

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №45»**

Принято  
на заседании педагогического  
совета Протокол №1 от 29.08.2023  
Введено приказом №294 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №45»  
\_\_\_\_\_ Галеева Ф.Н.

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Шить здорово»  
на уровень основного общего образования  
для обучающихся 5 – 9 классов**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 690CC7002EB02EB54579AF0EC5B6626F  
Владелец: Галеева Файруза Ниязовна  
Действителен: с 27.06.2023 до 27.09.2024

**Направленность:** художественно-эстетическое  
**Срок реализации:** 1 год (34 часа)

**Разработчик:** Сахипова Айгуль Ришатовна, педагог дополнительного образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Шить здорово» для учащихся 5 - 9 классов разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №45 с уиоп».

**Цель программы:** содействовать созданию условий для развития личности, социальной адаптации, самореализации учащихся.

**Задачи программы:**

- 1.Развивать творческие способности и технические навыки в процессе работы с тканью, швейной машиной, выкройкой. Стимулировать и поощрять творческий подход к работе.
- 2.Воспитывать трудолюбие, аккуратность, чувство ответственности, умение доводить начатое дело до завершения.
- 3.Развивать эстетический вкус, умение найти свой стиль в одежде, умение сочетать цвет и фактуру тканей.
- 4.Формировать культуру взаимоотношений на занятиях, создавать условия для укрепления здоровья детей.
- 5.Создавать благоприятный психологический климат в коллективе.

**Содержание программы внеурочной деятельности**

**Вводное занятие (1 час)**

Вводное занятие. История развития шитья и моды. Исторические сведения о развитии мировой и отечественной техники и технологии и их роль в современном обществе.

**Швейные изделия (1 час)**

Швейные изделия – изделия, которые изготовлены ручным шитьем или с помощью швейной машины. Каждое изделие имеет свое название и назначение. Знакомство с предприятиями изготавливающими швейные изделия. Для отделки швейных изделий применяют отделочные материалы: тесьму, кружево, шитье.

**Инструменты и приспособления (1 час)**

Для выполнения швейных работ нужны материалы, инструменты и приспособления. Материалы - бумага, картон, нитки, ткань. Инструменты – ручные иглы и ножницы. Приспособления – булавки и наперсток. Правила безопасной работы иглой, ножницами.

**Влажно – тепловая обработка (ВТО) (1 час)**

Качество и внешний вид швейных изделий во многом зависят от влажно-тепловой обработки, как в процессе пошива, так и при окончательной отделки изделий. Для выполнения влажно-тепловой обработки применяют утюг с терморегулятором и пароувлажнителем. Правила безопасной работы при ВТО.

**Ручные работы (2 часа)**

Швейные ручные работы выполняют иглой с применением ручных стежков и строчек, которые могут быть временными и постоянными. Понятие о стежке, строчке и шве. Правила выполнения ручных работ. Временное соединение деталей – сметывание; временное закрепление подогнутого края – замётывание; предохранение срезов от осыпания – обмётывание; ручная закрепка.

**Практическая работа:**

Изготовление образцов ручных работ

**Элементы материаловедения (2 часа)**

Классификация текстильных волокон. Способы получения и свойства натуральных и искусственных волокон. Изготовление нитей и тканей в условиях прядильного и ткацкого современного производства и в домашних условиях. Основная и уточная нити в ткани. Лицевая и изнаночная стороны ткани. Виды переплетений нитей в тканях. Сравнительные характеристики тканей из натуральных и химических волокон. Способы обнаружения химических волокон в тканях.

### ***Практические работы:***

Изучение свойств нитей основы и утка.

Определение лицевой и изнаночной сторон, направления долевой нити в ткани.

Распознавание волокон и нитей из хлопка, льна, шелка, шерсти.

### **Элементы машиноведения (3 часа)**

Классификация машин швейного производства по назначению, степени механизации и автоматизации. Характеристики и области применения современных швейных, краеобметочных и вышивальных машин с программным управлением.

Бытовая швейная машина, ее технические характеристики, назначение основных узлов.

Виды приводов швейной машины, их устройство, преимущества и недостатки.

Организация рабочего места для выполнения машинных работ. Правила безопасной работы на универсальной бытовой швейной машине. Правила подготовки швейной машины к работе. Формирование первоначальных навыков работы на швейной машине.

Назначение, устройство и принцип действия регуляторов универсальной швейной машины.

Подбор толщины иглы и нитей в зависимости от вида ткани. Виды неполадок в работе швейной машины, причины их возникновения и способы устранения. Уход за швейной машиной.

### ***Практические работы:***

Намотка нитки на шпульку.

Заправка верхней и нижней нитей.

Выполнение машинных строчек на ткани, закрепление строчки обратным ходом машины.

Устранение неполадок в работе швейной машины.

Чистка и смазка швейной машины.

### **Машинные работы (6 часов)**

При изготовлении швейных изделий используют различные машинные швы. По назначению их объединяют в три группы: соединительные, краевые, отделочные. Соединительные швы скрепляют детали изделия – это стачной шов вразутюжку, стачной шов взаутюжку, настрочной и расстрочной швы. Краевые швы предохраняют срез от осыпания – шов вподгибку с открытым срезом, шов вподгибку с закрытым срезом. Отделочные швы украшают швейные изделия – вытачки, складки, рельефы. Технология выполнения машинных швов, их условные графические обозначения.

### ***Практические работы:***

Изготовление образцов соединительных швов

Изготовление образцов краевых швов

Изготовление образцов вытачек, складок, рельефов.

### **Конструирование, моделирование швейных изделий (5 часов)**

Фигура человека и ее измерение. Общие сведения о строении фигуры человека. Особенности строения женской и детской фигуры. Основные точки и линии измерения. Правила снятия мерок, необходимых для построения чертежей основы. Расчетные формулы. Построение чертежей прямой юбки и блузы с цельнокроеным рукавом в натуральную величину по своим меркам на миллиметровой бумаге.

Особенности моделирования одежды. Понятие о композиции в одежде (материал, цвет, силуэт, пропорции, ритм). Виды отделки швейных изделий (вышивка, аппликация, тесьма, сочетание тканей по цвету и др.). Выбор модели и моделирование изделия.

### ***Практические работы:***

Снятие мерок и запись результатов измерений.

Построение чертежей в натуральную величину по своим меркам.

Моделирование юбки выбранного фасона.

Моделирование блузы выбранного фасона.

### **Технология изготовления швейных изделий (12 часов)**

Подготовка ткани к раскрою (декатировка, выявление дефектов, определение направления долевой нити, лицевой и изнаночной стороны). Раскладка выкройки на ткани с учетом припусков на швы. Способы раскладки выкройки в зависимости от ширины ткани.

Инструменты и приспособления для раскроя. Обмеловка. Раскрой ткани. Способы переноса контурных и контрольных линий выкройки на ткань. Подготовка деталей кроя к обработке. Обработка деталей кроя. Правила обработки накладных карманов. Сборка изделия (скалывание, сметывание, стачивание).

Проведение примерки, выявление и исправление дефектов.

Стачивание машинными швами и окончательная отделка изделия. Приемы влажно-тепловой обработки тканей из натуральных и химических волокон. Контроль качества готового изделия.

#### ***Практические работы:***

Выполнение раскладки выкроек на различных тканях.

Обработка деталей кроя.

Обработка накладных карманов.

Скалывание и сметывание деталей кроя.

Проведение примерки, исправление дефектов.

Стачивание деталей и выполнение отделочных работ. Влажно-тепловая обработка изделия.

Определение качества готового изделия.

### **Выставка-ярмарка (1 час)**

Подведение итогов. Подготовка итоговой выставки - ярмарки работ школьников. Организация и проведение школьной выставки-ярмарки. Награждение авторов наиболее интересных творческих работ.

#### ***Практическая работа:***

Проведение выставки-ярмарки.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения обучающимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в данной области программы;
- выражение желания учиться и трудиться в промышленном производстве для удовлетворения текущих и перспективных потребностей;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- самооценка умственных и физических способностей для труда в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- бережное отношение к природным и хозяйственным ресурсам;
- готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства, проявление технико-технологического и экономического мышления при организации своей деятельности.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- поиск новых решений возникшей технической или организационной проблемы;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию изделий;

- виртуальное и натурное моделирование объектов и технологических процессов;
- отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
- выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;
- использование дополнительной информации при проектировании и создании объектов, имеющих личностную или общественно значимую потребительную стоимость;
- согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими её участниками;
- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы являются:

**В познавательной сфере:**

- оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения;
- ориентация в имеющихся и возможных средствах и технологиях создания объектов труда;
- владение способами научной организации труда, формами деятельности, соответствующими культуре труда.

**В трудовой сфере:**

- планирование технологического процесса и процесса труда;
- подбор материалов с учетом характера объекта труда и технологии;
- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- соблюдение трудовой и технологической дисциплины;
- обоснование критериев и показателей качества промежуточных и конечных результатов труда;
- подбор и применение инструментов, приборов и оборудования в технологических процессах с учетом областей их применения;
- расчет себестоимости продукта труда;
- примерная экономическая оценка возможной прибыли с учетом сложившейся ситуации на рынке товаров и услуг.

**В мотивационной сфере:**

- оценивание своей способности и готовности к труду;
- оценивание своей способности и готовности к предпринимательской деятельности;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
- осознание ответственности за качество результатов труда;
- наличие экологической культуры при обосновании объекта труда и выполнении работ;
- стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств и труда.

**В эстетической сфере:**

- дизайнерское проектирование изделия или рациональная эстетическая организация работ;
- моделирование художественного оформления объекта труда и оптимальное планирование работ;
- эстетическое и рациональное оснащение рабочего места с учетом требований эргономики и научной организации труда.

В коммуникативной сфере:

- публичная презентация и защита изделия, продукта труда или услуги;
- разработка вариантов рекламных образов, слоганов и

лейблов. В физиолого-психологической сфере:

- развитие моторики и координации движений рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций с помощью машин и механизмов;
- достижение необходимой точности движений при выполнении различных технологических операций;
- соблюдение требуемой величины усилия, прикладываемого к инструменту, с учетом технологических требований;
- сочетание образного и логического мышления в процессе изготовления изделия.

**КАЛЕНДАРНО –ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШИТЬ ЗДОРОВО»**

<b>№  п / п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часо в</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы</b>
1	Вводное занятие	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	
2	Швейные изделия	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
3	Инструменты, приспособления	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
4	Влажно-тепловая обработка (ВТО)	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
5	Ручные стежки временного назначения	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
6	Прямые, косые сметочные стежки	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
7	Прядильное и ткацкое производство	1	Беседа, работа с информаци	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>

			ей, практикум	
8	Натуральные волокна. Их свойства	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
9	Бытовая швейная машина	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
10	Заправка верхней и нижней нити. Приемы работы на швейной машине	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
11	Регулирующие механизмы.	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
12	Виды машинных швов	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
13	Стачной шов вразутюжку, взаутюжку	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
14	Настрочной, расстрочной швы	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
15	Шов вподгибку сооткрытым, закрытым срезами	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
16	Оборки	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
17	Воланы	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>
18	Снятие мерок для построения чертежа выкройки.	1	Беседа, работа с информаци ей,	<a href="https://wikisews.com/">https:// wikisews.com/</a>

			практикум	
19	Построение выкройки рабочего изделия	1	Беседа, работа с информацией, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>
20	Изготовление выкройки рабочего изделия	1	Беседа, работа с информацией, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>
21	Моделирование швейного рабочего изделия	1	Беседа, работа с информацией, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>
22	Работа с журналами мод	1	Бесед а, работ а с	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>

			информаци ей, практикум	
23	Подготовка выкройки и ткани к раскрою.	1	Беседа, работа с информацией, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>
24	Раскрой изделия	1	Беседа, работа с информацией, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>
25	Предохранение срезов от осыпания	1	Беседа, работа с информацией, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>
26	Сметывание деталей кроя	1	Беседа, работа с информацией, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>
27	Подготовка изделий к примерке	1	Беседа, работа с информацией, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>
28	Проведение примерки. Устранение дефектов	1	Беседа, работа с информацией, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>
29	Обработка боковых срезов в изделии	1	Беседа, работа с	<a href="https://vikisews.com/">https://vikisews.com/</a>



			информаци ей, практикум	
30	Обработка карманов	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https:// vikisews.com/</a>
31	Обработка нагрудника, бретелей	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https:// vikisews.com/</a>
32	Обработка низа изделия	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https:// vikisews.com/</a>
33- 34	Окончательная отделка изделия	2	Беседа, работа с информаци ей, практикум	<a href="https://vikisews.com/">https:// vikisews.com/</a>
1	Выставка изделий	1	Беседа, работа с информаци ей, практикум	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		