

Администрация Мокроусовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Мокроусовский дом детского творчества»

Согласовано на заседании
педагогического совета
от « 1 » 10 2024 года
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Мокроусовский ДДТ»
 /В.В. Сединкина/
Приказ № от « 1 » 10 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Своими руками»

Модифицированная
художественной направленности

Уровень освоения - ознакомительный, базовый
для людей старше 30 лет
срок реализации – 1 год

Автор-составитель: Немова Ольга Владимировна

педагог дополнительного образования

Мокроусово
2024

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: художественная, модифицированная.

Актуальность программы.

Программа включает в себя такие подразделы: конструирование и шитье, лоскутное шитье и макраме.

Шитьё — это удивительное хобби, которое объединяет женщин разных возрастов. После 50 лет, когда появляется больше свободного времени, многие начинают задумываться о том, чтобы научиться шить. Ведь это отличный способ выразить свою индивидуальность, создать уникальные и стильные вещи для себя и своих близких.

Шитьё помогает женщинам стать более уверенными в себе и независимыми. Они начинают понимать, что могут самостоятельно создавать одежду, которая будет идеально сидеть на фигуре и подчёркивать достоинства. Это даёт им возможность экспериментировать с разными стилями и материалами, находить свой неповторимый образ.

Кроме того, шитьё — это отличный способ сэкономить деньги. Вместо того чтобы покупать готовую одежду, женщины могут самостоятельно шить наряды, которые будут стоить гораздо дешевле. Это особенно актуально в наше время, когда цены на одежду растут, а качество товаров оставляет желать лучшего.

В общем, шитьё — это замечательное хобби, которое приносит радость и удовлетворение. Оно помогает женщинам стать более уверенными в себе, модными и стильными, а также сохранить семейные традиции и связи.

Макраме - искусство плетения, пришедшее к нам из древности. Каждое рукоделие по-своему уникально, но нет среди них более таинственного и удивительного, чем узелковое плетение. На протяжении тысячелетий оно использовалось людьми для создания одежды, добывания пищи и даже помогло придумать узелковую письменность. Позже мореплаватели довели до совершенства это ремесло, а женщины средневековья сумели придать ему изысканность и тонкость, подняв до уровня прикладного искусства. Современные умельцы, овладев макраме, продолжают развивать и совершенствовать это искусство, удивляя своеобразной фактурой и совершенством форм.

Отличительными особенностями программы является то, что она создает условия для формирования практических умений и навыков в области различных видов декоративно-прикладного творчества.

Включение в различные виды творчества даёт больше возможностей для творческого развития личности, позволяет самостоятельно вводить новшества при изготовлении изделий.

Адресат программы: возраст учащихся 30+.

Срок реализации образовательной программы и режим занятий

В связи с условиями материально-технического обеспечения обусловленного базой образовательного учреждения наполняемость групп составляет 12 человек. Программа рассчитана на один год, 144 часа, в которые входят четыре направления:

- «Шить здорово» - 40 часов;
- «Украшение одежды своими руками»- 32 часа;
- «Лоскутное шитье» - 28 часов;
- «Макраме» – 40 часов.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа учебного времени с перерывом 10 минут.

Направление «Шить здорово» знакомит с конструированием базовой выкройки по своим меркам. Крой и шитье нескольких предметов одежды на себя. Направление «Украшение одежды своими руками» предполагает создание украшений на одежде разными способами, такими как вышивка, буфы и т.д. Направление «Лоскутное шитье» предусматривает разных изделий из остатков тканей после пошива одежды. В направлении «Макраме» участники объединения изучат основные узлы макраме, сплетут кашпо, панно и сумки для себя и своих близких.

Организация занятий декоративно-прикладным творчеством, направленных на освоение разных видов рукоделия, поможет пожилым людям проявить творческий потенциал путем реализации своих талантов, подарит ощущение нужности и значимости, устранит социальный вакуум, зачастую возникающий после выхода человека на пенсию, расширит их кругозор и интерес к жизни. Участие в коллективных и персональных выставках даст возможность пожилому человеку найти для себя новую социальную роль, привнести в свою жизнь дополнительные положительные эмоции.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Развитие мелкой моторики рук и координации движений.

Улучшение психоэмоционального состояния и снижение уровня стресса.

Развитие творческих способностей и воображения. Укрепление социальных связей и повышение самооценки. Получение новых знаний и навыков в области рукоделия.

Задачи программы:

Обучение различным техникам шитья и макраме.

Развитие навыков самостоятельной работы и сотрудничества в группе.

Организация выставок и мастер-классов для обмена опытом и обучения других.

Проведение психологических тренингов и консультаций для поддержки участников.

Планируемые результаты

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- определения ключевых понятий и терминов, виды тканей и ручных работ, особенности влажно-тепловой обработки и техники аппликации, терминологию машинных работ,
- правила подбора фасона изделия с учетом всех достоинств и недостатков фигуры,
- методику снятия мерок,
- технологию обработки вытачек,
- современные прикладные материалы, используемые при изготовлении одежды,
- основные виды составления орнаментов из блоков лоскутного шитья,
- схемы плетения узлов, узелковых узоров и сувениров в макраме;

УМЕТЬ:

- снимать мерки и разбираться в выкройках;
- подгонять изделия по фигуре,
- комбинировать друг с другом любые ткани,
- красиво, грамотно и качественно выполнять ручные стежки и швы, самостоятельно подбирать цветовую гамму для любого человека, которая максимально подчеркивает все его достоинства,
- шить не сложную одежду для себя,
- работать на швейной машинке,
- плести основные узлы, узелковые узоры, сувениры в технике макраме.

1.4 Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем, разделов	Дата пров еден ия заня тия	Количество часов			Формы контроля
			тео рия	пра к- тик а	все го	
1	Вводное занятие В том числе: знакомство с программой, инструменты и материалы		1	1	2	Стартовая диагностика, опрос
2	«Шить здорово» 40ч Снятие мерок. Построение базовой выкройки-основы. Ручные швы Машинные швы. Пошив халата. Изготовление юбки по своим меркам. Пошив праздничного изделия на выбор.		1 1 1 1	7 3 3 5	8 4 4 6	Творческое задание, практический контроль

	Выставка работ. Дефиле.		1	9	10	
			-	2	2	
3	«Украшение одежды своими руками» 32ч Украшение одежды вышивкой Украшения из джинсовой ткани. Простая брошь. Изделия из молнии. Буфы для украшения. Выставка работ.		1 1 1 1 -	7 5 5 9 2	8 6 6 10 2	Творческое задание, практический контроль, наблюдение
4	«Лоскутное шитье» 28ч Из истории лоскутного шитья. Материалы и инструменты. Обработка краев изделия (обтачкой) Виды шитья из лоскутков. Пошив лоскутных изделий. Итоговая выставка		1 1 1 1 -	- 3 6 13 2	1 4 7 14 2	Творческое задание, практический контроль, наблюдение
5	«Макраме» 40ч Из истории узлов. Всё о нитях и инструментах Основные и вспомогательные узлы и узоры. Макраме в интерьере Дополнение к современному костюму Плетение цветного полотна (прием «Кавандоли») Итоговая выставка творческих работ «Наши руки не знают скуки»		2 2 1 1 1 1	- 4 9 9 9 1	2 6 10 10 10 2	Творческое задание, практический контроль, наблюдение
	ИТОГО		22	120	144	

1.5 Содержание программы

1. Вводное занятие - 2 часа

Теория(1час): Содержание программы Режим работы. Цель и задачи объединения. Организация рабочего места. Инструменты и материалы, необходимые для работы. Правила ТБ и личной гигиены. Материалы и оборудование. Знакомство с участниками объединения.

Практика (1час): Демонстрация образцов изделий, фотоматериалов. Знакомство с литературой, работа с журналами

2. Шить здорово - 60час

Снятие мерок. Построение базовой выкройки-основы.

Теория (1 ч.): Последовательность снятия мерок, снятие мерок друг с друга. Подготовка к построению основы.

Практика (7 ч.): Построение основы спинки, переда и рукава.

Ручные швы

Теория (1 ч.): Ручные швы, их использование в шитье.

Практика (3 ч.): Выполнение образца с различными ручными швами.

Машинные швы.

Теория (1 ч.): Порядок и варианты выполнения швов для обработки изделия. Шов стачной взаутюжку, вразутюжку. Швы вподгибку с закрытым срезом, с открытым срезом.

Практика (3 ч.): Выполнение образца с различными машинными швами.

Пошив халата.

Теория (1 ч.): Выбор ткани и модели для пошива халата. Просмотр образцов. Подготовка инструментов и материалов. Технология изготовления изделия.

Практика (5 ч.): Выкройка и пошив халата.

Изготовление юбки по своим меркам.

Теория (1 ч.): Выбор ткани и модели для пошива юбки. Просмотр образцов. Подготовка инструментов и материалов. Технология изготовления изделия.

Практика (5 ч.): Выкройка и пошив юбки.

Пошив праздничного изделия на выбор.

Теория (1 ч.): Выбор ткани и модели для пошива блузки или платья.

Просмотр образцов. Подготовка инструментов и материалов. Технология изготовления изделия.

Практика (9 ч.): Выкройка и пошив блузки или платья на выбор..

Выставка работ. Дефиле.

Практика (2 ч.): Оформление выставки. Подведение итогов выставки.

3. Украшение одежды своими руками- 12часов

Украшение одежды вышивкой.

Теория (1 ч.): Просмотр образцов. Подготовка инструментов и материалов для вышивки.

Практика (7 ч.): Вышивка элементов одежды разными способами.

Украшения из джинсовой ткани. Проста яброшь.

Теория (1

ч.): Демонстрация изготовления броши из джинсовой ткани. Инструктаж по ТБ при работе с горячим клеем.

Практика (5 ч.): Изготовление броши из джинсовой ткани.

Изделия из молнии.

Теория (1 ч.):

Демонстрация техники создания изделий из металлических молний.

Практика (5 ч.): Создание изделий из молний.

Буфы для украшения.

Теория (1 ч.): Просмотр образцов разных видов буф. Применение буф в изделиях и аксессуарах.

Практика (9 ч.): Создание нескольких образцов буф. Расчет ткани.

Применение буф в пошиве нарядной блузки.

Выставка работ.

Практика (2 ч.): Оформление выставки. Подведение итогов выставки.

4. Лоскутное шитье - 28 часов

Из истории лоскутного шитья.

Теория (1 ч.): Материалы, инструменты и приспособления. Использование тканей для лоскутного шитья. Основы цветоведения. Правила техники безопасности.

Обработка краев изделия (обтачкой)

Теория (1 ч.): Правила раскроя обтачки. Варианты оформления уголков.

Практика (3 ч.): Выполнение обработки края изделия.

Виды шитья из лоскутков.

Теория (1 ч.): Правила раскроя полосок, блоков, игрушки. Соблюдение нити основы. Правила сборки изделия. Правила безопасного труда.

Практика (6 ч.): Выполнение прихватки: раскрой, сборка 3 слоев, стежка, обтачивание.

Пошив лоскутных изделий.

Теория (1 ч.): Правила раскроя. Цветовые сочетания, оформление краев изделий. Правила безопасного труда.

Практика (13 ч.): Раскрой изделий. Сборка сэндвича. ВТО. Оформление готовых изделий.

Выставка работ.

Практика (2 ч.): Оформление выставки. Подведение итогов выставки.

5. Макраме – 40 часов;

Из истории узлов. Всё о нитях и инструментах.

Теория (2 ч.): Истоки узелкового плетения. Знакомство с литературой по макраме, альбомами с образцами изделий. Всё о нитях и инструментах.

Образцы нитей для плетения. Приспособления /подушка, ножницы, метр, английские булавки и др. Конструктивные детали: деревянные планки, кольца; декоративные элементы: бусы, шары, цветные нити.

Основные и вспомогательные узлы и узоры.

Теория (2 ч.): Простой узел, двойной плоский узел /ДПУ/, одинарный плоский узел, витая цепочка, плоская цепочка. Узор "ягодка", приём "оплётка". Изучение плетения вспомогательных узлов: узоров "змейка", "кокиль", "окошечко" и т.д.

Практика (6 ч.): Изготовление кашпо для цветов.

Макраме в интерьере

Теория (1ч.):Беседа: «Панно – украшение интерьера квартиры».

Презентация из интерната. Технология изготовления творческих работ.

Плетение по спирали.

Практика (9 ч.):Панно, Вазы для цветов.

Дополнение к современному костюму

Теория (1ч.):Беседа: Дополнение к современному костюму."Пояс - один из древних видов одежды".

Практика (9 ч.):Плетение пояса.

Плетение цветного полотна (прием «Кавандоли»)

Теория (1ч.):Приемы плетения двухцветного полотна: приём Кавандоли.

Возможности изготовления поделок приемами цветного плетения. Расчет длины и количества нитей. Зарисовка схемы.

Практика (9 ч.):Выбор работы или самостоятельная прорисовка рисунка.

Подготовка нитей. Плетение выбранной работы.(брелки со словами, валентинки и др.) Выбор варианта оформления работы: дополнительные детали, кисти. Оформление работы.

6. Итоговое занятие – 2 часа

Теория (1ч.): Подготовка изделий к выставке. Подведение итогов года.

Практика (1 ч.): Посиделки с чаепитием «Наши руки не знают скуки».

Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	01.09.2024 по 31.12.2024, 17 учебных недель
Каникулы	30.12.2024- 08.01.2025
Второе полугодие	с 09.01.2025 - 31. 05. 2025, 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	Май 2025 года

2.2. Формы аттестации

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Контроль степени результативности реализации образовательной программы может проводиться в различных формах. С целью проверки теоретических знаний можно использовать викторины, игры, кроссворды, карточки, тесты, письменные и устные опросы. Формой итогового контроля может быть выставка творческих работ. Выставка - форма итогового

контроля, осуществляемая с целью определения уровня мастерства, культуры, техники использования творческих продуктов, а также с целью выявления и развития творческих способностей учащихся.

Кроме того, оформляются тематические выставки и отчётная выставка в конце года. Коллективные просмотры выставок и их анализ приучают учащихся справедливо и объективно оценивать свою работу и других, радоваться не только своей, но и общей удаче.

2.3. Формы и методы контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<i>Начальный или стартовый контроль</i>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
<i>Текущий контроль</i>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, практический контроль
<i>Промежуточный или рубежный контроль</i>		
По окончании изучения темы или раздела	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения	Выставка, конкурс, творческая работа, тестирование, анкетирование, контрольное занятие
<i>Итоговый контроль</i>		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Выставка, конкурс, творческая работ, рейтинг готового изделия, открытое занятие, итоговое занятие

2.4. Материально – техническое и информационное обеспечение

Для реализации программы необходимо предусмотреть, что занятия проводятся в помещении, которое хорошо проветривается, имеет нормальное освещение. Созданию творческой обстановки способствует оформление кабинета. Кабинет оснащён учебно-наглядными пособиями, образцами

вязания и вязаных изделий, методической литературой, журналами и книгами по рукоделью, технологическими картами. Кабинет оборудован столами, стульями, учебной доской, шкафами для хранения материалов и пр. оборудованием. На стендах постоянно оформляются сменные выставки участников объединения. Помещение соответствует санитарно-гигиеническим нормам, нормам противопожарной безопасности. Это всё способствует выполнению всех разделов программы. В процессе обучения должны строго соблюдаться правила техники безопасности труда.

Материально-техническое и информационное обеспечение дополнительной образовательной программы связано с наличием следующего оборудования, средств, предметов, инструментов:

2.5. Перечень материалов, инструментов и приспособлений **Материально-техническое обеспечение:**

1. Просторное помещение.
2. Столы для раскроя.
3. Стулья.
4. Шкаф.
5. Примерочная.
6. Зеркало в полный рост.
7. Манекены.
8. Швейные машинки: • ножные «Подольск» • электрические
9. Оверлок.
10. Производственный гладильный стол.
11. Электроутюги.
12. Металлические линейки.
13. Тяжести
14. Учебная доска
15. Музыкальный центр или магнитофон
16. Телевизор
17. Резец
18. Чашки
19. Электролампы
20. Лекала (разные)
21. Ножницы
22. Нитки, пуговицы, молнии, лоскуты и т.д.
23. Примерочная
24. Манекены
25. Стенды
26. Сантиметровые ленты
27. Напёрсток
28. Миллиметровая бумага
29. Калька

30. Мел, мыло
31. Поясок для талии
32. Карандаши
33. Ластик
34. Швейные булавки

2.6. Перечень информационных ресурсов, используемых в образовательной деятельности:

Официальный сайт Министерства образования и науки РФ
<http://www.mon.gov.ru/>

«Российское образование» федеральный портал
<http://www.edu.ru/db/portal/sites/schoolpage.htm>

«Российский образовательный портал» <http://www.school.edu.ru/>

[Страна увлечений](#) – сайт о рукоделии

5. Сеть творческих учителей. Содержит материалы и ресурсы, связанные с использованием ИКТ в учебном процессе. <http://www.it-n/>

6. «Страна мастеров» <http://stranamasterov.ru/>

7. Вторая жизнь старых вещей. <http://worldmammy.ucoz.ru/forum/53-1122-1>

8. Периодическая печать. **Журналы для рукоделия**

2.7. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное педагогическое образование.

2.8. Методические материалы

Методические материалы – это перечень методических и дидактических материалов, которые используются для работы на занятиях и для самостоятельной работы, необходимых для достижения целей программы.

В мастерской накоплен достаточный объем материалов для осуществления учебного процесса:

библиотека книг и журналов по декоративно-прикладному творчеству;

учебные пособия для учащихся и педагога;

методические разработки;

образцы изделий детских работ;

образцы швов, технологических узлов, изделий, материалов;

образцы фурнитуры и декоративного материала;

памятки по технике безопасности в мастерской;

сборник занимательных заданий и игры;

инструкционные/технологические карты;

раздаточные материалы;

каталоги тканей;

комплекты с разнообразными выкройками текстильных изделий;
технологические справочники и словари;
мультимедийные презентации к занятиям;
тестовые задания;
таблицы и опорные схемы.

Все методические материалы в мастерской представляют собой блоки-модули:

Материаловедение;
Технология обработки ткани;
Декоративная отделка изделий;
Средства композиции;
Аксессуары и сувениры;
Декоративно-прикладное творчество;
Разработки конспектов занятий и др. мероприятий;
Контрольно-измерительные материалы и т.д.
Техника безопасности.

2.9. Оценочные материалы

Работу по подведению итогов необходимо построить так, чтобы учащиеся радовались проделанной работе.

Результаты работы оцениваются по следующим **критериям**:

- соблюдение правил техники безопасности;
- правильность выполнения трудовых приёмов, качество выполнения заданий;
- применение полученных знаний и умений при выполнении декоративных изделий;
- соблюдение технологии изготовления изделий;
- аккуратность работы;
- оформление и отделка готовых изделий;
- высокий художественный уровень изделий;
- самостоятельность выполнения творческой работы от идеи до готового изделия.

Оценочные формы:

- оценка педагога;
- оценка кружковцев;
- самооценка своей работы;

2.10. Список используемой литературы

1. Анистратова А. А. Поделки из ткани / А. А. Анистратова, Н. И. Гришина. — Москва: Институт инноваций в образовании им.

- Л. В. Занкова : Оникс, 2010. — 8 с.
2. Чернякова В.Н. С-Петербург, 1997г. «Технология обработки ткани»
 3. Еременко Т.И. «Рукоделие». Москва. «Легпромбытгиздат». 2012г.
 4. Максимова М.В., Кузьмина М.А. Лоскутные подушки и покрывала.- М.: Изд-во Эксмо, 2006.- 96 с.: ил.
 5. Банакина Л.В. Лоскутное шитье: Техника. Приемы. Изделия.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001.- 208 с.: ил.- (Энциклопедия).
 6. Максимова М. В. Лоскутики / М. В. Максимова, М. А. Кузьмина. — М :Эксмо, 2005. — 110 с. : цв. ил.
 7. М.В. Постнова «Женское рукоделие»-Санкт-Петербург: «Золотой век», 1999.
 8. Исполиева Ю.Ф. «Секреты макраме», М, АСТ «Астрель», 2002.
 9. Креативное рукоделие. Вяжем, шьём, плетём, вышиваем, создаём украшение, одежду, аксессуары, оригинальные вещи для дома/ Сост. Д.В. Нестерова. – М.: РИПОЛ Классик, 2007.- 256с. Максимова М.В., Кузьмина М.А. «Незабытые ремесла».-Минск, 1987.
 10. Ольшангская Ю.Е. Макраме. Техника «Кавандоли». – М.: «Культура и традиции», 2000.