

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов
Кировского района Санкт-Петербурга»**

ПРИНЯТА

Решением Методического совета
СПб ГБУ «ЦСРИиДИ Кировского
района» № 06
Протокол от «22» 09 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
СПб ГБУ «ЦСРИиДИ Кировского
района» № 149
от «22» 09 2026 г.

**Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа
для людей с нарушением интеллекта
«Трудовые возможности»**

Срок реализации: 1 год

Автор:

Шмидова Галина Вячеславовна,
заведующий социально-трудовым
отделением.

Садовникова Мария Владимировна,
инструктор по труду.

Санкт-Петербург,
2026г

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Календарный учебный график	9
Рабочая программа	10
Оценочные и методические материалы	33
Список литературы	34
Приложение 1	35
Приложение 2	36

Пояснительная записка

Труд -это неотъемлемая часть в жизни каждого человека. Полноценная интересная многогранная жизнь всегда должна сопровождаться работой и возможностью приносить пользу обществу. К сожалению не все категории граждан могут освоить сложные высоко квалифицированные профессии.

Данная программа направлена на обучение граждан с ограниченными возможностями здоровья трудовым навыкам. «Швейное дело» является интересной, занимательной, но в то же время сложной дисциплиной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Обучение швейному делу развивает мышление, способность к пространственному анализу, мелкую и крупную моторику. Кроме того, выполнение швейных работ формирует эстетические представления, благотворно сказывается на становлении личности, способствует социальной адаптации и обеспечивает в определенной степени самостоятельность в быту.

В наше время умение рукодельничать и шить для себя одежду и предметы имеет большое практическое значение. Это и возможность носить модные и красивые вещи из доступных материалов и верный способ экономить денежные средства, ведь «домашний» пошив намного дешевле готового изделия.

Данная программа адаптирована для людей с ограниченными возможностями здоровья, большее количество часов отведено на практическую работу. В процессе обучения формируются трудовые и начальные профессиональные навыки, развивается пространственное воображение. Занятия по программе выявляют актуальные и потенциальные способности обучающихся, вырабатывают умения и привычки, необходимые для продуктивной безопасной работы на швейном оборудовании, которые послужат опорой для эффективной социально-трудовой реабилитации.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: художественная.

Актуальность данной программы заключается в том, что трудовое обучение и воспитание, привитие учащимся положительного отношения к труду, открытие возможности общественно-полезной практической деятельности имеет важное значение в образовании детей и взрослых с ограниченными возможностями и их дальнейшей социализации.

Созданная программа призвана пробуждать и повышать у учащихся интерес к занятиям по швейному делу, вырабатывать положительное отношение к труду вообще и данному виду деятельности в частности, прививать и усваивать принятые в современном обществе эстетические нормы и навыки самообслуживания, которые пригодятся в дальнейшей жизни. Актуальность предлагаемой программы определяется так же запросом на данный профессионально-ориентированный профиль.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что на базе учреждения реализуются условия для профильного обучения лиц

с ограниченными возможностями здоровья, создана доступная среда для их обучения по швейному делу с целью формирования и развития творческих способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей художественно-эстетическом развитии, трудового воспитания, выявления, развития и поддержки наиболее способных обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Новизна определяется направленностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на определенную категорию лиц, имеющих ограниченные возможности, для которых формирование практических знаний и умений по швейному делу является средством для расширения «социальной практики» и социальной компетентности обучающихся.

Одновременно с обучением шитью, участники программы осваивают различные виды рукоделия – в содержание программы входят темы по декору и отделке изделий, знакомству с профессиями: дизайн, оформительское мастерство, швейное производство.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на организацию их собственной трудовой деятельности.

Такой подход раскрывает потенциальные способности учащихся, вырабатывает умения и навыки, необходимые для продуктивной безопасной работы на швейном оборудовании, которые послужат опорой для эффективной социально-трудовой реабилитации. Программа занятий строится исходя из индивидуальных образовательных задач каждого участника учебного процесса и может включать как групповые, так и индивидуальные формы обучения.

Адресат программы: инвалиды трудоспособного возраста с различными отклонениями в состоянии физического и ментального здоровья с разной подготовкой и разным уровнем знаний, умений и навыков.

Наполняемость группы: до 3 человек.

Цель программы:

Формирование начальных знаний, умений и навыков по швейному делу.

Задачи программы:

Образовательные:

- Сформировать умения и навыки самостоятельной работы с материалом.
- Сформировать организационные умения в труде (правильно располагать на своём рабочем месте инструменты и приспособления).
- Научить выполнять правила техники безопасности, гигиены труда.
- Научить видеть и создавать красивые вещи, предметы быта своими руками.
- Сформировать навыки шитья простых изделий.
- Сформировать навыки работы на швейной машинке.

Воспитательные:

- Воспитать у учащихся положительное и бережное отношение к своему и чужому труду.
- Сформировать умение самостоятельно планировать работу и доводить начатое дело до завершения, организовывать свою деятельность индивидуально и в коллективе.
- Воспитать эстетические представления и вкус.

- Воспитать культуру труда и умение использовать в практической деятельности общеобразовательные знания и навыки.

- Воспитать у обучающихся целенаправленность, терпеливость, работоспособность, настойчивость, трудолюбие, самостоятельность, навыки контроля и самоконтроля.

Коррекционно - развивающие:

- Развить внимание, восприятие, воображение, память, мышление, речь, эмоционально - волевую сферу.

- Развить творческие способности, потребность в самопознании, саморазвитии, самовыражении, развитии продуктивной деятельности.

- Развить учебно-познавательный интерес к шитью, трудолюбие, организованность, аккуратность.

- Сформировать и закрепить эмоционально-позитивные установки в самооценке обучающихся.

Основной формой организации обучения швейному делу является учебное занятие продолжительностью до 45 минут. Не менее 70% учебного времени отводится на практическую деятельность. Выбор методов работы строится на основе принципов системности и преемственности. Основные методы организации занятия:

- словесные - рассказ, лекция, объяснение, беседа, работа с печатным материалом;

- наглядные - (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)

- наблюдение, демонстрация;

- практические работы (выполнение работ по образцу, по инструкционным картам, схемам, по памяти);

- методы изложения новых знаний;

- методы повторения, закрепления знаний;

- методы применения знаний;

- методы контроля.

Основные принципы занятий:

Доступность - обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого обучаемого, то есть требует постановки задач, соответствующих индивидуальным особенностям человека.

Систематичность - непрерывность процесса формирования трудовых навыков, регулярность занятий, усложнении техники заданий.

В большинстве случаев педагогом используется метод объяснения в сочетании с показом трудовых действий, с демонстрацией различных наглядных пособий, с пробными действиями обучающихся. Формы работы определяются целями занятий, для которых характерны традиционные приемы и методы. Все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития лиц с ограниченными возможностями здоровья. Настроение обучающихся, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

Ожидаемые результаты

Прошедшие обучение по программе будут знать:

- правила техники безопасности, требования к организации рабочего места;
- свойства и особенности различных тканей и техники работы с ними;

- назначение ручных и машинных швов;
- устройство швейной машины.

Будут уметь:

-пользоваться инструментами, материалами, приспособлениями по швейному делу;

- выполнять ручные швы;
- пользоваться швейными машинами с электрическим приводом;
- выполнять различные виды машинных швов;
- изготавливать небольшие швейные изделия;
- выполнять мелкий ремонт одежды;
- применять декоративные элементы в работе над изделием.

Результат освоения программы определяется проведением практической работы. Основным результатом практической работы является создание конкретного изделия.

Формы подведения итогов:

- Персональные выставки обучающихся;
- итоговая выставка лучших творческих работ, обучающихся;
- грамоты;
- портфолио обучающихся;
- фотографии;
- участие в творческом конкурсе.

Условия реализации.

Программа рассчитана на 26 академических часов, которые включают 9 часов теоретических занятий и 17 часов практической работы по отработке приемов швейного мастерства. Один академический час равен 45 минутам. Обучение может быть завершено как за период одной реабилитации на базе Учреждения, так и разделено на несколько реабилитационных периодов, по запросу обучающегося.

К освоению программы допускаются получатели социальных услуг без предъявления требований к уровню образования и подготовки.

Режим занятий: 1 или 2 раза в неделю (в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося), продолжительность занятия 45 мин. Для обучающихся с отставаниями в интеллектуальном развитии может быть увеличено количество часов на изучение теоретического вопроса или практическое занятие по темам 1-6, за счет исключения из программы темы 7.

Материально-техническое оснащение:

Помещение-мастерская, швейные машинки, оверлок, раскройный стол, швейный инструментарий: швейные иглы, наперсток, нитки, линейки, лекала, ножницы, выкройки, декоративные элементы (тесма, нити, пряжа, пуговицы и др.), электрический утюг. Методические материалы: технологические карты последовательности изготовления творческих работ, инструктивные карточки, отражающие изучение теоретического материала различной тематики, образцы готовых изделий, образцы швов.

Расходуемые материалы (ткань, нитки) пополняются за счет внешних ресурсов (благотворительной помощи).

Учебный план

	Название раздела/темы	Количество часов всего			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы работы в швейной мастерской	1	1		
1.1	Правила поведения и техника безопасности, инструменты и приспособления, организация рабочего места	1	1		Наблюдение, опрос
2	Ручные работы	4	1	3	
2.1	Назначение ручных швов, закрепление нитки в изделии, завязывание узелка, ручные стежки и строчки	1	1		Наблюдение, опрос
2.2	Практическая работа по ручным стежкам	1		1	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
2.3	Практическая работа по изготовлению изделия с использованием ручных стежков «Мешочек для подарка»	2		2	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
3	Знакомство со швейным оборудованием	7	4	3	
3.1	Техника безопасности при работе на швейной машинке. Основные части швейной машины, подготовка машины к работе, пуск и остановка швейной машины, заправка нитей, регулирование стежков, натяжения, закрепление строчки, неполадки в работе машины, связанные с натяжением нитей и их устранение.	1	1		Наблюдение, опрос
3.2	Виды и назначение машинных швов.	1	1		Наблюдение, опрос
3.3	Назначение оверлока, техника безопасности при работе на оверлоке, заправка нитей, уход за оверлоком.	1	1		Наблюдение, опрос

3.4	ВТО (влажно тепловая обработка) Техника безопасности при работе с утюгом. Заутюживание, сутюживание, разутюживание, декатировка ткани, дублирование клеевого материала.	1	1		Наблюдение, опрос
3.5	Практическая работа на швейной машинке «Виды швов»	1		1	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
3.6	Практическая работа на швейной машине «Прихватка»	2		2	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
4	Ремонт одежды	4		4	
4.1	Практическая работа – пришивание 2х видов пуговиц (плоской и на ножке)	1		1	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
4.2	Практическая работа «Штопка»	1		1	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
4.3	Практическая работа «Термоаппликация»	1		1	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
4.4	Практическая работа «Укорачивание брюк»	1		1	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
5	Изготовление картин в технике «Кинусайга»	5	1	4	
5.1	Теория. Техника изготовления, материалы, инструменты	1	1		Наблюдение, опрос
5.2	Практическая работа по изготовлению картины в технике «Кинусайга»	4		4	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
6	Адаптированная технология	3	1	2	

	вышивки для лиц с ОВЗ				
6.1	Теория. Техника изготовления, материалы, инструменты	1	1		Наблюдение, опрос
6.2	Практическая работа по изготовлению футляра для очков.	2		2	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
7	Плетение ковриков	2	1	1	
7.1	Техника безопасности. Алгоритм работы. Материалы.	1	1		Наблюдение, опрос
7.2	Практическая работа по изготовлению ковриков	1		1	Наблюдение, анализ динамики освоения материала
	ИТОГО:	26	9	17	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	С момента заключения договора на обслуживание	По истечении срока договора на обслуживание	26 (13 при занятиях 2 раза в неделю), (может корректироваться в зависимости от календарных праздничных дней)	26	1 (либо 2) раз в неделю

Рабочая программа

Задачи программы

Образовательные

Сформировать умения и навыки самостоятельной работы с тканями, научить изготовлению своими руками и на специальном оборудовании швейных изделий бытового назначения и украшения интерьера, научить простому ремонту одежды.

Воспитательные

Воспитать у учащихся положительное и бережное отношение к своему и чужому труду, сформировать умение самостоятельно планировать работу и доводить начатое дело до завершения, организовывать свою деятельность, воспитать эстетические представления и вкус.

Коррекционно - развивающие

Развить внимание, восприятие, воображение, память, мышление, речь, эмоционально - волевую сферу, творческие способности.

Ожидаемые результаты

Прошедшие обучение по программе будут знать технику безопасности при выполнении швейных работ, изучат требования к организации рабочего места, свойства и особенности различных тканей и техники работы с ними, назначение ручных и машинных швов, устройство швейной машины.

Будут уметь изготавливать своими руками и на специальном оборудовании швейные изделия бытового назначения и украшения интерьера, иметь навыки мелкого ремонта одежды.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во занятий	Форма контроля
1	Основы работы в швейной мастерской Правила поведения и техника безопасности, инструменты и приспособления, организация рабочего места.	1	Опрос, беседа
2	Ручные работы Изучение назначения ручных швов, обучение шитью с применением иголки и нити. Практические работы: - Ручные стежки; - изготовление изделия «Мешочек для подарка»	4	Наблюдение, анализ динамики освоения материала практическая работа
3	Знакомство со швейным оборудованием Техника безопасности при работе на швейной машинке. Основные части швейной машины, подготовка машины к работе. Виды и назначение машинных швов. Назначение оверлока, техника безопасности при работе на оверлоке, заправка нитей, уход за оверлоком. ВТО (влажно тепловая обработка). Техника безопасности при работе с утюгом. Практические работы: - «Виды швов»; - «Прихватка».	7	Наблюдение, анализ динамики освоения материала практическая работа
4	Ремонт одежды	4	Наблюдение,

	Практические работы: - Пришивание 2х видов пуговиц (плоской и на ножке) -«Штопка» -«Термоаппликация» -«Укорачивание брюк»		анализ динамики освоения материала практическая работа
5	Изготовление картин в технике «Кинусайга» Теория. Техника изготовления, материалы, инструменты Практические работы: - Изготовление картины в технике «Кинусайга»	5	Наблюдение, анализ динамики освоения материала, практическая работа
6	Адаптированная технология вышивки для лиц с ОВЗ Теория. Техника изготовления, материалы, инструменты. Практическая работа по изготовлению футляра для очков.	3	Наблюдение, анализ динамики освоения материала, практическая работа
7	Плетение ковриков Техника безопасности. Алгоритм работы. Материалы. Практическая работа по изготовлению ковриков	2	Наблюдение, анализ освоения материала, практическая работа
ИТОГО:		26	

Основы работы в швейной мастерской

Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности, инструменты и приспособления, организация рабочего места.

Знакомство с обучающимися. Вводный инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с оборудованием мастерской и организацией рабочего места; правилами безопасной работы в мастерской. Обзор инструментов и приспособлений, необходимых для работы: ножницы, нитки, иголки, булавки, наперсток, игольница, утюг.

Техника безопасности:

- Иглы и булавки хранить в подушечке или в игольнице, шить с наперстком.
- Нельзя иглу и булавки брать в рот, вкалывать в одежду.
- Сломанную иглу не выбрасывать, а класть в специально отведённую для этого коробку.
- Ножницы, иглы и булавки хранить в рабочей коробке.
- Класть ножницы сомкнутыми лезвиями от работающего.
- Передают ножницы кольцами вперёд, держась за сомкнутые лезвия.

Организация рабочего места:

- Рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен падать с левой стороны.
- Расстояние от глаз до работы должно составлять примерно 30 сантиметров.
- Сидеть надо прямо, касаясь корпусом спинки стула. Правильная посадка во время работы заключается в следующем: ноги должны твёрдо опираться всей подошвой о пол, так как при другом положении ног нарушается кровообращение, корпус надо держать прямо или слегка наклонить вперёд, голову слегка наклонить вперёд, нельзя опираться грудью о стол, руки должны быть согнуты в локтях, и отставать от корпуса не более чем на 10 см., перед началом работы и после окончания работы нужно вымыть руки.

2. Ручные работы

Тема 2.1 Назначение ручных швов, закрепление нитки в изделии, завязывание узелка, ручные стежки и строчки.

Показ и демонстрация педагога.

Швы служат для соединения двух или более слоев ткани между собой. Швы состоят из стежков (рис.1). Строчки, выполняемые косыми стежками, более прочные и эластичные, чем строчки прямого стежка.

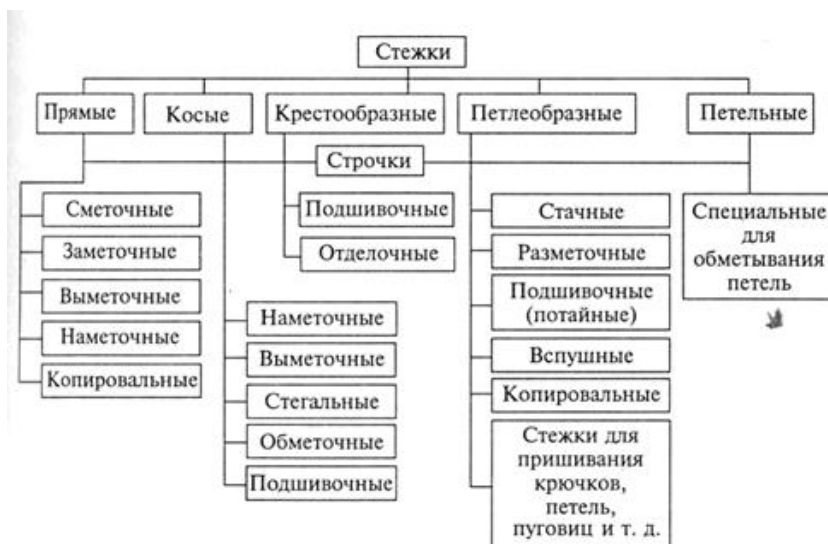


Рис.1 Виды стежков.

Прямые стежки

1. Прямые сметочные стежки (рис.2) незаменимы для быстрого скрепления деталей на время. Выполняют справа налево с промежутками. При выполнении сметки выкройку складывают, выравнивая срезы, и соединяют сметочной строчкой, не натягивая ткань. Длина стежков зависит от плотности сметываемой ткани и назначения шва, и составляет от 0,2 до 5 см.

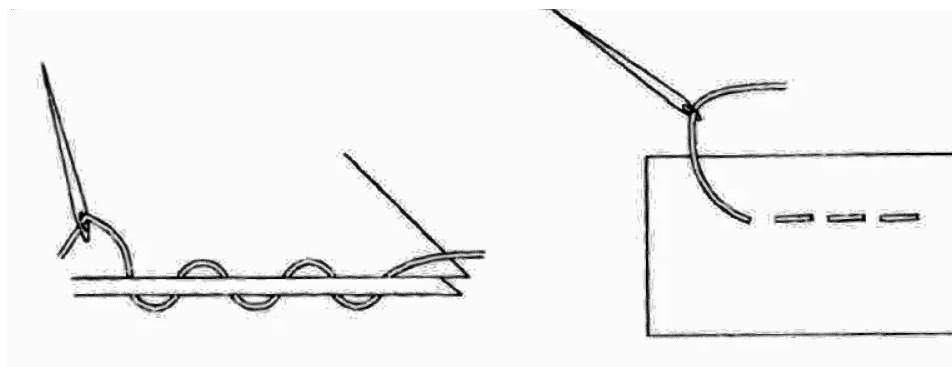


Рис. 2. Прямой сметочный стежок.

2. Прямые наметочные стежки (рис.3). Прямая наметочная строчка актуальна при фиксации элементов к основному полотну одежды и присоединения мелких деталей с крупными. Наметываются карманы, декоративные элементы, детали одежды. Длина стежков: 0,7 - 2,5 см.



Рис. 3. Прямой наметочный стежок.

Косые стежки

Данный вид стежков наиболее универсален и может использоваться как для краткосрочной, так и для постоянной фиксации элементов шитья. Прокладываются под углом и создают надежные и гибкие строчки. Косые стежки целенаправленно используют в случаях, когда нужно надежно зафиксировать детали и исключить смещение элементов.

1. Косые обметочные стежки (шов через край). Востребованы при обработке срезов, прикреплении декоративных элементов. Предотвращает осыпание ткани и роспуск изделия. На деликатных тканях обметочная строка выполняется тонкой шелковой нитью. Технология работы: на каждые 10 миллиметров ткани приходится от трех до четырех стежков с длиной от 0,5 до 0,7 сантиметров (рис.4).

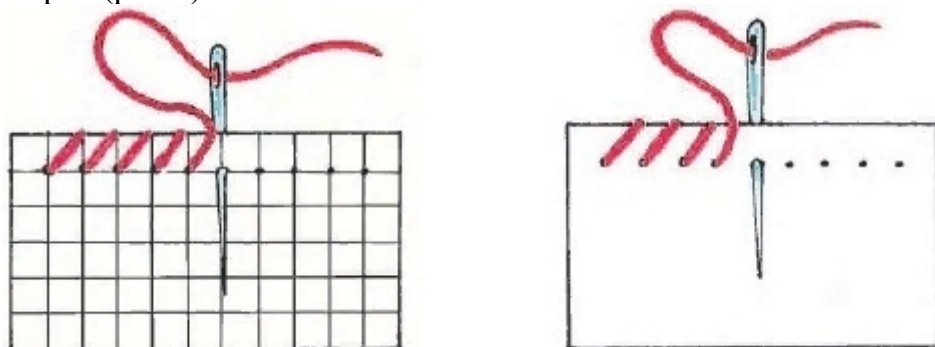


Рис. 4. Косой обметочный стежок.

2. Косые стегальные стежки, штуковочная строчка (рис. 5) Базовое назначение -ремонт одежды. Позволяет качественно и надежно сшивать ткани с плотной структурой, не склонные к осыпанию, в области разрыва или пореза. На каждый сантиметр выполняется около семи стежков с длиной в 2-3 миллиметра.



Рис. 5. Штуковочная строчка.

3. Косые выметочные стежки (рис. 6). Выметочные стежки - это вид ручных стежков, которые используются для временного скрепления предварительно обтаченных и вывернутых швом внутрь деталей.



Рис. 6. Косой выметочный стежок.

Крестообразные стежки

1. Крестообразные подшивочные стежки, стежок «козлик» (рис.7) При подшиве подгибки ткани (с открытым срезом), часто используют потайные ручные стежки, которые выполняют через край изделия. Важно не затягивать нитку, иначе материал соберется складками. Ручным косым стежком пользуются при пошиве юбок, платьев, так как шов будет невидимым.

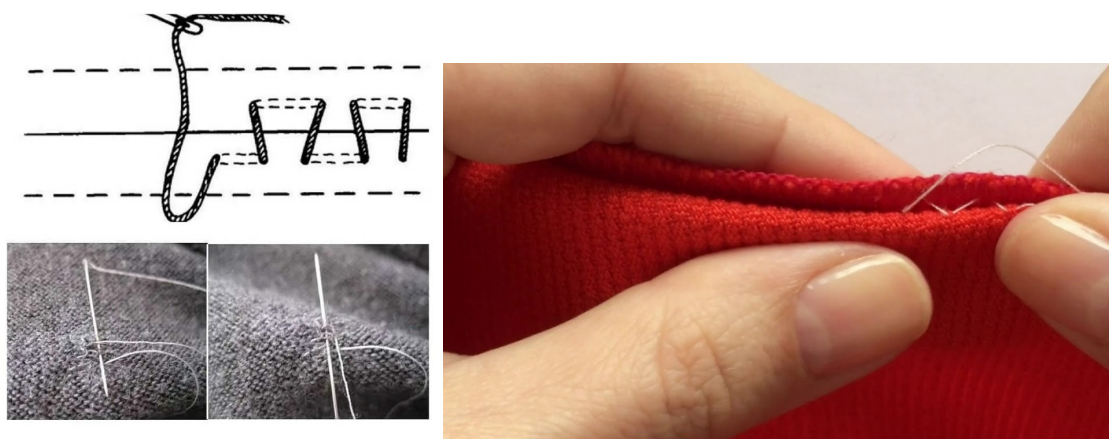


Рис. 7. Крестообразный стежок «Козлик».

Направление стежков должно быть слева направо. Строчка будет выглядеть крестообразно.

Петлеобразные стежки

1. Петлеобразные стачные стежки (рис.8) Образованные с помощью таких стежков строчки создают самый прочный ручной шов. Стежки «назад игой» – отличный вариант прошить изделие в тех местах, где швейной машинкой это не удастся выполнить. Также такими стежками можно пришить застежку «молнию» или соединить детали на тонкой ткани: обтачку и припуски шва.

Стежками «назад игой» шьют в направлении справа налево. Выполните короткий стежок, прокалывая ткань иглой с правой стороны – от места, где выходит из ткани нить.

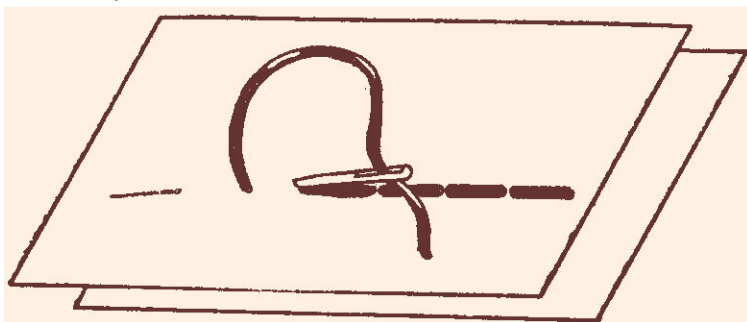


Рис. 8. Петлеобразный стачной стежок.

2. Петлеобразные подшивочные стежки, «обметочный шов». (рис.9). Чаще всего петельный шов помогает избежать осыпания краев ткани, также применяется для соединения деталей. Чтобы сэкономить время, можно соединить края двух деталей одежды друг с другом, а затем прошить петельным швом. Помните о том, что в петельном шве все стежки должны располагаться равномерно.

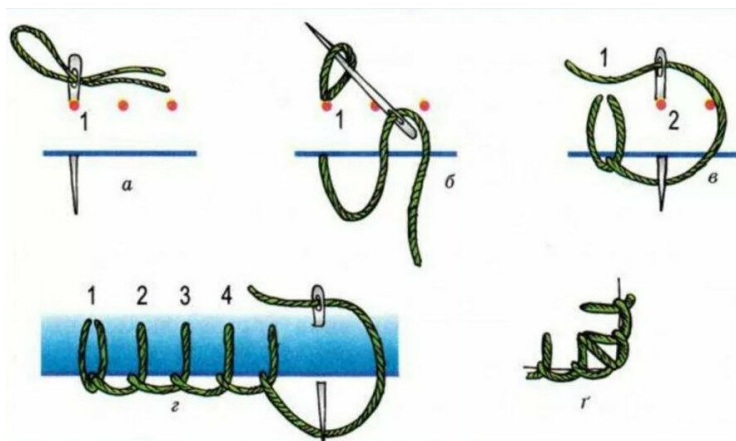


Рис. 9. Петлеобразный краевой стежок.

Тема 2.2 Практическая работа по ручным стежкам.

К ручным операциям относятся операции, которые выполняют ручной иглой. По виду выполнения операций при выполнении ручных работ применяются следующая терминология: сметать, наметать, обметать, пришить. Цель практической работы выполнить образцы ручных стежков и строчек.

Используются: наглядные пособия с образцами швов, показ и объяснения приёмов работы с учётом правил техники безопасности.

Требования к выполнению ручных работ. Стежки временного назначения выполняют светлыми хлопчатобумажными нитками, хорошо видимыми на ткани.

Нитки закрепляют вначале и в конце строчки. В начале строчки узелком на нитке, в конце двумя-тремя стежками.

Строчки постоянного назначения выполняют нитками в цвет ткани. Обучающиеся выполняют полученное задания, используя наглядные пособия (рис.10).



Рис. 10. Образец ручных строчек.

Тема 2.3 Практическая работа по изготовлению изделия с использованием ручных стежков «Мешочек для подарка».

Материалы и инструменты: ножницы, игольница, булавки, ручные иглы, напёрсток, линейка, мелок, нитки «Мулине», ткань, декоративно-отделочные материалы: ленты, тесьма, аппликации (рис.11).

Модель мешочка: прямоугольной формы с прямыми углами, изготовлена из двух деталей. Внутренние срезы обработаны ручными стежкам: прямым и краевым. Верхний срез обработан швом в подгибку с закрытым срезом.



Рис. 11. Изготовление мешочка для подарка.

Данные готового изделия: длина изделия - 16см, ширина - 16 см.

При работе используются: сметывание булавками, наметочный шов, обметочный шов (шов через край), петельный шов. Необходимо:

Ножницами вырезать 2 детали (180*250), отрезать 2 тесьмы.

Сложить детали лицевой стороной внутрь, сколоть булавками. Соединить детали по краю прямым и петельчатым стежками.

Верхний срез обработать прямым стежком с закрытым срезом в подгибку.

Проложить дополнительную параллельную строчку.

Вставить тесьму между стежками.

Знакомство со швейным оборудованием

Тема 3.1 Техника безопасности при работе на швейной машинке. Основные части швейной машины.

Техника безопасности при выполнении машинных работ.

При работе необходимо:

- *Следить за чистотой своего рабочего места;
- *Следить за исправностью машины, инструментов и приспособлений;
- *Следить, чтобы на педали присутствовал резиновый коврик;
- *Не допускать холостого хода машины;

Запрещается:

- класть ножницы и другие предметы около вращающихся частей машины;
- производить чистку и смазку работающей машины.

Пуск и остановка швейной машины.

Чтобы подготовить машину к работе, нужно выполнить несколько последовательных действий:

- подключить машину к электропитанию;
- включить кнопку подсветки;
- повернуть маховое колесо на себя и установить нитепритягиватель и игловодитель в крайнее верхнее положение;
- поднять лапку;

- подложить бумагу, опустить иглу с помощью махового колеса, опустить прижимную лапку;

- осторожно надавить на педаль электропривода с целью проверки скорости;

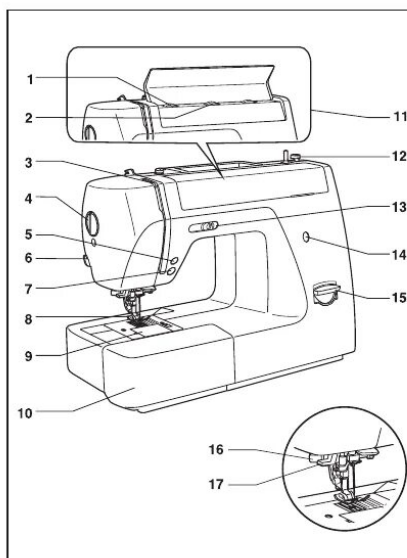
- выполнить пробную строчку.

Подготовка машины к работе: заправка верхней и нижней нитей – установить катушку ниток на штырек для катушки, расположенный сверху на швейной машине. Проверить верхнюю сторону швейной машины на предмет наличия схемы заправки, прежде чем приступить к заправке катушечной нити.

Наматывание ниток на шпульку - закрепить конец катушечной нити на шпулке. Далее необходимо вдеть конец катушечной нити в одно из отверстий на шпулке, а затем накрутить несколько витков нити на ось шпулки для ее первичной фиксации. Установить шпульку на штырек моталки. Запустить намотку шпулки. Снять шпульку со штырька.

□ ДЕТАЛИ МАШИНЫ

1. Регулятор натяжения
2. Регулятор ширины стежка
3. Рычаг подъема нити
4. Настройка давления лапки
5. Кнопка установки иглы вверх/вниз
6. Нитобрезатель
7. Кнопку Старт/Стоп
8. Прижимная лапка
9. Игольная пластина
10. Швейный столик и коробка с аксессуарами
11. Регулятор длины стежка
12. Стопор шпульки
13. Регулятор настройки ограничения скорости
14. Индикаторное окно образца строчки
15. Рычаг для шитья назад
16. Рычаг для выполнения одношаговой петли
17. Автоматический нитевдеватель



2

Рис. 12. Основные детали швейной машины.
Тема 3.2 Виды и назначение машинных швов.



Рис. 13. Классификация машинных швов..

Виды машинных швов (соединительные, краевые, отделочные). Показ и демонстрация педагога.

Ознакомление с основными назначениями и выполнение различных машинных строчек (соединение деталей изделия, отделка края изделия). Показ и демонстрация педагога.

Соединительный стачной шов - для стачивания срезов, притачивания мелких деталей к более крупным, притачивания планок и т.д. Различают стачной взаутюжку и стачной вразутюжку. При стачном взаутюжку (рис.14) припуски шва (срезы) заутюживают в одну сторону, а при стачном вразутюжку - в разные стороны (рис.14).

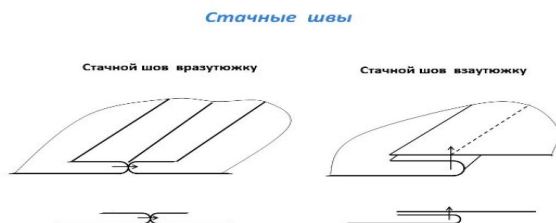


Рис. 14. Стачной шов.

Краевой шов вподгибку - для обработки низа изделий, рукавов и прочих деталей (при пошиве белья, верхней одежды и т.д.). Различают краевой вподгибку с закрытым срезом (рис.15) и в подгибку с открытым срезом (рис.15).

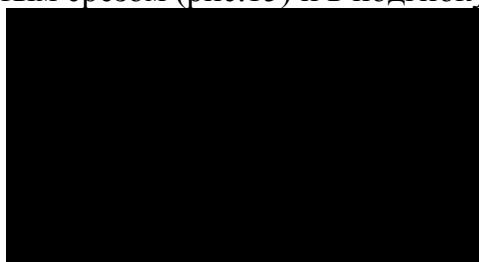
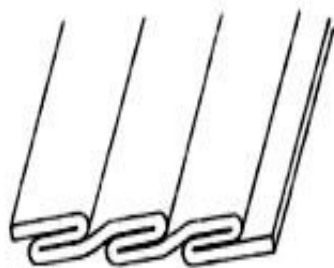


Рис. 15. Краевой шов вподгибку.

Декоративно-отделочные машинные швы играют немаловажное значение при формировании художественного образа швейных изделий. Можно изменить силуэт, увеличить удобство одежды для носки и так далее. Рассмотрим наиболее популярные декоративно-отделочные швы: складки, рельефные швы.

Складка односторонняя (рис.16) - складка, которая заложена в одном направлении и заутюжена или застрочена параллельно материалу. Припуск ткани, необходимый для создания складки, берется вдвое больше ширины складки в готовом виде (т.е. на одну складку шириной 2 см. нужно прибавить 4 см. к ширине (или длине) детали).

Складка бантовая (рис.16) - припуск ткани берется в 4 раза больше глубины одной из ее сторон. Застрочить на ширину складки по лицевой стороне ткани, разложить ее и разутюжить. Закрепить строчкой.



односторонняя складка



бантовая складка

Рис.16. Отделочный шов. Складки.

Застрочной рельефный шов (защип) (рис.17) - чаще всего применяется в мужских рубашках, женских платьях. Для создания застрочного рельефного шва намечают линию на лицевой стороне детали изделия, затем перегибают деталь изнаночной стороной по намеченной заранее линии и прокладывают строчку шириной 0,1-0,3 см.

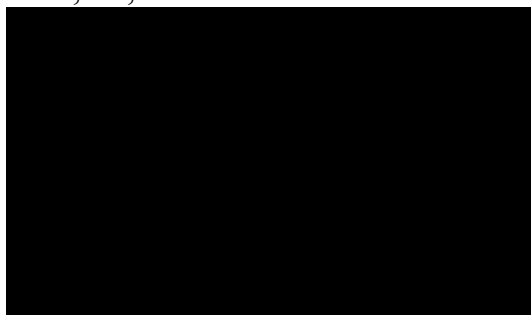


Рис.17. Отделочный, рельефный застрочной шов.

Тема 3.3 Назначение оверлока, техника безопасности при работе на оверлоке, заправка нитей, уход за оверлоком.

Показ и демонстрация педагога.

Основное назначение оверлока – обработка кромок тканей: их обметка и обрезка. Обметочный шов предотвращает роспуск ткани и придает изделию законченный («фабричный») вид. Кроме того, оверлочные швы – в отличие от швов швейной машинки – эластичны. Это позволяет использовать оверлок при обработке тянущихся трикотажных тканей; даже на самом эластичном материале шов будет ровным, без сборок и волн.

При работе на оверлоке запрещается:

- мокрыми руками вставлять и вынимать вилку шнура;
- при вынимании вилки из розетки тянуть за шнур;
- наклоняться близко к движущимся частям машины.
- вращать шкив машины только на себя;
- во время работы тянуть и толкать материал, это может привести к поломке иглы;
- обрывать нитки руками (для этого необходимо использовать ножницы).

Чистку и смазку машины можно проводить, только предварительно отключив машину от электрической сети. Заправка нитей оверлока осуществляется по инструкции к конкретной модели. Уход за оверлоком. Для чистки оверлока необходимо открыть не только фронтальную поверхность, которая легко доступна

при заправке нижних ниток в петлители оверлока, но и периодически, в зависимости от того, как часто используется машина, открывать боковую крышку.



Рис.18. Основные детали оверлока.

Тема 3.4 ВТО (влажно тепловая обработка) Техника безопасности при работе с утюгом. Заутюживание, сутюживание, разутюживание, декатировка ткани, дублирование клеевого материала.

Правила безопасности.

1. Перед началом работы проверить исправность шнура.
2. Работать стоя на резиновом коврике.
3. Включать и выключать утюг сухими руками, берясь за корпус вилки.
4. Ставить утюг на подставку.
5. Следить за тем, чтобы подошва горячего утюга не касалась шнура.
6. Следить за правильной установкой указателя терморегулятора (в соответствии с видом ткани).
7. После окончания работы утюг поставить на подставку и выключить.



Рис.19. Основные детали утюга.

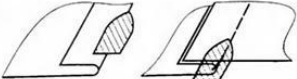
Термин	Определение	Область применения и рисунок
1. Приутюживание	Уменьшение толщины шва края детали	Приутюживают воротник, борта, хлястик, клапаны, манжеты, паты
2. Разутюживание	Раскладывание на две стороны припусков шва и закрепление их в таком положении с помощью утюга	Разутюживают боковые и плечевые швы, боковые и шаговые швы юбки, швы рукавов 
3. Заутюживание	Укладывание на одну сторону припусков шва или края детали и закрепление их в таком положении с помощью утюга	Заутюживают низ изделия и рукавов, вытачки, складки, швы 
4. Сутюживание	Уменьшение размеров отдельных участков детали для получения выпуклости на других участках. Удаление слабину в конце вытачки	Сутюживают срезы проймы, горловины, борта (для образования выпуклости на груди); боковые и шаговые срезы брюк в области икроножных мышц для создания выпуклости 

Рис.19. Основные виды работы с утюгом

Декатирование - это влажно-тепловая обработка ткани с целью принудительной усадки, для её исключения в процессе пошива и носки. При влажно-тепловой обработке, волокна насыщаются влагой, при этом снимается внутреннее напряжение в нитях, то есть происходит стабилизация линейного размера. Соответственно декатирование выполняется до раскроя и пошива.

Важно:

Утюжка проводится только с изнаночной стороны, утюгом по ткани водим легко, не прижимая;

Утюг двигается только по направлению нитей основы, то есть вдоль кромки ткани;

Также ткань можно завернуть во влажную простынь или полотенце на 3 -4 часа, чтобы материал напитался влагой, потом его разложить и высушить, затем пригладить утюгом с паром с изнаночной стороны.

Дублирование - это соединение основных деталей кроя с термоклеевым прокладочным материалом. Цель дублирования – придание формоустойчивости и прочности отдельным деталям или всему изделию.

Правила дублирования:

1. Дублировать на твердой поверхности
2. Давить, не гладить
3. Считать секунды
4. Никакого пара (но есть исключения)
5. Дать остыть
6. Дублировать через проутюжильник
7. Никаких насадок на утюг

Тема 3.5 Практическая работа на швейной машинке «Виды швов»

Подготовить швейную машину к работе, выполнить обычную машинную строчку. Менять длину стежков, осуществлять обратный ход на машинке. Выполнять стежки с различным натяжением нити

Подобрать нитки по цвету и фактуре к ткани. Регулировать натяжение нитей в зависимости от толщины и фактуры ткани. Закрепить строчку на ткани обратным ходом машинки.

Выполнить машинные строчки по образцу (рис. 20) (рис 21)

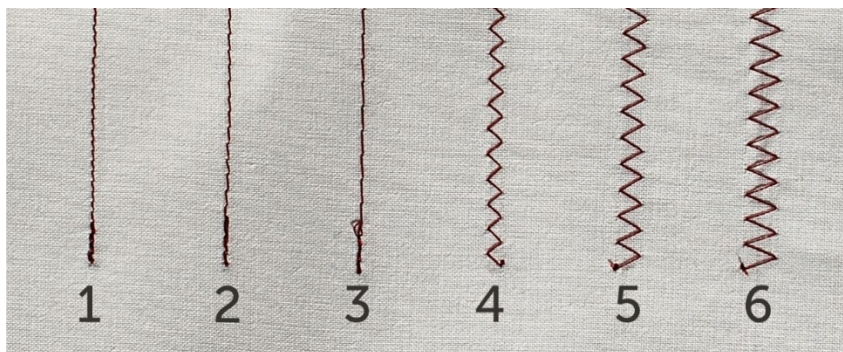


Рис.20. Образец разной длины и ширины стежка



Рис.21. Образец застрачивание края изделия на ширину лапки, швом в подгибку с закрытым срезом.

Тема 3.6 Практическая работа по изготовлению стеганой прихватки.

Инструкция по изготовлению круглой прихватки:

Подготовка ткани к раскрою. Если используется новая ткань, она должна пройти влажно-тепловую обработку для усадки. Старые вещи перед пошивом нужно постирать и тщательно отутюжить.

Раскрой ткани. Вместо шаблона используют тарелку, которую плотно прижимают к ткани вверх дном. Обводят контур на ткани и наполнителе. Если материал для наполнителя будет использоваться в несколько слоёв, его предварительно складывают в нужное количество раз и скалывают булавками.

Сборка «сэндвича». Ткань для обратной стороны прихватки кладут лицевой стороной вниз, на неё - материал наполнителя, а на них - ткань верхнего слоя лицом наружу.

Сшивание деталей. Детали скалывают булавками с нескольких сторон или смётывают в 1–1,5 см от края по контуру. Намечают линии стежки с помощью мела и линейки. Прокладывают параллельные строчки на машинке. Излишки наполнителя срезают, изделие сшивают на швейной машине по краю широким зигзагом.

Отделка. По краю прихватки пришивают косую бейку. Из неё же можно сформировать петельку, за которую можно будет подвешивать прихватку на крючок. Возможно дополнить отделку бантиком или пуговицей.



Рис.22. Образец готовой прихватки.

Ремонт одежды

Ознакомление с мелким ремонтом одежды: пришивание пуговиц, ремонт распоровшихся швов, вставка небольших заплаток, подгиб низа изделия, зашивание прорех на одежде.

Оторванные пуговицы пришивают на прежние места, на которых имеются следы от стежков или оборванных ниток. Если таких следов на одежде нет, то места пришивки пуговиц следует наметить соответственно петлям.

Швы в изделиях разрушаются от чрезмерных растягивающих усилий, неправильного строения стежков в строчке, недостаточной частоты стежков в строчке, несоответствия прочности ниток прочности ткани, недоброкачественных ниток и так далее. Разрушенные швы в верхней одежде не рекомендуется ремонтировать с лицевой стороны изделия, так как качество ремонта будет низким. Шов сшивают ручными строчными стежками, при длине разрушенного шва свыше 3,5 см детали сначала сметывают, тщательно совмещая края, затем сшивают.

Заплаты на одежду накладывают в тех случаях, когда ткань сильно износилась, разорвалась и образовались дыры. Независимо от вида заплаты и места ее расположения на детали, она должна перекрывать изношенную часть со всех сторон на 15-20 мм; заплатка должна быть из того же материала, что и изделие, и хорошо подогнана по рисунку. На поврежденное место с лицевой стороны накладывают заплату необходимого размера, края которой предварительно подгибают в сторону изнанки на 7-10 мм. Заплату приметывают, а затем потайными стежками пришивают или настрачивают машинной строчкой к основной детали. Машинную строчку прокладывают в 0,5-1 мм от края заплаты.

Подгибать низ можно у платья, юбки, брюк. По новой линии край низа подгибают наизнанку, заметывают, подшивают ручными стежками и плотно приутюживают.

Тема 4.1 Практическая работа пришивание 2х видов пуговиц (плоской и на ножке)

Как правильно пришить пуговицу

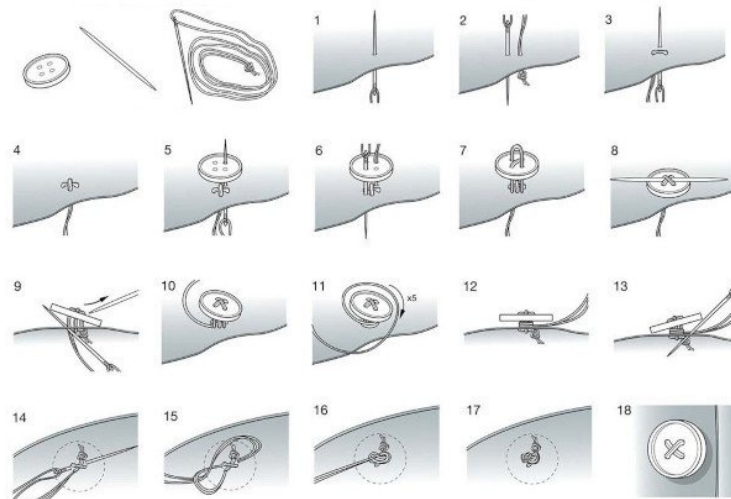


Рис.23. Пришивание плоской пуговицы

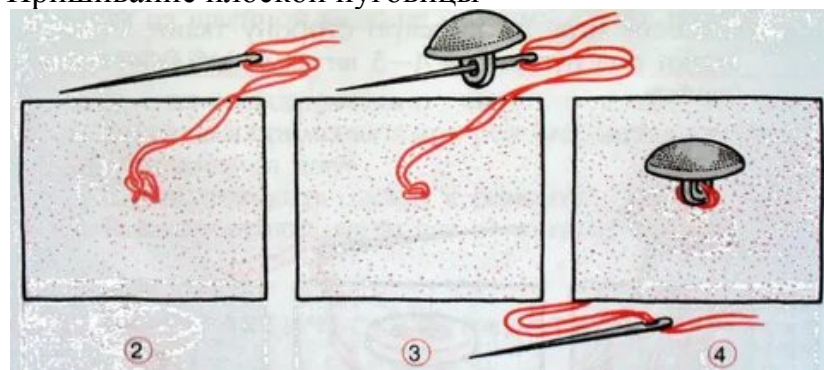


Рис.24. Пришивание пуговицы на ножке
Тема 4.2 Практическая работа «Штопка»

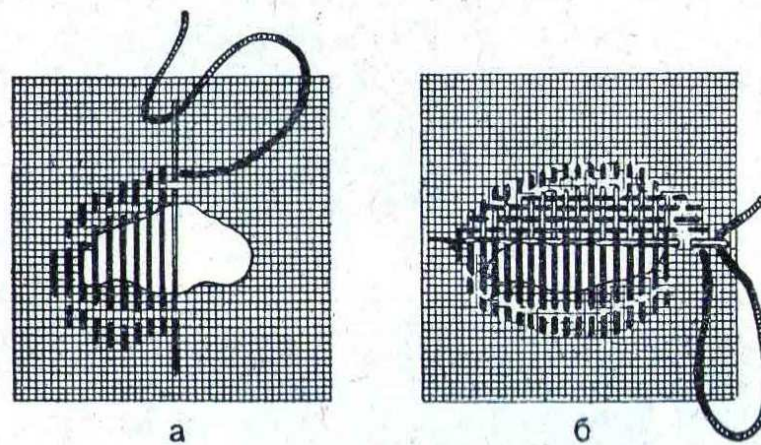


Рис.25. Классическая штопка

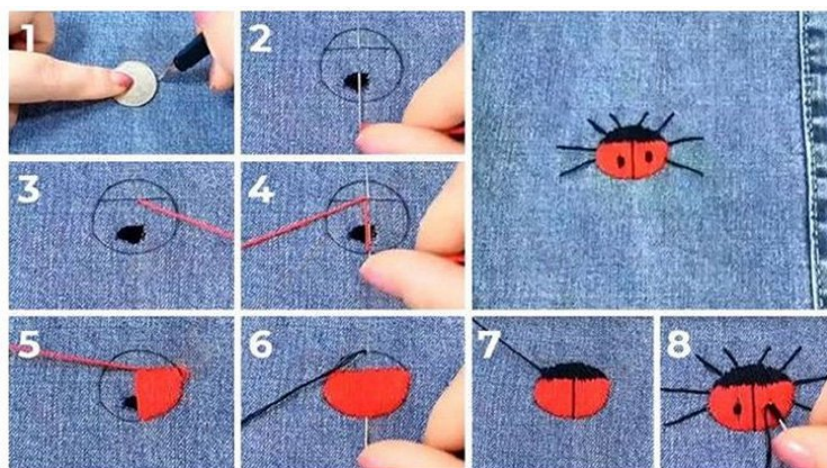


Рис.26. Декоративная штопка



Рис.27. Декоративная штопка

Тема 4.3 Практическая работа «Термоаппликация»

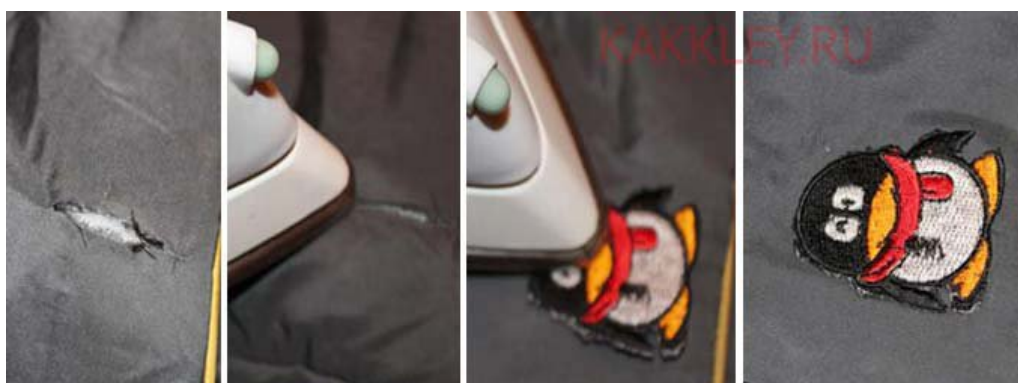


Рис.28. Термоаппликация

Тема 4.4 Практическая работа «Укорачивание брюк»

Порядок действий:

После примерки и нанесения разметки лишняя длина отрезается по нижней линии.

Край брючины подгибается внутрь, а затем подворачивается повторно до намеченной линии.

Подворот фиксируется булавками, создаётся произвольный намёточный шов.

По нему делается машинная строчка - используется обычный прямой шов со средней длиной стежка.

Строчка выполняется с изнанки от внутреннего шва по кругу.

Намёточные швы удаляются.



Рис.29. «Укорачивание брюк»

5 Изготовление картин в технике «Кинусайга»

Тема 5.1 Теория. Техника изготовления, материалы, инструменты.

Техника кинусайга появилась в 1980-х годах благодаря японской мастерице Сэцу Маэно, профессору университета в городе Нагоя. Идея возникла из практической необходимости: в Японии традиционные кимоно шились из дорогого натурального шёлка, и выбрасывать изношенную одежду было расточительно. Хозяйки распарывали старые кимоно, используя крупные куски для перешива новых вещей, а мелкие лоскутки превращали в декоративные изделия. Изначально кинусайга была способом утилизации ценных тканей, но со временем превратилась в самостоятельный вид декоративно-прикладного искусства.

Материалы и инструменты

Основной материал - лоскуты ткани разного размера и цвета. Традиционно использовался шёлк от старых кимоно, но сегодня подходят и другие ткани — лён, вискоза.

В качестве основы чаще всего используют пенопласт или его разновидности (пеноплекс, пенополистирол).

Инструменты:

канцелярский нож или острый стек для прорезания канавок в основе;

плоская палочка для проталкивания ткани в отверстия;

ножницы для раскроя ткани;

клей ПВА (иногда используется для закрепления ткани).

Пошаговые инструкции

Процесс создания изделия в технике кинусайга включает несколько этапов:

Создание эскиза на бумаге, где каждый элемент обозначается своим цветом и номером.

Перенос эскиза на основу с помощью карандаша или копировального зубчатого колеса.

Прорезание канавок по линиям рисунка (в пенопласте - около 2 мм). Важно не делать сквозные отверстия.

Подбор лоскутков ткани с небольшим припуском (2–3 мм) по цвету и форме эскиза.

Заправка краёв лоскутков в канавки с помощью тонкого инструмента. Ткань держится за счёт натяжения и плотности основы.

Постепенно лоскуток за лоскутком заполняется вся поверхность - получается картина. Современные мастерицы иногда добавляют синтепон для объёма или украшают работу бусинами и лентами.



Рис.30. Техника «Кинусайга»

Тема 5.2 Практическая работа по изготовлению картины в технике «Кинусайга»



Рис.31. Примеры работ

Адаптированная технология вышивки для лиц с ОВЗ

Тема 6.1 Теория. Техника изготовления, материалы, инструменты

Адаптивная технология вышивки была специально разработана для людей с ОВЗ с нарушением интеллекта, с нарушением опорно-двигательного аппарата чьи физические и когнитивные навыки не позволяют работать с обычными иглами и материалами.

Главная задача педагога – научить людей с ОВЗ работе с иглой.

Материалы для вышивки:

- рисунки возможных вариантов вышивки;
- фетр плотный, толщиной не менее 2мм;
- аппарат для выжигания с острым жалом;
- степлер канцелярский;
- антистеплер канцелярский;
- иглы неострые;
- приспособление для вдевания нитки в угольное ушко;
- нитки для вязания прочные толстые.



Рис.33. Материалы и инструменты для вышивки

Этапы работы:

1. Подготовительный этап (выполняется педагогом)

- выбрать рисунок для вышивки;
- прикрепить лист с рисунком на лист фетра с помощью канцелярского степлера;
- проделать отверстия, прожигая бумагу и фетр, с помощью выжигательного аппарата.

2. Вышивка на фетре (производится совместно с обучающимся)

- выбирается вариант вышивки;
- выбирается способ вышивки: «вперед иголка», «враскол», контурный шов, наметочный шов.
- вдеть нитку в иголку с помощью нитковдевателя и выполнить вышивку по контуру.

3. Завершающий этап работы (выполняется педагогом)

- после выполнения вышивки вынуть скрепки с помощью антистеплера;
- отделить бумажный слой от фетра.

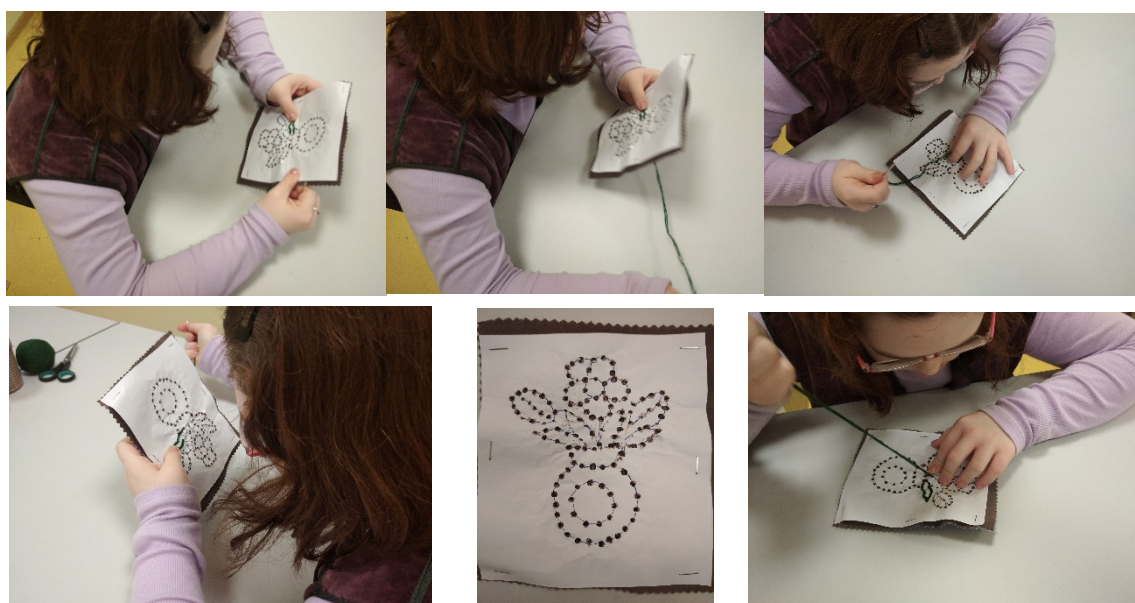


Рис.34. Адаптированная вышивка

Тема 6.2 Практическая работа по изготовлению футляра для очков.



Рис.35. Изготовление футляра для очков

Плетение ковриков

Тема 7.1 Техника безопасности. Алгоритм работы. Материалы.

Техника безопасности. заключается в соблюдении норм при работе с колющими и режущими предметами.

Алгоритм работы:

- режем ткань на полосы шириной 2-3 см (используем старую одежду) или рвем на полосы старые простыни, пододеяльники, наволочки.
- из кончика полосы делаем петлю.
- на обратный конец полосы прикрепляем булавку.
- провязываем по кругу петли- узлы.
- продолжаем вязать по кругу, пришиваем новую полоску и тд.
- при замене материала (цвета полоски), ставим вторую булавку для ориентира круга.
- круг на пол вяжем до диаметра 80 см, круг на стул- диаметр 60 см.

Материал и инструмент: Полоски ткани шириной 2-3 см, булавки 2шт., ножницы, игла и швейные нитки.



Рис.36. Материалы и техника плетения.

Тема 7.2 Практическая работа по изготовлению коврика



Оценочные и методические материалы

Оценка уровня освоения материала осуществляется в процессе каждого практического занятия посредством наблюдения и анализа уровня овладения практическими умениями и навыками. Данные вносятся в таблицу согласно Приложению 1.

Предварительное исследование, обоснование потребности в разработке были осуществлены путем опроса получателей социальных услуг учреждения. Была выявлена высокая потребность и заинтересованность в прохождении обучения швейному делу со стороны предполагаемых участников программы.

Оценка доли вовлеченных граждан, находящихся на обслуживании учреждения будет произведена при наборе групп обучающихся. Предварительно будет формироваться до 6 групп численностью до 3 человек каждая.

Ознакомление с материалом на теоретических занятиях:

1. Наглядные и инструктивные картинки, натуральные материалы (застежки, ткани и другие) отражающие изучение теоретического материала.
2. Карточки с натуральными образцами ручных и машинных швов.

Для практических занятий:

Технологические карты последовательности изготовления изделий.

Образцы готовых изделий.

Список литературы

1. Васильченко, Е.В., Лабзина, А.Я. Методическое пособие по обслуживающему труду. М.: Просвещение, 1985. 156с.
2. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: пособие для учителей и студентов / под ред. В. В. Воронковой. М.: Школа – Пресс, 1994. 150с.
3. Воспитание учащихся в процессе трудового обучения: учебно-методическое пособие / под ред. Т.Н.Мальковской. М.: Просвещение, 1986. 180с.
4. Воеводина, Е. В. Технологии инклюзии инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Е.В. Воеводина. - Москва: ИНФРА-М, 2023. - 203 с
5. Практический курс кройки и шитья / под. ред. Е.Р.Бычкова. М.: АСТ, 2010. 286с.
6. Приступа, Е. Н. Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Е.Н. Приступа. - 2-е изд., перераб, и доп. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 191 с.
7. Социально-педагогическая деятельность в учреждениях социальной сферы: учебное пособие / под ред. проф. И. А. Липского. — Москва: Магистр: ИНФРА-М, 2022. — 384 с.
8. Социальная реабилитация: учебник для среднего профессионального образования / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова, Ю. С. Моздокова. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 317 с
9. Социально-трудовая реабилитация и адаптация инвалидов и лиц пожилого возраста: учебное пособие для среднего профессионального образования /
10. М. О. Буянова [и др.]; под редакцией М. О. Буяновой. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 133 с.
11. Технология: учебник для учащихся 5 класса общеобразовательной школы / под. Ред. В.Д. Симоненко. – М.: Вентана- Граф, 2001. 256с
12. Фоломьева Е. Лоскутное шитье. – М.: Владис, 2012
13. Чернякова В.И. Технология обработки ткани: учебник для учащихся 5 класса общеобразовательных учреждений. 3-е изд. М.: Просвещение, 2000. 160с.
14. «Школа и производство»: журнал. М.: ООО «Школьная пресса», № 3 / 2001
15. «Школа и производство»: журнал. М.: ООО «Школьная пресса», № 2 / 1999

Оценочная таблица освоения материала

Ф.И.О. _____

Тема Показатель	2.2	2.3	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	4.4	5.2	6.2	7.2
Сформированность навыков работы по инструкции, алгоритму											
Владение навыками ручного труда											
Сформированность профессиональных навыков в трудовых мастерских											
Сформированность навыков организации рабочего места											
Повышение степени самостоятельности в процессе труда											
Сформированность навыков работы в течение длительного времени											
Сформированность навыков работы простыми инструментами											
Степень участия в мероприятиях по использованию трудовых возможностей											

Высокий (В)

Владеет знаниями и умениями по теме

Применяет знания на практике самостоятельно без особых затруднений

Заинтересован в достижении результата

Активность, инициативность при выполнении работ

Средний (С)

Владеет основными знаниями и умениями по теме

Применяет знания на практике, но испытывает трудности в отдельных операциях, требуется небольшая помощь педагога

Занимается с интересом, но больших достижений не добивается

Невысокая активность, инициативу применяет в редких случаях

Низкий (Н)

В полном объеме тему не усвоил

Имеет основные знания и умения, но реализовать их в своей деятельности не может

Занимается без особого интереса, самостоятельности не проявляет

На занятиях не активен, инициативу и творческий подход не применяет

Приложение 2

Раздел 5. Индивидуальный лист динамики реабилитации

Срок заполнения – 1 раз в 6 месяцев, при снятии с обслуживания.

Ф.И.О. получателя социальных услуг

Дата рождения

Период оценки динамики с _____ по _____

Инструктор по труду социально-трудового отделения для людей с нарушением интеллекта

Задача	Оценка динамики	Достигнутые результаты	Рекомендации по закреплению достигнутых результатов
Содействие в получении профессиональных навыков в трудовых мастерских	Высокая/ средняя/ низкая	Частично сформированы навыки ручного труда: штопка, пришивание пуговиц.	Продолжить занятия со специалистом
Проведение мероприятий по использованию трудовых возможностей		Приняла участие в изготовлении новогодних шаров из ткани	Продолжить занятия со специалистом
Формирование навыков работы по инструкции, алгоритму		Частично сформированы навыки техники безопасности по работе с колющими и режущими предметами	Продолжить занятия со специалистом
Развитие навыков организации рабочего места		Частично сформированы навыки уборки рабочих поверхностей и правильного хранения инструмента	Продолжить занятия со специалистом
Повышение степени самостоятельности в процессе труда		Самостоятельно пришивает пуговицы	Продолжить занятия со специалистом
Развитие навыков работы в течение длительного времени		Частично сформирован навык планирования работы	Продолжить занятия со специалистом
Формирование навыков работы простыми инструментами		Сформирован навык работы с ножницами и иглой	Продолжить занятия со специалистом

« _____ » « _____ » 20 _____ г.

Заведующий отделением _____

Сброшюровано, пронумеровано
и прошито 15 листов

(*Реконструкция*)

Директор СПб ГБУ «ЦСРиДи
Кировского района»

 Ю.В. Степанова

