Разработка современного костюма в	14	30	70	99	4	15	18	19	8	10	44	72	Участие в выставках

	народном стиле. Коллекция (5 изделий) с применение м видов ДПИ													ках, защита проект а
4.	Изделие из трикотажа с применение м сухого валяния из шерсти	4	11	24	36	4	6	6	6	2	10	18	30	Участи е в выстав ках, защита проект а
5.	Изделие из кусочков ткани с применение мокрого валяние из шерсти	4	8	8	27	2	4	4	5	2	4	12	22	Участи е в выстав ках, защита проект а
6.	Подготовка к конкурсу «Юный модельер» и областным, Всероссийск им конкурсам	4	8	16	22	2	4	4	2	2	4	12	28	Участи е в конкур сах
7.	Досуговые мероприятия	4	5	8	8	-	-	-	-	4	5	8	8	
Всего часов:		36	72	144	216	15	34	37	39	21	38	107	177	

Примечание к учебно-тематическому плану 5-го года обучения.

1. Базовый учебно-тематический план рассчитан на 36 учебных недель (по Уставу МКОУ ДО ДДТ).

2. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая.

3. Учебно - тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может быть рассчитана на 36 или 72 часа в зависимости от нагрузки педагога дополнительного образования.

# Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шьём и Кроим»

## Содержание программы 1-го года обучения

**Раздел 1. Вводное занятие.** Цель и задачи детского объединения «Шик». Режим работы. План занятий. Организация рабочего места. Инструменты, материалы необходимые для работы. Правила техники безопасности.

**Теория:** История развития художественных народных промыслов. Профессии, связанные с рукоделием и народными промыслами. Творчество как средство самореализации и самовыражение человека. Характеристика смежных профессий искусства: швея, художник, дизайнер, конструктор, модельер, художник по ткани. Знакомство с изделиями, учащимися, оборудованием кабинета.

### **Раздел 2. Общие сведения о хлопчатобумажных и льняных тканях.**

**Теория:** Происхождение и виды растительных волокон. Основные свойства хлопчатобумажных и льняных тканей.

Процесс производства хлопчатобумажных и льняных тканей. Сведения о рабочих профессиях ткацкого производства.

Знакомство с последовательностью выполнения творческой работы методом проекта.

Обоснование возникшей проблемы и потребности. Определение конкретной задачи её формулировки. Выявление основных требований к изделию или к творческой работе.

Исследование. Разработка идей вариантов. Анализ идей и выбор лучшего варианта. Выбор ткани, инструментов, оборудования, приспособлений. Последовательность выполнения изделия или творческой работы. Экономическое обоснование.

**Практика:** Применение этих тканей. Определение основных и уточных нитей в тканях.

Виды тканей и их переплетения: полотняное (ситец, бязь, льняное полотно и т.д.); сатиновое или атласное переплетение (сатин, атлас и т. д.).

Окраска и рисунок тканей. Определение лицевой и изнаночной сторон.

Изготовление изделия или творческой работы. Контроль качества. Испытание изделия или творческой работы. Оформление проекта. Самооценка.

**Оборудование:** Набор международных символов по уходу за тканью (Н1), образцы тканей (хлопок, шерсть, лён, сатин, атлас).

### **Раздел 3. ИЗО.**

**Теория:** 1. Основы рисунка. Изобразительные средства рисунка.

2. Основы цветоведения. Живопись- искусство цвета.

3. Изображение растительного мира. Изображение животного мира.

4. Основы композиции. Взаимосвязь элементов в произведении.

5. Орнамент. Стилизация.

6. Основы декоративно- прикладного искусства. Приобщение к истокам.

7. Жанры изобразительного искусства: пейзаж, портрет, натюрморт.

8. Тематическое рисование.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Наброски орнаментов, растительности, постановки натюрмортов, пленэры.

**Оборудование:** цветовой круг, ватман, карандаши, ластик, краски, мольберты.

### **Раздел 4. Виды ручных стежков и строчек. Виды швов для вышивания.**

**Теория:** Техника безопасности при ручных работах. Терминология ручных работ.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Приёмы выполнения прямых стежков (смёточные, намёточные, замёточные, вымёточные, копировальные стежки).

Приёмы выполнения косых стежков (подшивочные, обмёточные, стегальные, вымёточные, намёточные строчки).

Приёмы выполнения крестообразных стежков (отделочные, подшивочные).

Приёмы выполнения петлеобразных стежков (стачные, разметочные, подшивочные потайные).

Приёмы выполнения петельных стежков (специальные для обметывания петель), выполнение образцов.

Виды швов для вышивки: вперёд иголку, назад иголку(россыпь, строчка) стебельчатый, тамбурный(двойной, петля вприкреп), петельные, узелки, «фокко», гладь(контурная гладь, теневая, выпуклая гладь, горошина), крест.

Панно вышивка крестом.

**Оборудование:** Альбом для эскизов, карандаш, краски, игла для вышивки, ручная игла, нитки для вышивки, швейные нитки, игольница, напёрсток, канва, пяльцы, ткань, ножницы, «копирка».

## **Раздел 5. Аппликация.**

**Теория:** Традиции и современность в декоративно-прикладном искусстве. История развития декоративно – прикладного искусства на примере ручной вышивки – аппликации.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Обработка тканей: крашение, изменение фактуры, крахмаление, пропитывание желатином.

Возможность тканей: цвет, работа с фрагментом.

Ткани и их характеры: бархат, шёлк, ситец, лён, сатин, холст, мешковина.

Тяжёлые ткани: драп, сукно, гобелен.

Трикотаж и синтетика. Складки и драпировка.

Панно в технике аппликация с применением ручной вышивки. Разработка эскиза, подготовка ткани для обработки.

**Оборудование:** Игольница, иголка для ручных работ, ножницы, швейные нитки, лоскуты разных тканей, альбом для эскизов, нитки для вышивки, фурнитура и бусы, кисти, краски акварельные.

## **Раздел 6. Швейная бытовая машина, машинные швы, техника машинной вышивки.**

**Теория:** Техника безопасности при работе с электрической машинкой и утюгом. Техника машинной вышивки. Подготовка к вышивке.

Инструменты и материалы для вышивания, некоторые особенности в работе с ними.

Особенности шитья нитками «мулине» и люрексом. Оборудование рабочего места.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Регуляторы швейной машины: регулятор натяжения верхней нити, регулятор натяжения нижней нити. Дефекты машинных строчек. Устройство и установка машинной иглы.

Выполнение образцов машинных швов. Выполнение всех видов машинной вышивки.

Уход за швейной машиной. Места смазки бытовой швейной машины.

Подготовка машины к вышиванию. Заправка ткани в пяльцы. Способы перевода рисунка на ткань. Увеличение или уменьшение размеров рисунка. Подготовительные упражнения.

Тренировочные упражнения: фигурные строчки, строчевая гладь, сетки настроенные, ажурные сетки, гладевой валик, фестоны и зубцы, прорезь, гладь с настилом, мережки, ришелье, ришелье без брид, бриды, аппликация, художественная гладь. Обработка изделия после вышивки.

Панно в технике машинной вышивки с применением паеток, бусин, бисера.

Разработка эскиза, повторение основных элементов машинной вышивки.

**Оборудование:** Швейная машина, ножницы манекурные, утюг, нитки, ткань, калька, карандаш, альбом для эскизов, ластик, акварельные краски, гладильная доска.

## **Раздел 7. Изготовление ночной сорочки.**

**Теория:** Правила техники безопасности. Инструменты и приспособления. Из истории.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Выполнение эскиза. Снятие мерок, правила при снятии мерок. Выполнение чертежа применяя свои мерки. Подбор ткани. Раскрой. Примерка. Пошив. Окончательная обработка изделия. ВТО.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

### **Раздел 8. Изготовление прямой юбки.**

**Теория:** Технологическая последовательность изготовления прямой юбки.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Эскиз, подбор ткани. Построение чертежа прямой юбки. Конструирование юбки.

Моделирование прямой юбки. Подготовка ткани к раскрою. Раскладка лекал юбки на ткани и раскрой. Подготовка к первой примерки, пошив, ВТО.

**Оборудование:** швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

### **Раздел 9. Изделия из старых вещей. Декоративно-прикладное творчество.**

**Теория:** Рекомендации по обработке старых вещей. Уход за одеждой. Условные обозначения на ярлыках одежды. Ремонт одежды.

**Практика:** Выполнение ремонта штопкой при помощи переплетения нитей. Пришивание пуговиц.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

### **Выжигание по дереву**

**Теория:** Подготовка материалов;

- перенос рисунка;
- приёмы выжигания;
- способы соединения деталей;
- сборка изделия;
- устранение дефектов;
- прозрачная отделка.

**Практика:** Подготовка материалов. Приёмы выжигания.

Способы соединения деталей.

Сборка и отделка изделий».

**Оборудование:** фанера, электровыжигатель, копировальная и наждачная бумага.

### **Цветы из ткани.**

**Теория:** Из истории. Техника безопасности. Материалы, инструменты и приспособления. Разработка эскиза, шаблонов для цветов.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Крашение тканей и вспомогательных материалов. Работа с желатином, тканью и нитками. Изготовление выкроек. Гофрирование лепестков, буление лепестков, изготовление листьев, тычинок и сердцевин. Обвивание проволочных стебельков. Сборка отдельных цветков и бутонов. Сборка букетиков и венчиков. Панно из цветов по усмотрению автора (не менее трёх) с применением других видов ДПИ., работа с желатином, анилиновыми красителями.

**Оборудование:** Электра- паяльник, бульки и другие формы, резиновая подушечка, желатин, подставка для паяльника, картон, карандаш, альбом для эскизов, леска, бусинки разных размеров.

### **Пэчворк.**

**Теория:** Из истории. Материалы, инструменты и приспособления. Последовательность выполнения мозаики.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Раскрой, соединение деталей. Композиционные схемы узоров мозаики: мотивы из квадратов, из треугольников, из ромбов.

Панно в технике пэчворк с использованием графического редактора Paint применения других видов

**Оборудование:** Компьютер, швейная машина, игольница, ручная игл, флизелин, утюг, гладильная доска, проутюжка, нитки швейные.

**Изонить.**

**Теория:** Из истории. Материалы, инструменты и приспособления.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Заполнение угла (четырёх конечная звезда на базе квадрата, восьмиконечная), окружности (хорда, эллипс, часть окружности). Технология последовательности выполнения вышивки.

Разработка эскиза. Подборка цвета, фактуры ткани и ниток. Выполнение нескольких пробных элементов выбранными материалами. Практическая работа. Панно в технике изонити с использованием графического редактора Paint применяя другие виды ДПИ.

**Оборудование:** Игольница, ручная игла, нитки швейные, клей ПВА, ткань, флезелин, ткань для фона, рама для натяжения ткани или пяльцы.

**Игольное кружево «Солнечное».**

**Теория:** Способы заполнения диска: петельками по краю, узловыми «зубчиками», дужками получаемые с помощью узлов, штопкой между натянутыми нитями, зигзагообразными прокладыванием нити с закреплением узла, петельными стежками и скрещиваниями нити.

**Практика:** Разработка эскиза розеток. Натягивание ниток на диск соединяя их в центр.

Выполнение розеток игольного кружева «Солнечное», утюжка через влажную проутюжку, соединение мотивов. Прокладывание различных кружевных швов между нитями (штопальный, петельный). Выполнение салфетки.

**Оборудование:** Картонный диск, нитки льняные, игла, игольница, ножницы, нитки швейные, шило.

**Раздел 10. Подготовка к конкурсу «Юный модельер», областным, Всероссийским конкурсам.**

**Теория:** Работа с положениями о Конкурсах, обсуждение тем.

**Практика:** Творческая работа методом проекта. Разработка эскизов для панно, коллекций. Подготовка к Конкурсам: выполнение панно, картин, пошив моделей не менее трёх (коллективная работа).

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

**Раздел 11. Досуговые мероприятия:** посещение выставок и мероприятий ДДТ, выставок студии «Колорит, турпоходы.

## Содержание программы 2-го года обучения

**Раздел 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Цель и задачи детского объединения «ШИК». Режим работы. План занятий.

Организация рабочего места. Инструменты, материалы необходимые для работы. Правила техники безопасности. История развития художественных народных промыслов.

Профессии, связанные с рукоделием и народными промыслами. Творчество как средство самореализации и самовыражение человека. Характеристика смежных профессий искусства: швея, художник, дизайнер, конструктор, модельер, художник по ткани.

Знакомство с изделиями, выполненные кружковцами, оборудованием кабинета.

**Раздел 2. Шерстяные, шелковые и синтетические ткани.**

**Теория:** Происхождение шерстяного и шелкового волокна. Основные свойства шерстяных, полушерстяных и смешанных тканей. Основные свойства натурального и искусственного шелков, синтетических тканей. Применение этих тканей. Процесс производства шерстяных и шелковых тканей.

**Практика:** Определение шерстяных, полушерстяных, смешанных тканей, натурального и искусственного шелков, синтетических тканей. Определение изнаночной и лицевой сторон ткани. Определение нитей основы и утка.

**Оборудование:** Набор международных символов по уходу за тканью(Н1), образцы тканей (шерсть, шёлк, искусственные ткани).

### **Раздел 3. Швейная машина.**

**Теория:** Повторение, техника безопасности при работе.

**Практика:** Выполнение образцов.

### **Раздел 4.Персональный компьютер. Работа в Интернете.**

**Теория:** Изучение глуже ПК.

**Практика:** Работа с информацией выбор источников.

### **Раздел 5.ИЗО.**

**Теория:** Техника безопасности.

1. Художественно-выразительные средства рисунка.
2. Художественно-выразительные средства живописи.
- 3.Композиция в изобразительном искусстве.
4. Композиция в декоративно-прикладном искусстве.
- 5.Жанры в изобразительном искусстве: цвет и настроение в пейзаже; настроение в натюрморте; информативность портрета; анимализм; бытовой и исторический жанр.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Наброски, постановки натюрмортов, пленэры.

**Оборудование:** Ватман, карандаши, ластик, краски, мольберты

### **Раздел 6.Изготовление выкройки плечевого изделия с элементами моделирования. П**

**Теория:** Виды лёгкой одежды. Характеристика лёгкой одежды. Силуэт в одежде, понятие о фасоне, модели.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Конструирование плечевого изделия. Разработка эскиза. Моделирование.

Подготовка ткани к раскрою. Техника безопасности. Раскладка деталей выкройки на ткани.

Раскрой деталей. Подготовка деталей кроя к обработке. Подготовка к первой примерки.

Первая примерка изделия. Исправление дефектов после первой примерки. Обработка

вытачек. Обработка боковых и плечевых срезов. Обработка борта. Обработка горловины

без воротника. Накладные карманы. Вторая примерка и обработка изделия после неё.

Обработка нижнего среза изделия. Окончательная обработка изделия.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

### **Раздел 7.Изготовление женской русской рубахи и сарафана.**

**Теория:** Из истории. Особенности кроя и пошива русского народного костюма.

Исследовательская работа. Техника безопасности.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Эскиз. Подбор ткани. Конструирование, моделирования рубахи и сарафана. Раскрой.

Подготовка к первой примерки. Отделка рубахи и сарафана. Пошив. Окончательная

обработка изделия. ВТО.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

### **Раздел 8.Изготовление головных уборов. От кокошников до современных шляпок.**

**Теория:** Из истории. Особенности кроя и отделки русского кокошника. Исследовательская работа. Техника безопасности.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Эскиз, подбор ткани, фурнитуры. Выполнение кокошника. Конструирование, моделирование кокошника. Раскрой. Отделка. Пошив. Выполнение современных головных уборов, применяя русский народный стиль.

**Оборудование:** Линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска, плотный картон, папки, тесьма, термопистолет, степлер мебельный, резинка шнуровая.

### **Раздел 9. Изделия из старых вещей.**

**Теория:** Рекомендации по обработке старых вещей. Уход за одеждой. Ремонт одежды.

**Практика:** Пришивание пуговиц, ремонт штопкой, полностью пошив изделия.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

### **Декоративно – прикладное творчество.**

#### **Батик. Свободная роспись по ткани.**

**Теория:** Из истории. Оборудование инструменты и приспособления. Техника безопасности.

Приёмы стилизации реальных форм. Элементы декоративного решения реально существующих форм. Художественные особенности свободной росписи тканей: построение композиции, колоритное решение рисунка. Приёмы выполнения свободной росписи.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Выполнение статичной, динамичной, симметричной и асимметричной композиции.

Зарисовка природных мотивов с натуры и их стилизация. Подбор тканей и красителей.

Инструменты и приспособления для свободной росписи. Свободная роспись с применением солевого раствора. Закрепление рисунка на ткани. Создание панно в технике «свободной росписи» по ткани.

#### **Горячий батик.**

**Теория:** Оборудование инструменты и приспособления. Элементы свободной росписи, работа «от пятна», эффект «кракле». Техника безопасности.

**Практика:** Творческая работа методом проекта. Эскиз, подготовка ткани.

а) Нанесение рисунка на ткань;

б) свободная роспись светлыми, малонасыщенными красками;

в) заполнение светлых мест композиции горячим резервирующим составом (только по высохшей ткани);

г) цветоведение и тональное решение рисунка;

д) заполнение насыщенных цветовых участков горячим резервирующим составом;

е) заливка всей работы тёмным красителем.

**Оборудование:** Анилиновые красители, фен для просушки ткани, парафин, палец или подрамник, кнопки прочные, кисти, утюг, газеты.

#### **Войлок.**

**Теория:** Из истории. Сухое, мокрое валяние (фильцевание). Оборудование инструменты и приспособления. Техника безопасности. Аксессуары (бусы, броши, серьги, кулоны, бутоньерки, цветы, браслеты и т.д.), наохлаждение шарфы.

Практическая работа.

**Практика:** Творческая работа методом проекта. Разработка эскиза, отработка навыков валяния. Картина в технике мокрого валяния. Выполнение эскиза в цвете. Подбор разных цветов и оттенков шерсти. Подготовка рабочего места. Выполнение творческой работы.

**Оборудование:** лента гребельная, иголки для фильцевания, клеёнка пупырчатая, сетка москитная, мыльный раствор, альбом для рисования, акварельные краски.

#### **Вышивка атласными лентами.**

**Теория:** Из истории. Техника безопасности. Оборудование, инструменты и приспособления.

**Практика:** Творческая работа методом проекта. Основные швы и приёмы вышивки из атласных лент: узелок «рококо» шов петля, колониальный узелок, плиссированная роза, закрепление, шов «петля»- перекрученный, роза из ленты, французский узелок, цветок из приспособленной ленты, шов «захват», ленточный шов «бант»- цветок, шов «пестик», шов «плюмаж», ленточный стежок, бутон из ленты, ленточный стежок изогнутый, смещённый, скрученная роза, роза«паутинка», прямой стежок, роза.

Панно в технике вышивки атласной лентой. Эскиз в цвете. Подбор лент.

**Оборудование:** иглы для вышивки, игольница, альбом для эскизов, акварельные краски, лента атласная разных оттенков и размеров, подрамник, нитки швейные, ножницы.

**Раздел 10. Подготовка к конкурсу «Юный модельер» и областным, Всероссийским конкурсам.**

**Теория:** Работа с положениями о Конкурсах, обсуждение тем. разработка эскизов для панно, коллекций.

**Практика:** Творческая работа методом проекта. Подготовка к Конкурсам: выполнение панно, картин, пошив моделей не менее пяти (коллективная работа).

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

**Раздел 11. Досуговые мероприятия:** посещение выставок и мероприятий ДДТ, выставок студии «Колорит, турпоходы.

## Содержание программы 3-го года обучения

**Раздел 1. Вводное занятие. Теория:** Цель и задачи работы кружка. Знакомство с изделиями, выполненными кружковцами третьего года обучения. Принадлежности, необходимые для работы. Правила поведения на занятиях кружка. Другие организационные вопросы. Правила безопасности труда. Характеристика учебных заведений, связанных с производством одежды.

**Раздел 2. Швейная машина.**

**Теория:** Повторение материала. Приспособления к стачивающим швейным машинам. Лапка - запошивальник, лапка для выполнения сборок, формующий направитель, линейка-кантователь. Обмёточная машина.

**Практика:** Работа за машиной с приспособлениями.

**Раздел 3. Основы изобразительной грамоты (рисунок).**

**Теория:** Школа рисунка. Методика работы над рисованием натюрморта. Методика работы над рисованием фигуры. Основы изобразительной грамоты (живопись). Изобразительное искусство.

**Практика: Творческая работа методом проекта.**

Рисование интерьера. Рисование с натуры отдельных предметов (акварель).

Рисование с натуры группы предметов - натюрморт (акварель).

Рисование пейзажа. Основы изобразительной грамоты (тематическая композиция). Рисование на темы из окружающей жизни. Иллюстрирование литературных произведений. Декоративно – оформительская работа. Орнамент.

Виды и жанры изобразительного искусства. Перспектива (линейная и воздушная).

Графика. Живопись.

**Оборудование:** Простые карандаши средней твёрдости ТМ – М(НВ-В), мягкая резинка, бумага А3 (плотный ватман), кисти разных номеров, акварельные краски, мольберты.

**Раздел 4. Виды карманов. Конструирование, моделирование и пошив брюк.**

**Теория:** Накладные карманы, прорезные карманы и их обработка.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Построение чертежа основы брюк. Эскиз. Моделирование. Пошив изделия, карманов.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

### **Раздел 5. Виды воротников. Конструирование, моделирование, пошив приталенного платья с втачным рукавом.**

**Теория:** Технология последовательности творческой работы.

**Практика:** Творческая работа методом проекта.

Разработка эскизов, выполнение образцов. Построение чертежей воротников: отложные, с открытой горловиной, типа шаль и апаш, плосколежащий. Конструирование.

Моделирование. Пошив.

**Творческая работа методом проекта.**

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

### **Раздел 6. Изделия из старых вещей. Декоративно – прикладное творчество.**

**Теория:** Рекомендации по обработке старых вещей. Уход за одеждой. Ремонт одежды.

Декоративно-прикладное творчество.

**Практика:** Разработка эскизов, выполнение образцов, изготовление изделия.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

#### **Береста.**

**Теория:** Работа с природным материалом. Оборудование, инструмент, приспособления. Из истории. Техника безопасности.

**Практика:** Заготовка природного материала и хранение.

Создание композиций из засушенных листьев, цветов, семян, соломы, бересты, перьев, тополиного пуха.

**Практика:** Творческая работа методом проекта. Разработка эскизов, выполнение образцов, изготовление.

**Оборудование:** Береста, ножницы, клей ПВА, резачок, пинцет.

#### **Кожа.**

**Работа с кожей.** Правила пользования режущими инструментами и приспособлениями.

**Теория:** Основные правила пользования электроприборами. Техника безопасности. Из истории. Декоративные свойства кожи.

**Практика:** Творческая работа методом проекта. Разработка эскиза. Украшение из кожи. «Жмурка» - драпировка. Техника обработки кожи на свечке, на электроплитке или сковородке. Изготовление панно.

**Оборудование:** Образцы разной фактуры кожи, резак, пробивные инструменты, паяльник, свеча, электроплита, красители для машин, альбом для эскизов.

#### **Вязание крючком.**

**Теория:** Оборудование, инструменты, приспособления. Из истории. Изделия, связанные крючком, в современной моде. Подготовка материала к работе. Условные обозначения, применяемые при вязании крючком.

**Практика:** Творческая работа методом проекта. Приёмы работы, правильное положение рук. Шерстяная, хлопчатобумажные нити. Выбор крючка. Основные приёмы вязания.

Отработка навыков, вязание образцов.

**Оборудование:** Пряжа, крючок, ножницы.

### **Раздел 7. Подготовка к «Юному модельеру» и областным, Всероссийским конкурсам.**

**Теория:** Работа с положениями о Конкурсах, обсуждение тем. Помощь педагогу в реализации гранта «Дарите людям добро и радость!».

**Практика:** Творческая работа методом проекта. Разработка эскизов для панно, коллекций. Подготовка к Конкурсам: выполнение панно, картин, пошив моделей не менее пяти (коллективная работа).

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

**Раздел 8. Досуговые мероприятия:** посещение выставок и мероприятий ДДТ, выставок студии «Колорит, турпоходы.

## Содержание образовательной программы 4-го года обучения

### Раздел 1. Введение.

**Теория:** Техника безопасности. Обсуждение плана на учебный год. Обмен полезной информацией.

### Раздел 2. Персональный компьютер.

**Теория:** Работа в программе Microsoft Office Power Pont.

**Практика:** Творческая работа, методом проекта, с применением программы Microsoft Office Power Pont. Здоровье берегающие правила за работай с компьютером.

Учебный курс. Презентация. Работа с цифровой техникой. Фотосъёмка. Редактирование рабочего материала. Слайды.

**Оборудование:** ПК.

### Раздел 3. ИЗО.

**Теория:** Основы, спецрисунка и художественной графики. Изображение человека.

Графическое решение фигуры человека в одежде. Декоративное решение фигуры человека в одежде.

**Практика:** Творческая работа, методом проекта, применяя программу Microsoft Office Power Pont. Здоровье берегающие правила за работай с компьютером.

**Оборудование:** карандаши, акварельные краски, ватман, ластик, мольберты, ПК.

### Раздел 4. Русский народный костюм. Коллекция (пять изделий) русского костюма, рубаха, сарафан, фартук, кафтанчик.

**Теория:** Отражение быта и традиций русского народа в покрое, подборе предметов одежды. Виды художественной отделки костюма: вышивка, аппликация, печворк(лоскутная техника), кружева, тесьма и ленты.

**Практика:** Творческая работа, методом проекта, применяя программу Microsoft Office Power Pont. Разработка эскиза. Подбор ткани и отделочного материала. Техника безопасности. Конструирование моделирование и пошив коллекции. ВТО.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска, ПК.

### Раздел 5. Машина вязальная. Особенности, конструирования, моделирования и пошива изделия из трикотажного полотна.

**Теория:** Машина ручная вязальная «Нева-5». Из истории. Оборудование, инструменты, приспособления. Техника безопасности. Уход за ручной вязальной машиной.

Виды пряжи. Виды рисунков.

**Практика:** Творческая работа, методом проекта, применяя программу Microsoft Office Power Point. Здоровье сберегающие правила за работой с компьютером.

Заправка машины, органы управления каретки, регулятор плотности, съём каретки, начало вязания, набор петель, работа с рычагами, технологические операции, частичное вязание, вязание узора (ажурные, рельефные, цветные орнаменты).

Принципы построения выкройки, порядок расчёта петель. Разработка эскиза. Подбор ниток и других отделочных материалов. Работа над изделием. Особенности сборки изделия. ВТО. Выполнение образцов, отработка навыков, выполнения изделия.

**Оборудование:** вязальная машина, пряжа, альбом для эскизов и схем, утюг, гладильная доска, проутюжка.

### **Раздел 6. Коллекция (из трёх изделий) юбка, пиджак, брюки, с применением при оформлении игольного кружева «Солнечное».**

**Теория:** Здоровье сберегающие правила за работой с компьютером.

Технология последовательности выполнения коллекции.

**Практика:** Творческая работа, методом проекта, применяя программу Microsoft Office Power Point. Здоровье сберегающие правила за работой с компьютером.

Разработка эскиза. Подбор ткани. Раскрой. Пошив. Выполнения изделия. ВТО.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска, ПК.

### **Раздел 7. Подготовка к конкурсу «Юный модельер» и областным, Всероссийским конкурсам.**

**Теория:** Работа с положениями о Конкурсах, обсуждение тем. Помощь педагогу в реализации гранта «Мы уважаем старость!».

**Практика:** Творческая работа методом проекта, с применяем программы Microsoft Office Power Point. Здоровье сберегающие правила за работой с компьютером.

Разработка эскиза, выполнение изделий, панно.

Подготовка к Конкурсам: выполнение панно, картин, пошив моделей не менее пяти (коллективная работа).

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска, ПК.

**Раздел 8. Досуговые мероприятия:** посещение выставок и мероприятий ДДТ, выставок студии «Колорит, турпоходы.

## **Содержание образовательной программы 5-го года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Повторение техники безопасности. Обмен информацией. Планы на учебный год. Обсуждение идей и творческих проектов на год.

### **Раздел 2. Персональный компьютер.**

**Теория:** Здоровье сберегающие правила за работой с компьютером.

**Практика:** Работа в программе Microsoft Office Power Point. Выполнение слайдов, работа в Интернете.

**Оборудование:** ПК.

### **Раздел 3. Разработка современного костюма в народном стиле. Коллекция (пять изделий) с применением ДПИ.**

**Теория:** История.

**Практика:** Творческая работа, методом проекта, применяя программу Microsoft Office Power Point. Здоровье сберегающие правила за работай с компьютером  
Разработка эскизов. Подбор ткани и дополнительного материала. Моделирование, конструирование, пошив. ВТО.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

#### **Раздел 4. Изделие (платье), из трикотажа применяя сухое валяния из шерсти.**

**Теория:** Технология последовательности творческой работы с войлоком по полотну трикотажа. **Практика:** Творческая работа, методом проекта, с применением программы Microsoft Office Pont. Здоровье сберегающие правила за работай с компьютером.  
Разработка эскиза. Подбор ниток, войлока, инструментов. Техника безопасности при работе на ручной вязальной машине «Нева-5», при работе с иглой для фальцевания, утюгом. Конструирование, моделирование. ВТО. Сборка изделия. Оформление.

**Оборудование:** Вязальная машина, пряжа, утюг, гладильная доска, игла для трикотажа, войлок разных расцветок, альбом для эскизов, акварельные краски, иглы для фальцевания.

#### **Раздел 5. Изделие (жилет) из кусочков ткани с применением мокрого валяние из шерсти.**

**Теория:** Творческая работа, методом проекта, с применением программы Microsoft Office Power Point. Здоровье сберегающие правила за работай с компьютером  
Инструменты приспособления, техника безопасности. Технология последовательности выполнения жилета.

**Практика:** Разработка эскиза. Конструирование и моделирование жилета. Раскрой на бумаге, разбивка на пазлы в бумажном варианте. Раскрой из разных кусочков ткани и фактуры. Соединение с войлоком. Мокрое валяние. Технология выполнения.

**Оборудование:** Лоскуты ткани, войлок, москитная сетка, клеёнка пупырчатая, мыльный раствор.

#### **Раздел 6. Подготовка к конкурсу «Юный модельер», областным, Всероссийским конкурсам.**

**Теория:** Работа с положениями о Конкурсах, обсуждение тем.

**Практика:** Творческая работа, методом проекта, применяя программу Microsoft Office Power Point. Здоровье сберегающие правила за работай с компьютером  
Подготовка к Конкурсам: выполнение панно, картин, пошив моделей не менее пяти (коллективная работа). Разработка эскизов для панно, коллекций.

**Оборудование:** Швейная машинка, оверлок, линейка раскройная, ножницы, нитки, ткань, утюг, альбом для эскизов, карандаш, акварельные краски, портновский мел, сантиметровая лента, игольница, игла ручная, гладильная доска.

**Раздел 7. Досуговые мероприятия:** посещение выставок и мероприятий ДДТ, выставок студии «Колорит, турпоходы.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шьём и Кроим»

Изучение русского народного костюма вызывает у детей большой интерес. Дети выбирают сами, каким из видов декоративно-прикладного творчества будут оформлять свое изделие. Готовые костюмы используются при проведении фольклорных праздников, дефиле на районных и областных мероприятиях. Изучение русского народного костюма в сочетании с другими элементами учебно-воспитательной работы в русле национальных традиций является важным компонентом обучения и воспитания детей. Детское объединение «ШиК» уже десять лет сотрудничает со всеми учебными заведениями Здвинского района. Детское объединение «ШиК» раз в год проводит районный конкурс «Юный модельер», где учащиеся самостоятельно учувствуют в разработке сценария, помогают педагогу реализовывать социально-значимые проекты.

В программе «Шьём и Кроим» учащиеся проходят полный курс по кройке и шитью, овладевают лоскутной техникой, выполняют аппликацию и цветы из ткани, вышивают руками и на машинке, плетут кружева, работают с берестой, овладевают другими видами декоративно-прикладного творчества. Девочки участвуют в подготовке и проведении районных конкурсов и выставок. Принимают участие в Областных и Всероссийских конкурсах по декоративно-прикладному творчеству и в районном конкурсе «Юный модельер».

Учащиеся знакомятся с различными областями знаний (для их самоопределения и выбора вида деятельности для дальнейшего обучения, а также с целью достижения высоких творческих результатов). Широкий набор видов деятельности и материалов для работы позволяет не только расширить кругозор учащихся, но позволяет каждому раскрыть свои индивидуальные способности, найти свой материал и свою технику, что, безусловно, окажет благотворное влияние на дальнейшее обучение, будет способствовать осознанному выбору профессии.

В программе объединены пять видов деятельности:

изобразительное искусство;

конструирование;

моделирование;

технология пошива;

декоративно-прикладное творчество.

**Изобразительное искусство** - умение рисовать - является весьма полезным в жизни каждого человека, способствует лучшему овладению множеством профессий. При изучении этого предмета развивается объёмное мышление, постигается суть конструктивной основы формы, формируются навыки графического изображения предметов и фигуры человека в одежде, цветовой гармонии, развивается пространственное воображение и фантазия, чувство прекрасного, формируется художественный вкус, а также даёт предоставляется возможность изучения предметов «Моделирование и художественное оформление одежды», «Конструирование одежды», «Швейная технология», «История стиля в искусстве и костюме».

В работе по рисунку и живописи обучающиеся приобретают и систематизируют навыки и знания в области законов линейной перспективы, конструктивного построения формы, передачи пропорций, объёма, светотени и цвета. Эскиз модели (фигура, пропорции, силуэт, композиция, цвет, зрительная иллюзия).

**Конструирование** вводится для того, чтобы научиться правильно строить чертежи изделий всех размеров и фасонов, необходимо хорошо представлять себе расположение на чертежах основных линий и точек, а также их связь с особенностями фигуры. Очень ответственный процесс. Снятие мерок (О - обхваты, С – полу обхваты, Д - длина, Ш - ширина, В - высота...). Построение чертежа основы.

**Моделирование** изделия – по чертежу основы изделия могут быть построены выкройки самых разнообразных фасонов. Моделирование основы изделия (выбор ткани, силуэтных форм, расход ткани).

**Технология пошива** - подготовка ткани к раскрою, раскрой, технологическая обработка изделия.

**Декоративно-прикладное творчество** - оформление одежды включает в себя изучение декоративно-прикладного искусства, которые могут использоваться в изготовлении одежды и различных предметов быта, сочетая в себе утилитарность и красоту.

На основе народных костюмов девочки разрабатывают новые детали, идеи, черпают дополнительную информацию в Интернете. Приобретенные в детском объединении «Шик» знания и умения пригодятся для создания эскизов, когда можно работать в цвете, иметь представления о пропорциях и композиции, а также пригодятся в дальнейшей жизни. Должное внимание нужно также уделять умению обращаться со специальными инструментами и оборудованием, знанию и соблюдению технических режимов обработки материалов. Без этого не мыслим процесс создания художественного изделия.

Дети умеют пользоваться электронной техникой но не умеют её применять в работе. Поэтому необходимы знания работы с цифровым фотоаппаратом и мультимедийным проектором, ПК, для выполнения схем и защиты своих творческих проектов.

**Условиями успешного освоения всего объёма материала** программы являются: системный подход к организации образовательного процесса, позволяющий повысить познавательный интерес учащихся к народному прикладному творчеству; дифференцированный подход с учётом психофизических художественных и личностных особенностей подростков;

комплексно-интегрированный подход, учёт межпредметных связей в освоении конструирования и моделирования, хореографии, компьютерных технологий и декоративно-прикладной деятельности;

применение инновационных и индивидуально-коллективных форм художественно-познавательной деятельности.

Программа «Шьём и Кроим» по формированию нравственно-цельно, творческой личности ориентируется на профессиональное самоопределение, национальные традиции, творческий не стандартный подход, к разработке русского костюма с применением современных технологий, тесный союз теории и практики, обучения и воспитания основывается на принципах:

принцип добровольности, гуманизма, приоритета общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, самооценности ребёнка, создание максимально благоприятной атмосферы для личностного и профессионального развития обучаемого («ситуация успеха», «развивающее обучение»);

принцип природосообразности: учёт возрастных возможностей и задатков обучающихся при включении их в различные виды деятельности;

принципы креативности: развитие творческих способностей обучаемых, применение методов формирования умений переноса и применения знаний в новых условиях;

принцип научности;

принцип связи теории и практики, связи обучения с жизнью;

принцип сознательности и активности учащихся;

принцип интегрированного обучения (параллельного и взаимодополняющего обучения различными видами деятельности);

дифференциации и индивидуализации образования – выявление и развитие склонностей, способностей в различных направлениях деятельности; обеспечивает развитие детей в соответствии со склонностями, индивидуальными возможностями и интересами;

сотрудничества - признание ценности совместной деятельности детей и взрослых;

детоцентризма - приоритетность интересов ребенка, превращение его в равноправного субъекта образовательного процесса;

увлекательности и творчества - развитие творческих способностей детей, в связи с чем в образовательной деятельности доминируют творческие начала и творчество рассматривается как уникальный критерий оценки личности и отношений в коллективе;

культуросообразности - ориентация на потребности общества и личности обучающегося, единства человека и социокультурной среды, адаптации детей к современным условиям жизни общества.

Использование этих принципов позволяет в программе правильно организовывать образовательный процесс. Занятия в детском объединении «Шик» способствуют формированию индивидуальной свободы личности, готовности и привычки к творческой деятельности, желанию в включаться в самые разные начинания, требующие поиска, выдумки, принятия не стандартных решений. Программа ориентирована на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, у детей сохраняется правильная осанка при регулярном выполнении специальных упражнений, развивается моторика пальцев рук, тренируются мышцы глаз, навыки здорового образа жизни, (Приложение №3) умения противостоять негативному воздействию окружающей среды.

В процессе творческо – познавательной деятельности учащиеся изучают, систематизируют и самостоятельно используют полученные знания, разрабатывают такие образовательные продукты как опорные конспекты, схемы, таблицы, буклеты, слайды, творческие проекты, готовые изделия и т.д.

Для того чтобы занятие стало обучающим, воспитывающим и развивающим отработывается модель в которой отражается:

тема занятия и план ее изложения;

цели и задачи занятия;

задания-карточки, вопросы для опроса;

задания для самостоятельной работы, закрепления знаний и умений.

Формы проведения занятий:

индивидуальная работа;

групповая работа;

консультативная работа;

разработка проекта;

творческая мастерская;

экскурсия.

Основной формой организации учебного процесса является занятие.

Следуя принципам дифференцированного и индивидуального обучения, технологии свободного выбора предполагают использование вариативного подхода при выборе тем программ.

В программу включены беседы, лекции по народному декоративно прикладному творчеству, посещение выставок, музеев, встречи с мастерами.

Основные этапы учебного занятия:

Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

Проверка имеющихся у учащихся знаний и умений для подготовки их к изучению новой темы.

Ознакомление с новыми знаниями и умениями (или новым программным материалом), показ образца того, чему необходимо научиться.

Упражнения на освоение и закрепления знаний, умений, навыков по образцу, на перенос на сходную ситуацию творческого характера.

Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Чтобы занятие прошло на высоком уровне, помогает:

подача учебного материала на высоком уровне, организация работы детей на доступном для них уровне, на пределе их возможностей и в приемлемом темпе;

четкое, структурное, поэтапное объяснение учебного материала или обучение практической операции;

установка не на запоминание учебной информации, а на осмысление и практическое приложение получаемых знаний;

организация обратной связи, которая осуществляется по ходу объяснения новой темы, после ее изучения и как итоговую проверку;  
создание оптимальных условий для самообразования, развития творческого потенциала ребенка, а так же реализации индивидуального подхода на каждом учебном занятии:  
выяснение целей и возможностей, творческого потенциала каждого ребенка на основе занятия его способностей, потребностей, склонностей.

При подготовке к занятию соблюдаются следующие требования:

поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;  
целесообразное расходование времени, отведенного на занятия;  
применение разнообразных методов и средств обучения;  
высокий положительный уровень межличностных отношений между мной и детьми;  
практическая значимость полученных знаний и умений.

При реализации программы применяются дидактические циклы:

изучение нового материала;  
применение знаний на практике;  
формирование практических умений;  
контроль знаний.

Используются следующие типы занятий:

занятие, направленное на изучение, усвоение нового материала (лекция, объяснения, демонстрация);  
занятие, ориентированное на закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков (обобщение, решение задач, контрольные работы, лабораторные, упражнения на повторение);  
занятие, нацеленное на самостоятельное применение знаний, умений и навыков (самостоятельные работы, семинары, дискуссии, конференции, аукционы, представления).  
Все типы занятий основаны на общении, и диалоге с воспитанниками, развитии их творческих способностей.

При реализации программы используются различные формы организации деятельности детей. К ним относятся и традиционные (лекции, семинары, дискуссии, учебные игры, конференции).

Для освоения учащимися программы использую следующие формы организации учебных занятий: экскурсия, экспедиция, турпоход, презентация, защита проекта, «тематический стол», день добрых сюрпризов (упражнения в умении оказывать знаки внимания, делать добрые дела), выпускной ринг (отчет выпускников детских объединений с анализом прошлого, планирование будущего) и чаепитие.

При реализации программы используются:

интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях;  
занятия, основанные на методах общественной практики: репортаж, интервью, изобретения, комментарии, аукцион, митинг, бенефис, устный журнал, газета.  
занятия на основе нетрадиционной организации учебного материала: презентация, исповедь;  
занятия - фантазии: сказка, сюрприз, приключение;  
занятия, основанные на имитации общественной деятельности: суд, следствие, ученый совет, парламент.

После каждого занятия с детьми, проводится самоанализ. Применяются методические материалы: альбомы, дидактические таблицы, технологические карты, чертежи, наглядные пособия по технологии разработки по выполнению узлов (накладных карманов, прорезных, цветов из ткани, лоскутного шитья и т.д.)

Региональный компонент в программе реализуется через организацию и проведение конкурсов, фестивалей, смотров, ярмарок, посвящённых национальным праздникам на уровне учреждения, района, области, региона, России.

## **Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шьём и Кроим»**

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шьём и Кроим» проводятся в учебном помещении МКОУ ДО ДДТ Здвинского района площадью 20 кв.м. по адресу Здвинский район, с.Здвинск, ул. Здвинского 39.

**Кадровое обеспечение программы.** Реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Шелестова Лариса Михайловна. Образование – Высшее. Окончила НГПУ по специальности «Изобразительное искусство и черчение», специализация «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» Стаж – с 1993 года 27 лет.

За время работы прошла обучение на курсах повышения квалификации в НИПК и ПРО по программам «Педагог дополнительного образования». Тема «Личностно-профессиональная готовность педагога к участию в конкурсах профессионального мастерства» в 2006 году, «Школа профессионального роста педагога дополнительного образования» 2010 году, «Актуальные вопросы теории, методики и организации социально - педагогической деятельности в учреждениях дополнительного образования детей» («Санкт - Петербург центр дополнительного профессионального образования» 108 академических часов) 03.04.2017-24.04.2017,

«Актуальные вопросы теории и методики дополнительного образования в современных условиях» («Санкт - Петербург центр дополнительного профессионального образования» 72 академических часа) 17.07.2017-31.07.2017.

ООО «Инфоурок» программа «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых». Присвоенная квалификация «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (300 часов) -2020 год

**Обеспечение учебным помещением и материально-технические условия.** Помещение имеет хорошее освещение, раскройный стол, швейное оборудование:

электрический утюг, гладильная доска;

линейки, сантиметровые ленты, линейки закройщика;

базовые лекала, чертежи основ, выкройки, шаблоны, схемы, трафареты;

ассортимент ниток разных цветов;

большое зеркало и стулья;

манекены;

стенды с рабочими таблицами и образцами видов обработки изделий;

выставочные образцы работ учащихся;

костюмерная, цифровой фотоаппарат, персональный компьютер, сканер, принтер,

защитный экран, мультимедийный проектор, экран, программы на дисках.

**Финансовое обеспечение программы.** Осуществляется за счет средств местного бюджета.

**Информационное обеспечение программы.**

Учебники «Технология» (6-11 классы).

Книги «Природные дары для поделок», «Шьём сами», «Модное платье», «Машинная вышивка», «Школа пошива женских юбок», «Модельер конструктор», «Азбука моды», «Рукоделие в школе», «Учись шить», «Русский костюм», «Вышивка», «Вышивка лентами» и т.д.

Журналы «Burda» (современная мода, образцы моделей), «Школа и производство», «Шик», «Модели сезона», «Воспитание школьников» и т.д.

**Программно-методическое и организационно педагогическое обеспечение программы.** Данная программа соответствует основным нормативным документам:

ФЗРФ «Об образовании»;

Концепции модернизации дополнительного образования на период до 2010 года;

Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03

(зарегистрировано в Минюсте 27.05.03г. №4594);

О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодёжной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобразования науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;

Уставу МОУ ДО Здвинского районного Дома детского творчества.

В программно-методическом направлении деятельности разработаны и используются в образовательной практике:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шьём и Кроим»;
- методические пособия по конструированию и моделированию;
- методические пособия по этапному выполнению творческих работ методом проекта;
- иллюстративное пособие по технологии лёгкой одежды;
- лекционные и дидактические материалы;
- технология последовательности выполнения изделий по каждому виду ДПИ;
- карты-задания по моделированию и конструированию, пошиву изделий, ДПИ;
- таблицы «Конструирование и моделирование изделий», «Правила техники безопасности»,
- «Санитарно-гигиенические требования при работе на швейной машине»;
- разработки игр, конкурсов, бесед;
- Сценарии районных конкурсов «Юный модельер».

Перспективы совершенствования существующих условий - это участие педагога в проектах (гранты), направленных на создание условий для повышения образовательного уровня различных категорий населения.

Нормативно-правовые документы.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- распоряжением правительства РФ №1726-р от 04.09.2014 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- приказом Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 п г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года".

## Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Азбука этикета.- Иркутск, 1994.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.
3. Горина Г.С. Народные традиции в моделировании одежды. - М., 1974.
4. Гранкин А.М. Салон детской моды «Алиса»: Программа по моделированию и шитью. – Новосибирск: ДДЮТ им. В. Дубинина, 1998.
5. Гройсман А.А. Психология, личность, творчество. –М., 1993.
6. Единая методика конструирования одежды. Детская одежда для девочек. - М., ЦНИШП, 1972.
7. Единая методика конструирования женского легкого платья. - М., ЦНИИЛЕГПРОМ, 1980.
8. Егорова Р.И. и др. Учись шить. - М., 1987.
9. Ерзенкова Н. Блузки. – Минск, 1994.
10. Карпова Н.Н. Каждый ребенок талантлив. - Новосибирское книжное издательство, 2000.
11. Киреева Е.В. История костюма. - М., 1976.
12. Мерцалова М.Н. Поэзия народного костюма. - М., 1975.
13. Орлова Л. Азбука моды. – М., 1989.
14. Педагогика сотрудничества / Под.ред. И.Н. Тимченко. - Новосибирск, 1989.
15. Стриженова Г. Из истории советского костюма. - М., 1972.
16. Труханова А.Т. Основы технологии швейного производства. - М., 1980.
17. Фефелова Л. Если вы любите шить. - Новосибирск, 1991.
18. Шульгина А. и др. Советы костюмера. – М., 1968.
19. Журнал “Лена” № 10, 2002 год
20. Морозова Л.Н., Кравченко Н.Г., Павлова О.В. Технология 5-11 классы.
21. Проектная деятельность учащихся./ Л.Н.Морозова, Н.Г. Кравченко, О.В. Павлова – Волгоград: Изд-во Учитель, 2007.

### Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Авдеева Е.В. Художественная гладь. - Ташкент, 1993.
2. Егорова Р.И., Монастырская В.П. Учись шить. - М., 1987.
3. Козинкина Е.А. Цветы из ткани. - М., 1999.
4. «Ксюша»: Для тех кто шьет, № 2, 1995.
5. Орлова Л. Азбука моды. – М., 1989.
6. Остроухова Е.Н. Машинная вышивка. - Ташкент, 1993.
7. Сидоренко В.И. Техника лоскутного шитья и аппликация. - Ростов-на-Дону, 2000.
8. Сто фасонов юбок. - Новосибирск, 1991.
9. Юдина Е.Н., Евтушенко М.А., Иерусалимская О.А. Шейте сами. - СПб., 1992.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

**Утверждено:**

приказ № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

директор МКОУ ДО ДДТ

\_\_\_\_\_ Г.Ю. Комарова

Техника безопасности для обучающихся  
детского объединения «Шик»

*Приложение № 1*

Составитель:

Шелестова Лариса Михайловна

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

## **Техника безопасности для учащихся с электроприборами (электрическими швейными машинками, оверлоком).**

### **Общие требования.**

1. К работе с электроприборами допускаются подростки, изучившие правила по технике безопасности и правила пользования электроустановками.
2. Выполнять только порученную работу педагогом.
3. Перед началом работы необходимо убедиться в исправности электрического привода. Обо всех неисправностях необходимо сообщать педагогу и не приступать к работе до устранения этих нарушений.
4. Замену деталей, ремонт машины производит педагог.
5. Устанавливать иглу, шпульный колпачок в швейной машине, оверлоке разрешается в присутствии педагога и только при полной остановке машины (ноги с педали убрать).
6. Во время работы оборудования не допускается его чистка, смазка, ремонт.

### **Техника безопасности во время работы.**

1. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места посторонними предметами, которые не используются в работе в данное время.
  2. Все работы по ремонту. Замене деталей электроприбора производить только после снятия напряжения (выключение электроприбора из сети).
  3. При работе на машине руки работающего должны находиться на безопасном расстоянии от движущейся рейки и иглы, локти не должны свисать со стола.
  4. Во время работы нужно быть внимательным, не отвлекаться и не отвлекать других.
  5. Во избежание попадания инструментов в работающие части машины убирать их с платформы.
  6. Во время работы не наклоняться близко к движущимся стержню иглы и рычагу нитепритягивателя швейной машины, оверлока.
7. Запрещается:
- снимать и надевать приводной ремень на ходу швейной машины, оверлока;
  - работать на не исправленном оборудовании, неисправными инструментами;
  - на оборудовании со снятым или незакрепленным ограждением;
  - передавать что-либо через работающий прибор, машину;
  - оставлять работающую машину, прибор без надзора, хотя бы на самое короткое время.
8. По окончании работы выключить электроприбор и навести порядок на рабочем столе.

### **1. Техника безопасности при работе с электровыжигателем**

- 1.1. Перед включением проверить исправность прибора; убедиться в целостности ручки электровыжигателя и шнура.
- 1.2. Включать электровыжигатель в сеть и выключать из нее только сухими руками за вилку, а не за шнур.
- 1.3. При кратковременных перерывах в работе стержень электровыжигателя ставить в стакан.
- 1.4. При работе следить за тем, чтобы нагретый стержень не касался электрического шнура.
- 1.5. Во избежание ожога рук не касаться горячих металлических частей прибора.

1.6. Во избежание пожара, не оставлять включенный в сеть электровыжигатель без присмотра.

1.7. Следить за нормальной работой прибора, не давать ему перегреваться.

## **2. Техника безопасности при обработке древесины**

2.1. Правильно наденьте спецодежду и головной убор (застегните обшлага рукавов на пуговицы; спрячьте волосы под берет или косынку, завязанную без свисающих концов).

2.2. Разложите на верстаке инструменты индивидуального пользования в порядке, установленном педагогом. Удалите с верстака все лишнее.

2.3. Надежно закрепите обрабатываемый материал ( древесину) в зажимах верстака.

2.4. Не отвлекайтесь во время работы.

2.5. Нельзя работать интенсивно наждачной бумагой можно обжечь руки.

2.6. Движения наждачной бумагой при обработке деревянной поверхности должны быть плавными, равномерными.

2.7. Обрезанные края древесины нужно обработать, чтобы не травмировать руки.

2.8. Проверьте состояние инструментов и положите их в порядке, установленном педагогом.

2.9. Уберите свое рабочее место, пользуясь щеткой-сметкой. Не сдувайте стружку ртом и не сметайте её рукой.

2.10. Выходите из мастерской только с разрешения педагога.

## **3. Техника безопасности при работе с карандашами**

3.1. Использовать карандаши только по назначению.

3.2. Нельзя подносить карандаши к лицу.

3.3. Передавать карандаши острым концом к себе.

3.4. Не брать карандаши в рот.

3.5. Не поднимать карандаши острым концом вверх, не размахивать ими друг перед другом.

3.6. После работы карандаши поставить в стакан или сложить в специальную коробку.

## **4. Правила**

### **по соблюдению пожарной безопасности**

#### **1. Общая инструкция**

1.1. Нельзя трогать спички и играть с ними.

1.2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.

1.3. Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту.

1.4. Нельзя разводиться костры и играть около них.

1.5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

1.6. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.

1.7. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.

1.8. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.

1.9. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.

1.10. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей

(бензин, солярка).

1.11. Не оставляйте не затушенных костров.

1.12. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.

1.13. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону **01** или **101** (с любого мобильного телефона).

## **2. Правила пожарной безопасности на территории МКОУ ДО ДДТ**

2.1. На территории учреждения запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы.

2.2. Запрещается курить в здании ДДТ и на ее территории.

2.3. Запрещается приносить в ДДТ спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.

2.4. Запрещается пользоваться в учебных кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

2.5. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.

2.6. В случаях пожарной опасности производится эвакуация, сигналом к которой является длительная серия коротких звонков.

2.7. В случае пожарной опасности не паниковать, следовать инструкциям педагога(организовано парами направляться к выходу или безопасному месту)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

**«Школа здоровья»  
для обучающихся детского объединения**

**«Шик»**

*Приложение № 3*

Составитель:  
Шелестова Лариса Михайловна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

## Гимнастика для глаз.

Упражнения, помогающие улучшить зрение и снять усталость глаз.

Др. Вильям Бейтс (1865-1931) разработал серию упражнений для глаз, улучшающих зрение и помогающих расслабить глаза после зрительной нагрузки. В настоящее время эти упражнения используются по всему миру .

Упражнение №1 – закройте глаза ладонями, при этом локти рук должны опираться на стол. Продолжительность упражнения – 5 минут . Повторяйте 2-3 раза в день . Темнота и тепло от ладоней помогают глазам расслабиться .

Упражнение №2 – в утреннее время закройте глаза и брызгайте в лицо теплой водой, а затем холодной. Повторите 20 раз. Вечером выполните это же упражнение, но сначала используйте холодную воду, а затем – теплую. Это упражнение улучшает кровоток в глазах .

Упражнение №3 - Фокусировка . Возьмите в каждую руку по карандашу. Один карандаш держите вертикально в 15 см от глаз, а другой – на расстоянии вытянутой руки. Сфокусируйте взгляд на одном карандаше, моргните и сфокусируйтесь на другом. Выполняйте упражнение два раза в день в течение нескольких минут

Упражнение №4 – встаньте, поставьте ноги на ширину плеч и раскачивайтесь всем телом из стороны в сторону. Глаза при этом должны быть сфокусированы на любом удаленном предмете. Периодические смаргивайте . Повторите 50 раз.

Итак, начинаем упражнения для глаз, положение головы прямое и неподвижное

Упражнение для глаз 1. Закройте, а затем медленно до отказа откройте глаза, направляя взгляд вдаль. Вновь медленно закройте глаза, веки плотно сомкните. Повторите 2–3 раза.

Упражнение для глаз 2. Отведите глаза до отказа влево так, как будто хотите рассмотреть то, что происходит у вас за спиной. Медленно, как бы с напряжением поверните глаза к потолку, затем до отказа вправо. То есть поворачивайте глаза по часовой стрелке. Потом вниз и снова в исходное положение. После секунды отдыха повторите то же самое, но в обратном порядке.

Упражнение для глаз 3. Закройте глаза, а затем широко откройте. Смотрите вдаль. Указательными пальцами сделайте глубокие, давящие движения в области наружных уголков глаз. Медленно закройте правый глаз. Плотному смыканию века мешает сила пальцев, лежащих у наружного угла правого глаза. В момент открытия века правого глаза закройте левый глаз, затем правый и т. д. Повторите 6–8 раз.

Упражнение для глаз 4. Безымянный и указательный пальцы каждой руки положите на сомкнутые веки обоих глаз таким образом, чтобы указательный слегка надавливал на наружный угол глаза, безымянный — на внутренний, а средний пусть ляжет на середину брови. Сделайте попытку прищурить закрытые глаза, преодолевая давление пальцев. Повторите упражнение 3–4 раза.

Упражнение для глаз 5. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Закрыв глаза, сделайте попытку нахмуриться, то есть свести брови к середине лба, в то время как нажим пальцев им противодействует. Достаточно повторить это 3 раза.

Упражнение для глаз 6. Откройте глаза двумя пальцами обеих рук (указательным и средним), положенными параллельно друг другу так, чтобы средний фиксировал наружный уголок нижнего века, а второй — верхнего. Сделайте попытку подмигнуть. Глазные яблоки в этот момент поверните вправо. Затем влево и опять подмигните. Упражнение надо сделать 6–8 раз.

### Физкультминутка

#### для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.

Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5).

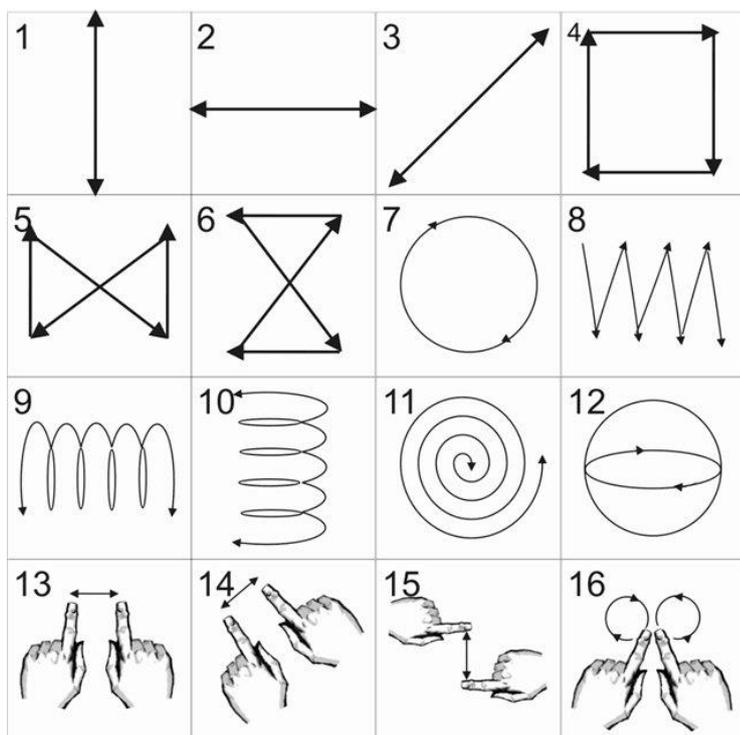
Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Таблица упражнений для глаз.



### **Физкультминутка**

#### **для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
6. 2

### **Физкультминутка**

#### **для улучшения мозгового кровообращения.**

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **Физкультминутка**

#### **для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Темп средний.

7. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-

8 раз. Темп средний.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

## **Индивидуальный образовательный маршрут для обучающихся с ОВЗ**

**по реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Шьём и Кроим»**

*приложение № 4*

Составитель:  
Шелестова Лариса Михайловна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**Индивидуальный образовательный маршрут по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе «Шьём и Кроим»**

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Возраст (дата рождения) \_\_\_\_\_

Сведения о семье \_\_\_\_\_

Родители (законные представители) \_\_\_\_\_

Контакты \_\_\_\_\_

Особенности физического  
развития \_\_\_\_\_

Особенности психического  
развития \_\_\_\_\_

Заключения мед. комиссии \_\_\_\_\_

Группа здоровья \_\_\_\_\_

Программа, год обучения \_\_\_\_\_

Срок реализации \_\_\_\_\_

Цель, которую необходимо достичь:

\_\_\_\_\_

Задачи:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Учебно-тематический план (корректированный под потребности и особенности здоровья обучающегося):

Планируемый результат:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мероприятия социализации \_\_\_\_\_

Взаимодействие с родителями

\_\_\_\_\_

Результат по факту (контроль) \_\_\_\_\_

