

**Управление образования администрации
МО Оренбургский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Оренбургского района
Оренбургской области»**

**РАССМОТРЕНО И
СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом

МБУДО «ДДТ Оренбургского района»

Протокол № _____ от _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУДО

«ДДТ Оренбургского района»

_____ В.Д. Максимова

от _____ № _____ 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности**

**«Волшебная нить»
(творческое объединение «Волшебная нить»)**

Возраст учащихся: 8-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шерстюк Салтанат Курмангалеевна
педагог дополнительного образования,

г. Оренбург, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	5
	1.3. Актуальность программы	5
	1.4. Отличительные особенности программы	6
	1.5. Адресат программы	7
	1.6. Объем и сроки освоения программы	7
	1.7. Формы организации образовательного процесса	7
	1.8. Режим занятий	7
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
	3.1. Учебный план	9
	3.2. Содержание учебного плана	11
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	16
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	18
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	22
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	23
6.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	25
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30
8.	Приложения	31
	Приложение 1. Индивидуально-диагностическая карта отслеживания динамики развития учащихся	31
	Приложение 2. Оценочные материалы	33
	Приложение 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)	38
	Приложение 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	40

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Вязание – одна из разновидностей декоративно-прикладного искусства, при котором изделие выполняется путем плетения из нити с использованием особых инструментов. Популярность данного вида деятельности обусловлена интересом к народному промыслу, вариативностью уровней сложности выполнения изделий. Такой подход предполагает возможность гибкого построения образовательного процесса в условиях дополнительного образования, смену видов деятельности, широкие возможности индивидуального участия детей и развитие их способностей. Программный подход позволяет моделировать индивидуальный образовательный маршрут каждого учащегося.

1.1. Направленность программы – художественная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Петелька и К» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего,

среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Уставом МБУДО «Дом детского творчества Оренбургского района Оренбургской области».

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- - Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2

. - Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

0

6 **1.2. Уровень программы.** Программа реализуется на стартовом уровне.

. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает умение правильно пользоваться инструментами для вязания; изготавливать несложные изделия после подробного разъяснения, показа; в некоторых случаях проводится индивидуальная работа по отработке навыков вязания.

1.3. Актуальность программы. Художественная направленность дополнительного образования выступает сегодня открытой площадкой межведомственного взаимодействия, сотрудничества и консолидации не только Минпросвещения и Минкультуры России, но Минпромторга России, Минсвязи России, а также новой генерации арт-индустрий, разработчиков и производителей музыкальных инструментов, художественных материалов, продвигающих современные технологии развития художественного творчества детей.

Наиболее высокий уровень деятельности достигается человеком в творчестве. Творческая деятельность поднимает личность со ступени потребителя духовных и материальных ценностей до ступени создателя. А это очень актуально и созвучно с современной системой образования, которая направлена на воспитание творческой, неординарно мыслящей личности.

Вязание – это старинный вид рукоделия, несложный и очень увлекательный. Красиво связанное изделие всегда приносит радость тому, кто его выполнил и тому, для кого это изделие связано. Множество красивых и полезных вещей можно изготовить, умея вязать: игрушки, салфетки, одежду и элементы ее украшения; изготавливать подарки к различным праздникам (ко Дню рождения, к 8 марта и т.д.), для оформления интерьера своей комнаты,

для собственных нужд (сумочка для телефона, кулон). То есть учащиеся учатся своими руками создавать работы в технике декоративно-прикладного творчества.

Обучение по программе способствует развитию творческих способностей, развитию мелкой моторики, формированию эстетического вкуса, приобретению нового творческого опыта. В процессе реализации программы у учащихся формируются ЗУН в области декоративно-прикладного искусства, происходит обучение рациональному использованию материалов и правильной организации труда. Все это способствует развитию творческих способностей, внимания, памяти, мышления, воображения; обогащению собственного досуга. В процессе обучения вязанию ребята воспитывают в себе трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы; развивают внимание, образное мышление, зрительную память, пространственное воображение, моторные навыки; вырабатывают художественно-эстетический вкус, умение своеобразно, по-своему выполнить задание, проявить свою фантазию; умение владеть инструментами и материалом.

1.4. Отличительной особенностью данной программы является объединение форм и методов обучения. Программа позволяет не только изучать новые технологии вязания и создания новых изделий, но и углубленно изучать историю народного промысла в контексте современности, занятия предполагают знакомство с традициями, праздниками, дают возможность реализовать свои фантазии и планы. Разработка достаточно адаптивна, чтобы по ней могли заниматься учащиеся разного уровня навыков.

Программа «Петелька и К°» предлагает освоить основные приемы вязания крючком и спицами на примере изготовления игрушек-сувениров, без изготовления образцов, как принято в других программах обучения вязанию.

При разработке программы «Петелька и Ко» были проанализированы программы художественной направленности по вязанию:

- Колесникова М.А. «Волшебные узоры» (2012 г., Братск). Программа предусматривает обучение вывязыванию узоров крючком на примере изготовления несложных изделий одежды (воротничков, поясков), а так же шарфиков, сумочек и аксессуаров.

- Мандалак О.Н. «Рукодельница» (2014 г., Нагорск). Программа предусматривает обучение вязанию несложных изделий только крючком.

- Андрианова Н.Ю. «Художественное вязание» (2013 г., Владимир). В программе предусмотрено обучение учащихся 6-8 классов. Программа предусматривает обучение вязанию несложных изделий только спицами.

1.5. Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте 8-13 лет и составлена с учетом возрастных особенностей.

В 8-10 лет - ведущим видом деятельности на данном этапе является учение, в процессе которого происходит формирование . В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное

познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

11-13 лет - ведущий вид деятельности - общение со сверстниками. Новообразования: формирование самооценки, критического отношения к окружающим, «взрослость», самостоятельность, подчинение нормам коллективной жизни.

Группы постоянного состава формируются из детей разного возраста. Набор в группы свободный. Наполняемость групп – 5-25 человек.

1.6. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы. Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 ч.

1.7. Формы организации образовательного процесса.

Основной формой обучения являются очные занятия.

Формы организации занятий: беседы, посещение выставок, конкурсы, открытое занятие, оформление выставок. Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы (оформление готового изделия и дополнение мелкими деталями по замыслу), где стимулируется самостоятельное творчество.

1.8. Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривает сокращение времени проведения занятия до:

7-9 лет – 20 минут.

10-13 лет – 25 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: развитие индивидуальных творческих способностей и формирование основ художественной культуры учащихся посредством освоения искусства вязания.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать уважения к традициям декоративно-прикладного искусства;
- воспитать трудолюбие, усидчивость, аккуратность;
- воспитать культуру оформления работы.

Развивающие:

- развить устойчивость внимания и наблюдательности;
- развить цветовое и тоновое восприятия;
- развить композиционное мышление;
- развитие мелкой моторики рук.

Образовательные:

Должны знать:

- названия инструментов, приспособлений, используемых при вязании;
- понимать значение терминов: «цепочка из воздушных петель», «воздушная петля», «петля без накида»; «помпоны», «кисточки», «крученный шнур».
- безопасные приемы работы с инструментами для вязания.

Должны уметь:

- пользоваться инструментами: ножницами, крючком, хомутой иглой после подробного разъяснения;
- подбирать цвета ниток для изготовления изделия в зависимости от своих желаний и настроения;
- принимать правильное положение тела при работе с инструментами для вязания.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с вязаной игрушкой. . План работы на учебный год.	1	1	-	Беседа, тестирование; демонстрация работ
2	Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по вязанию. Инструменты и материалы для изготовления вязаных игрушек. Организация рабочего места	1	1	-	Беседа, тестирование; демонстрация материала для вязания
3	Плетение шнурочков.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
4	Плетение косичек.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
5	Изготовление помпошек.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
6	Изготовление кисточек.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
7	«Человечки» из кисточек.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
8	Закладки для книг.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
9	«Солнышко». Бахрома.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
10	«Осьминожек». Завязывание узелков.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
11	Аппликация из обрезков ниток «Цветик – семицветик».	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
12	Выставка работ «Осенний хоровод».	1	-	1	Беседа.Выставка работ
13	Каникулы. «Мой уютный дом». Мастер класс. «Джутовая» фоторамка.	4	1	3	Контроль выполнения практических действий
	Первые петельки. Начинаем вязать крючком.				
14	Крючок. Цепочка. Воздушная петля.	2	1	1	Контроль выполнения практических действий
15	«Косичка» из цепочек.	3	1	2	Контроль выполнения практических действий
17	Ко Дню матери. Поделка-Сувенирчик.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий

18	К Новому году. Начинаем вязать по кругу. Панно «Снеговик»	4	1	3	Контроль выполнения практических действий
19	Вязание по кругу. «Шапочки».	3	1	2	Контроль выполнения практических действий
20	Изготовление ёлочных игрушек из цветных ниток, джута.	2	1	1	Контроль выполнения практических действий
21	Выставка «Новогодние чудеса».	1	-	1	Беседа.Выставка работ
22	Каникулы. «Рождественские чудеса». Мастер класс. Изготовление рождественских сувенирчиков из пряжи, джута,фетра.	4	1	3	Контроль выполнения практических действий
23	Вязание по кругу. Снеговик.	5	1	5	Контроль выполнения практических действий
24	Вязание по кругу. Снегирек. Синичка.	6	1	5	Контроль выполнения практических действий
25	Ко Дню защитника отечества. Подарок папе. Сувенирчик.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
26	Птичка счастья.	2	1	1	Контроль выполнения практических действий
27	К 8 Марта. Подарок маме. Сувенирчик.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
28	Вязание по кругу. Лягушка.	5	1	4	Контроль выполнения практических действий
29	Каникулы. «Светлая Пасха». Пасхальные сувенирчики.	3	1	3	Контроль выполнения практических действий
30	Ко Дню смеха. Смайлики	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
31	К Пасхе. Пасхальные цыплята	4	1	3	Контроль выполнения практических действий
32	Подставка под чайник «Цыплята на полянке»	6	1	5	Контроль выполнения практических действий
33	«Одуванчики» из помпошек.	1	-	1	Контроль выполнения практических действий
34	Выставка-отчет	1	1	1	Беседа, тестирование;Выставка работ
	Итого	72	17	55	

3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Ознакомление с вязаной игрушкой. Из истории вязаной игрушки. План работы на учебный год.

Теоретическая часть: из истории вязаной игрушки. План работы на учебный год.

Практика. Ознакомление с вязаной игрушкой. Просмотр демонстрационного материала.

2. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по вязанию. Инструменты и материалы для изготовления вязаных игрушек. Организация рабочего места.

Теоретическая часть: Беседа о технике безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Правила и техника организации рабочего места. Ознакомление с инструментами и материалами для изготовления вязаных изделий.

Практическая часть: Демонстрация инструментов и материалов для изготовления вязаных изделий. Правила использования.

Развитие мелкой моторики рук без применения инструментов для вязания.

3.Тема: начинаем работать с пряжей. Плетение шнурочков.

Теоретическая часть: Последовательность изготовления крученого шнурочка из двух нитей. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Плетение крученого шнурочка из двух нитей. Выполнение работы.

4.Тема: Продолжаем работать с пряжей. Плетение косичек.

Теоретическая часть: плетение косичек из трех нитей. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Плетение косичек из трех нитей. Выполнение работы.

5. Тема :Изготовление помпошек.

Теоретическая часть: Изготовление помпошки из одной, двух нитей. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление помпошек. Выполнение работы.

6.Тема: Изготовление кисточек.

Теоретическая часть: Изготовление кисточки из одной, двух нитей. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление кисточек из одной, двух нитей. Выполнение работы.

7.Тема: «Человечки» из кисточек. Куколка.

Теоретическая часть: Формирование «Человечка» из кисточки. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление «Куколки».

8.Тема: Аппликация из обрезков ниток «Ежик».

Теоретическая часть: Нарезание ниток на короткие и длинные отрезки и оформление аппликации. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Нарезание ниток на короткие и длинные отрезки. Выполнение аппликации «Ежик» из обрезков ниток.

9.Тема: «Солнышко». Бахрома.

Теоретическая часть: Плетение бахромы – лучиков солнышка. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Плетение бахромы. Создание поделки: «Солнышко».

10.Тема: «Осьминожка». Завязывание узелков.

Теоретическая часть: Завязывание узелков-ножек «Осьминожки». Показ. Объяснение.

Практическая часть: Завязывание узелков. Создание поделки: «Осьминожка».

11.Тема: Закладка для книг.

Теоретическая часть: Изготовление закладки. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление закладки для книг.

12. Выставка детских творческих работ «Осенний хоровод».

Практическая часть: Оформление выставки.

13.1. Мастер класс. «Джутовая» фоторамка.

Теоретическая часть: Изготовление «Джутовой» фоторамки. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление фоторамки.

13.2. Мастер класс. «Джутовая» фоторамка.

Теоретическая часть: Продолжение изготовления «Джутовой» фоторамки. Пример оформления рамки. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Продолжение изготовления «Джутовой» фоторамки.

Оформление рамки.

14.Тема: Основные навыки вязания крючком.

14.1. Теоретическая часть: Крючок. Воздушная петля. Цепочка. Показ. Объяснение.

Практическая часть:

Привитие навыка:

- формирование первой петельки.

- правильное положение рук при вязании крючком;

- техника вязания цепочки.

14.2.-14.3. Теоретическая часть: Крючок. Цепочка. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Вязание цепочки.

15.Тема: Основные навыки вязания крючком. Косичка из трёх цепочек.

15.1. Теоретическая часть: Крючок. Цепочки. Закрепление навыка правильного положения рук и вязания цепочки.

Показ. Объяснение.

Практическая часть: Вязание цепочек. Выполнение работы.

15.2. Теоретическая часть: Крючок. Цепочка. Плетение косички из трёх цепочек.

Показ. Объяснение.

Практическая часть: Продолжение вязания цепочек. Плетение косички из трёх цепочек.

Выполнение работы.

16.Тема: Основные навыки вязания крючком. Петли без накида.

Теоретическая часть: Крючок. Закрепление навыка правильного положения рук при вязании крючком. Петли без накида. Показ. Объяснение.

Привитие навыка:

- правильное положение рук при вязании крючком;

- техника вязания петель без накида.

Практическая часть:

Петли без накида. Выполнение работы.

17.Тема :Ко Дню Матери. Аппликация «Цветы».

Теоретическая часть: Нарезание ниток на короткие отрезки одинаковой длины. Порядок изготовления мелких деталей и оформление аппликации. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Выполнение аппликации «Цветы».

18.Тема: Учимся вязать по кругу. Панно «Снеговик с шариками».

18.1 Теоретическая часть: Вязание по кругу первого ряда. Меньший шарик. Объяснение. Демонстрация последовательности выполнения.

Практическая часть: Привитие навыка начала вязания по кругу. Первый ряд. Вязание меньшего шарика.

18.2 Теоретическая часть: Вязание по кругу второго ряда. Средний шарик. Объяснение. Показ.

Практическая часть: Привитие навыка начала вязания по кругу второго ряда. Вязание среднего шарика.

18.3Теоретическая часть: Вязание по кругу третьего ряда. Большой шарик. Объяснение. Показ.

Практическая часть: Привитие навыка начала вязания по кругу третьего ряда. Вязание большего шарика.

18.4Теоретическая часть: Вязание первого круга (голова Снеговичка). Объяснение. Демонстрация последовательности выполнения.

Практическая часть: Вязание головы Снеговичка.

18.5 Теоретическая часть: Вязание второго круга (туловища Снеговичка). Демонстрация последовательности выполнения.

Практическая часть: Вязание туловища Снеговичка.

18.6 Теоретическая часть: Оформление аппликации (прикрепление мелких деталей: носика, глазиков, элементов декора). Демонстрация последовательности выполнения.

Практическая часть: Оформление аппликации Снеговичка (прикрепление мелких деталей: носика, глазиков, элементов декора).

19. Тема: К Новому году. Вязание по кругу. Елочное украшение.«Шапочка».

19.1. Теоретическая часть: Вязание по кругу объемного изделия-«Шапочки». Объяснение. Демонстрация последовательности выполнения.

Практическая часть: Привитие навыка начала вязания по кругу объемного изделия «Шапочка».

19.2.Теоретическая часть: Продолжение вязания по кругу объемного изделия-«Шапочки». Объяснение. Демонстрация последовательности выполнения.

Практическая часть: Привитие навыка вязания по кругу объемного изделия «Шапочка».

19.3.Теоретическая часть: Продолжение вязания по кругу объемного изделия-«Шапочки». Объяснение. Демонстрация последовательности выполнения. Оформление шапочки.

Практическая часть: Привитие навыка вязания по кругу объемного изделия «Шапочка».

20.Тема: Изготовление ёлочных игрушек из джута.

Теоретическая часть: Последовательность изготовления и оформления

ёлочной игрушки из джута. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление и оформление ёлочной игрушки из джута.
Выполнение работы.

21. Выставка детских творческих работ «Новогодние чудеса».

Практическая часть: Оформление выставки.

Каникулы. «Рождественские чудеса».

22.1. Тема: Мастер класс. «Рождественские чудеса». Изготовление рождественских сувенирчиков из пряжи, джута.

Теоретическая часть: Последовательность изготовления и оформления рождественских украшений из пряжи, джута. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление и оформление рождественских украшений из пряжи, джута. Выполнение работы.

22.2. Тема: Мастер класс. Изготовление рождественских сувенирчиков из фетра, фоамирана.

Теоретическая часть: Последовательность изготовления и оформления рождественских украшений из фетра, фоамирана. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление и оформление рождественских украшений из фетра, фоамирана. Выполнение работы.

23.Тема: Вязание по кругу. Сувенирчик «Снеговичок».

23.1. Теоретическая часть: Начало вязания- шапочка Снеговичка.

Практическая часть: Выполнение работы: начало вязания-шапочка.

23.2. Теоретическая часть: Продолжение вязания. Голова. Объяснение. Показ.

Практическая часть: Выполнение работы- вязание головы.

23.3. Теоретическая часть: Продолжение вязания головы. Объяснение. Показ.

Практическая часть: Выполнение работы- вязание головы.

23.4 Теоретическая часть: Продолжение вязания- туловище Снеговичка.
Объяснение. Показ.

Практическая часть:

Выполнение работы: Вязание туловища Снеговичка.

23.5-23.6. Теоретическая часть: Продолжение вязания туловища. Объяснение.
Показ.

Практическая часть: Выполнение работы: Продолжение вязания туловища.

23.7 Теоретическая часть: Оформление изделия (ручки ножки –помпошки).
Объяснение. Показ.

Практическая часть: Выполнение работы: оформление изделия (ручки, ножки –помпошки).

23.8 Теоретическая часть: Оформление изделия (вышивание носика, глазок).
Объяснение. Показ.

Практическая часть: Выполнение работы: оформление изделия (вышивание носика, глазок).

24.Тема: Вязание по кругу. Снегирек. Синичка.

24.1. Теоретическая часть: Вязание головы птички. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Вязание головы птички. Выполнение работы.

24.2.-24.3. Теоретическая часть: Вязание туловища птички. Показ.
Объяснение.

Практическая часть: Вязание туловища птички. Выполнение работы.

24.4. Теоретическая часть: Оформление готового изделия (клювик, глазки);

изготовление крылышек, хвостика, лапок. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Оформление готового изделия (клювик, глазки); изготовление крылышек, хвостика, лапок. Выполнение работы.

25.Тема: Ко Дню защитника отечества.

Мастер класс. Подарок папе. Фоторамка.

25.1-25.2. Теоретическая часть: Изготовление, оформление фоторамки. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление, оформление фоторамки. Выполнение работы.

26.Тема: Оберег «Птичка счастья».

Теоретическая часть: «Птичка счастья» из джута..Показ. Объяснение последовательности изготовления.

Практическая часть: Изготовление «Птички счастья» из джута.

27.Тема: К 8 Марта.

Мастер класс. Подарок маме. Фоторамка.

27.1-27.2. Теоретическая часть: Изготовление, оформление фоторамки. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление, оформление фоторамки. Выполнение работы.

28. Тема: Вязание по кругу. Лягушка в болоте.

28.1Теоретическая часть: Вязание по кругу рта лягушки. Объяснение. Демонстрация последовательности выполнения.

Практическая часть: Вязание рта лягушки. Выполнение работы.

28.2Теоретическая часть: Вязание верхней части головы. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Вязание верхней части головы. Выполнение работы.

28.3Теоретическая часть: Вязание нижней части головы. Соединение деталей головы. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Вязание нижней части головы. Выполнение работы.

28.4Теоретическая часть: Оформление изделия. Соединение деталей головы. Вышивание глазок. Крепление лягушки к «Болоту».Показ. Объяснение.

Практическая часть: Соединение деталей головы. Вышивание глазок. Крепление лягушки к «Болоту».Выполнение работы.

29.Каникулы. Мастер класс.

Тема: «Светлая Пасха». Пасхальные сувенирчики.

29.1-29.2.Теоретическая часть: Изготовление пасхальных сувенирчиков. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Выполнение работы- изготовление пасхальных сувенирчиков по образцу.

30.Тема:Ко Дню смеха. Смайлики-попрыгунчики на резиночке.

Теоретическая часть: Изготовление и оформление туловища-шара. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Изготовление и оформление Смайлика-попрыгунчика. Выполнение работы.

31.Тема:К Пасхе. Пасхальные цыплята.

31.1Теоретическая часть: Пасхальные цыплята. Демонстрация образцов. Вязание доньшка. Объяснение.

Практическая часть: Вязание доньшка. Выполнение работы.

31.2-31.3. Теоретическая часть: Вязание туловища из ниток сложной фактуры. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Вязание туловища. Выполнение работы.

31.4. Теоретическая часть: Оформление изделия. Изготовление лапок; вышивание глазок, клювика. Объяснение. Показ.

Практическая часть: Оформление изделия (изготовление лапок; вышивание глазок, клювика). Выполнение работы.

32. Тема: Вязание по кругу. Подставка под чайник «Цыплята на полянке».

32.1 Теоретическая часть: Начало вязания «Полянки». Показ. Объяснение.

Практическая часть: Начало вязания по кругу «Полянки».

32.2-32.3 Теоретическая часть: Продолжение вязания «Полянки». Показ. Объяснение.

Практическая часть: Продолжение вязания «Полянки». Выполнение работы.

32.4 Теоретическая часть: Длинные петли. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Обвязывание «Полянки» длинными петлями. Выполнение работы.

32.5-32.6. Теоретическая часть: Вязание цыплят. Показ. Объяснение.

Практическая часть: Вязание цыплят. Выполнение работы.

32.7. Теоретическая часть: Оформление готового изделия (вышивание глазок, клювика; пришивание цыплят к «Полянке»; изготовление «Одуванчиков»). Показ. Объяснение.

Практическая часть: Оформление работы: вышивание глазок, клювика; пришивание цыплят к «Полянке». Выполнение работы.

33. Выставка – отчет детских творческих работ и работ педагога.

Практическая часть: Оформление выставки.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся:

- понимают важность уважения к традициям декоративно-прикладного искусства;
- развито трудолюбие, усидчивость, аккуратность;
- развита культура оформления работы.

Метапредметные результаты

У обучающихся развиты:

- устойчивость внимания и наблюдательности;
- цветовое и тоновое восприятия;
- композиционное мышление;
- мелкая моторика рук.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- названия инструментов, приспособлений, используемых при вязании;
- понимать значение терминов: «цепочка из воздушных петель», «воздушная петля», «петля без накида»; «помпоны», «кисточки», «крученный шнур»;
- безопасные приемы работы с инструментами для вязания.

Обучающиеся будут уметь:

- пользоваться инструментами: ножницами, крючком, хомутной иглой после подробного разъяснения;
- подбирать цвета ниток для изготовления изделия в зависимости от своих желаний и настроения;
- принимать правильное положение тела при работе с инструментами для вязания.

2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет;
- столы;
- стулья;
- ноутбук;
- материалы для вязания (пряжа);
- набивной материал (синтепон);
- инструменты для вязания (крючки, спицы);
- хомутная игла;
- ножницы.

Информационное обеспечение:

- дидактический материал;
- схематичное изображение изделия

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности творческого объединения естественнонаучного направления.

3. Формы аттестации/контроля

При реализации программы в ходе занятий педагогом оценивается степень овладения учащимися техникой вязания, сформированность личностных качеств и учебных умений. Внешнее оценивание осуществляется на конкурсах и фестивалях.

Для оценки результативности программы применяется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль – проходит на каждом занятии. Педагог следит за правильностью усвоения нового материала (наблюдения, микро-опрос и т.д.).

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение), индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, тестирование.

Комплексный контроль – проходит после изучения каждого раздела программы (тестирование, конкурс, викторины).

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года, для того, чтобы выявить уровень полученных знаний и умений, приобретенных в данном учебном году (составление альбома творческих работ, выставки).

После каждого года обучения каждый учащийся готовит презентацию своих лучших работ, выполненных за отчетный период обучения, в виде композиции на выставке-конкурсе. На итоговое занятие приглашаются родители, выпускники прошлых лет и учащиеся первого года обучения.

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы фиксации образовательных результатов:

- демонстрации готовых изделий (оценка самостоятельных работ учащихся);

– дипломы (уровень достижений) городских, областных, российских, национальных и международных конкурсов и фестивалей.

4. Оценочные материалы

Виды контроля при реализации программы

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течении всего учебного года	Определение уровня развития личностных качеств, потребность в саморазвитии	Индивидуально-диагностическая карта (Приложение №1)
Промежуточная аттестация		
В конце первого полугодия обучения	Определение результатов обучения	Конкурс
В конце курса обучения	Определение уровня знаний и навыков учащихся	Тест (Приложение №2)

5. Методические материалы

Технологии обучения

Технология коллективной творческой деятельности – система условий, методов, приемов и организованных форм воспитания, обеспечивающих формирование и творческое развитие коллектива взрослых и детей на принципах гуманизма.

Информационные технологии – используются как вспомогательные средства для обеспечения материально – технического оснащения.

Игровые технологии – группа методов и приемов организации педагогического процесса.

Технологии лично ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него жизненного опыта.

Здоровьесберегающие технологии – повышает результативность воспитательно-развивающего процесса, направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, способствует созданию условий, обеспечивающих индивидуальный подход к каждому ребенку.

Методы работы

1. Объяснительно-иллюстрированный (показ элементов, объяснение).
2. Репродуктивный (разучивание, закрепление материала).
3. Исследовательский (побуждение детей к творческой и практической деятельности).

Принципы обучения

Программа построена с учетом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих принципов обучения:

1. Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности.

2. Принцип адекватности особенностям психического развития ребенка; предполагает изучение педагогом психофизиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;

3. Принцип дифференциации и индивидуального подхода; предполагает дополнительные занятия с учетом уровня развития каждого ребенка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учет темперамента каждого участника коллектива;

4. Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования; предполагает четкое следование разработанной педагогом экспериментальной программе;

5. Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

6. Системности и преемственности, предусматривающий взаимосвязь и последовательность всех компонентов программы, соблюдение установок «от простого к сложному».

7. Развивающего обучения, обеспечивающий активность усвоения знаний на материале повышенной трудности.

8. Педагогики и искусства, предусматривающий единство содержания и художественной формы, целостного культурного и духовного развития личности.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организация рабочего места педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями, проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформах «ВКонтакте», «Сферум».

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет, используются наглядные пособия, таблицы, видео и аудио материалы. Как устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При планировании онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать смартфоны, планшеты и ноутбуки. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др.). Работа на смартфоне приведет к выражен-

ному утомлению ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

При дистанционной форме обучения для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут проводится гимнастика для глаз через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления (Приложение 3).

Проведение зрительной гимнастики обязательный элемент занятия. Выполняются упражнения совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. При проведении занятия предусмотрены физкультминутки. Своевременное их проведение способствует, помимо предупреждения локального утомления, также и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у детей (примерно через 15-20 минут урока) (Приложение 4).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог вносит корректировки в части форм обучения, технических средств обучения.

6. Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Рабочая программа воспитания для обучающихся творческого объединения «Петелька и К» разработана педагогом дополнительного образования - руководителем творческого объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

4. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

6. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

7. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От

8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Примерный календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год, утвержден заместителем Министра просвещения Российской Федерации Грибовым Д.Е. 10 июня 2022 г. за № ДГ-120/06вн.

Актуальность программы

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года образовательная деятельность предусматривает обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) творческого объединения «Петелька и К».

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

2. Характеристика творческого объединения

Деятельность объединения «Петелька и К» имеет художественную направленность.

Формы работы с учащимися и их родителями (законными представителями) – индивидуальные и групповые.

3. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – создание условий для развития высококультурной, социально-активной, гуманной личности, способной к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, имеющей потребность в здоровом образе жизни, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, способной реализовать себя в современном мире.

Задачи воспитания:

- формирование физического и психического здоровья, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания:

- умение оценивать состояние своего здоровья, как физиологического, так и психического;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- активное включение обучающихся учащихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

4. Работа с коллективом учащихся

Работа с коллективом учащихся творческого объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, освоению технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

5. Работа с родителями

Работа с родителями учащихся творческого объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

6. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№п/п	Ориентировочная дата проведения	Мероприятие (форма, наименование)
	сентябрь	Выставка работ учащихся прошлых лет и работ педагога и «Осенний хоровод».
	сентябрь	Детская творческая площадка
	октябрь	Мастер класс. «Джутовая» фоторамка «Осенняя».
	октябрь	Акция ко Дню пожилого человека «Сделаем мир добрее!»
	ноябрь	МК Ко Дню матери.
	ноябрь	Выставка работ ко Дню Матери
	декабрь	М.К.Изготовление ёлочных игрушек из цветных ниток, джута.
	декабрь	Выставка «Новогодние чудеса».
	январь	«Рождественские чудеса». Мастер класс.
	февраль	Ко Дню защитника отечества. Мастер класс.
	февраль	МК. Оберег «Птичка счастья».
	март	К 8 Марта. Мастер класс.
	март	«Светлая Пасха». Мастер класс.
	апрель	МК. Ко Дню смеха «Смайлики»
	май	Всероссийская патриотическая акция «Георгиевская ленточка»
	май	Выставка-отчет

7. Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016.
2. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.
3. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания. – М., 2017.
4. Слостенин В.А. Методика воспитательной работы. – изд.3-е-М,

Интернет-источники:

HYPERLINK "https://nsportal.ru/shkola/distantionnoe-obuchenie/library/2021/11/21/rabochaya-programma-

У
В
Е
Б
Т
Т
Н
К
:
У
а
т
р
а
:
р
у
и
е
Ф
о
у
р
о
к
и
.
n
e
t
/
r
a
z
r
a
b
o
t
k
i
/
r
a
b
o
c
h
a
у
а
-
р
г
о
г
р
а
м

7. Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Кресловская, М. Вязание крючком. Самое полное и понятное пошаговое руководство для начинающих. Новейшая энциклопедия / М. Кресловская. – Эксмо, 2022. – 240.
2. Линден, Ш. Вязание на спицах. Большая иллюстрированная энциклопедия / Ш. Линден. – Эксмо, 2019. – 320.
3. Максимова, М.В. Азбука вязания. Издание обновленное, расширенное и дополненное / М.В. Максимова. – Эксмо, 2018. – 256.
4. Ноар, Г. Энциклопедия узоров. Косы, жгуты, араны. Вязание на спицах / Г.Ноар. – Эксмо, 2021. – 288.
5. Оголь, Ю.Ю. Вязунчики. Игрушки, вязанные крючком / Ю.Ю. Оголь. – Хоббитека, 2021. – 144.
6. Фомичева Э.А. Начинаем вязать спицами и крючком: Кн. для учащихся. – М.:Просвещение,2020.
7. Шида, Х. Большая книга японских узоров. 260 необычных схем для вязания спицами / Х. Шида. – МИФ, 2022. – 160.

**Индивидуально-диагностическая карта
отслеживания динамики развития учащихся**

Школа _____ Творческое объединение _____
 ФИО _____ Возраст _____ Класс _____
 Год обучения _____
 Педагог _____

Черты индивидуальности	Начало уч. года	Конец уч. года
1. Сведения о семье – состав семьи; – обстановка в семье; – воспитательные позиции в семье.		
2. Здоровье – общее состояние здоровья; – позиции к образу жизни.		
3. Волевые черты характера – настойчивость в работе; – дисциплинированность; – организованность (планирование, самоконтроль в работе).		
4. Мотивы посещения творческого объединения – здоровье (физическое и психическое); – любознательность; – трудолюбие; – одобрение педагога; – игровая деятельность; – самоутверждение (уверенность, неуверенность в себе)		
5. Ценностные ориентации – к себе; – к коллективу; – к здоровью.		
6. Нравственные черты характера – доброта; – честность.		

Условные обозначения:

- высокий уровень (отличное усвоение знаний);
- Δ - средний уровень;
- – низкий уровень.

Приложение № 2

Тест «Вязание крючком и спицами» (с выбором одного правильного ответа)

Автор: Коноплёва Елена Васильевна, педагог дополнительного образования, МУДО «Дом детства и юношества города Черемхово», г. Черемхово.

Описание материала: предлагаемый материал предназначен для педагогов дополнительного образования детских объединений по вязанию крючком и спицами, учителей технологии. Данный материал можно использовать для актуализации основных понятий по художественному вязанию для учащихся детских объединений второго года обучения.

Цель: определение успешности и эффективности освоения общеразвивающей программы.

В основу оценивания результатов теста положена десятибалльная система оценки:

- 9-10 баллов ставится за 90-100 % правильное выполнение заданий (высокий уровень);
- 7-8 баллов ставится за 70-89 % правильное выполнение заданий (повышенный уровень);
- 5-6 баллов ставится за 50-69% правильное выполнение заданий (средний уровень);
- 4-3 баллов ставится за 49 -30% правильное выполнение заданий (низкий уровень);
- 2 и ниже ставится за 29% и меньшее правильное выполнение заданий (недостаточный уровень).

Результаты теста покажут степень усвоения учащимися учебного материала и помогут педагогу найти наиболее эффективные методы и средства обучения.

Вопросы к тесту:

1. С чего начинается любое вязание?
 - а) с вязания изнаночных петель;**
 - б) с вязания столбиков без накида;**
 - в) с набора петель.**
2. Какие петли называются кромочными?
 - а) те, которые находятся в середине вязаного полотна;**
 - б) те, которые образуют последний ряд;**
 - в) те, которые образуют кромку, - первая и последняя петли.**
3. Спицы должны быть толще нити:
 - а) в 2 раза;**
 - б) в 3 раза;**
 - в) в 4 раза.**
4. Чему должны соответствовать спицы?
 - а) качеству пряжи;**
 - б) толщине пряжи;**
 - в) длине нити.**

5. Что делают с кромочными петлями?
- а) провязывают изнаночными петлями;**
 - б) снимают не провязанными;**
 - в) первую петлю снимают, а последнюю провязывают.**
6. Провязывание накидов спицами в рисунке дает возможность получить:
- а) плотный узор;**
 - б) ажурную вязку;**
 - в) платочное вязание.**
7. Чередование в ряду лицевых и изнаночных петель называют:
- а) резинкой;**
 - б) чулочной вязкой;**
 - в) ажурной вязкой.**
8. Чулочная вязка получается:
- а) чередованием лицевых и изнаночных рядов;**
 - б) чередование лицевых и изнаночных петель;**
 - в) чередованием лицевых петель и накидов;**
9. Первую петлю при вязании спицами:
- а) вяжут лицевой петлей;**
 - б) снимают, не провязывая;**
 - в) вяжут изнаночной петлей.**
10. Чем пользуются для поднятия спущенных петель при вязании спицами?
- а) иглой;**
 - б) крючком;**
 - в) любым другим острым предметом.**
11. Петли, образующие цепочку при вязании крючком, называют:
- а) вытянутыми;**
 - б) кромочными;**
 - в) воздушными.**
12. Какие из перечисленных кружев можно считать самыми популярными среди распространенных видов домашнего рукоделия?
- а) плетенные на коклюшках;**
 - б) плетенные челноком;**
 - в) вязаные крючком.**
13. Сколько нужно спиц для вязания носков, варежек?
- а) 3;**
 - б) 5;**
 - в) 2.**
14. Кто является самыми искусными вязальщиками в древности?
- а) испанцы;**
 - б) арабы;**
 - в) итальянцы.**
15. Условные обозначения петель – это...
- а) рисунок;**
 - б) схема;**
 - в) описание.**

16. Что является элементарной частицей, «кирпичиком» вязаного изделия?
 а) спица;
 б) пряжа;
 в) петля.
17. Прием, который не относится к технике вязания крючком?
 а) столбик с накидом;
 б) воздушная петля;
 в) лицевая петля.
18. Что можно изготовить из пряжи, не пользуясь обычными спицами и крючком?
 а) кофту;
 б) носки;
 в) помпон.
19. Наиболее распространенный вид пряжи:
 а) шерсть;
 б) хлопок;
 в) акрил.
20. Богиня Древней Греции, которая давала людям мудрость и знания, учила их ремеслам и искусствам:
 а) Арахна;
 б) Афина;
 в) Венера.
- Ключ к тесту:
 1в, 2в, 3а, 4б, 5в, 6б, 7а, 8а, 9б, 10б, 11в, 12в, 13б, 14б, 15б, 16в, 17в, 18в, 19а, 20б.

Игра «Найди неправильный ответ»

1. Пряжа бывает: акриловая, шерстяная, меланжевая, резиновая.
2. Крючки бывают: пластмассовые, металлические, силиконовые.
3. Петли бывают воздушные, длинные, восковые, изнаночные, лицевые.
4. Изделия вяжут спицами, крючком, на вилке, на ложке.
5. Обозначения в схемах бывают условными, безусловными, дословными.
6. Спицами нельзя вышивать, вязать, пилить.
7. Крючком можно писать, вязать, штопать.
8. Во время вязания нужно быть внимательным, сосредоточенным, рассеянным.
9. Спицами и крючком вяжут: одежду, обувь, посуду, мебель.
10. Вязаные изделия могут служить предметом украшения интерьера, подарком, учебником.
11. Вязание относится к предмету рукоделия, русскому языку, математике.
12. Салфетки, вязаные крючком и спицами, бывают кружевными, стеклянными, бумажными.
13. Вязаные кружевные изделия относятся к лепке, аппликации, художественному вязанию.
14. Вязаные изделия можно стирать, рубить, солить.

15. Вязаные изделия нельзя дарить, гладить, пачкать.
16. Пряжу можно красить, резать, варить, смолить.
17. Модели вязаной одежды можно увидеть в модных журналах, на открытках, в джунглях.
18. Вязать может научиться взрослый, школьник, трёхлетний ребёнок.
19. Шарфы, пальто, носки, шапки, куртки, кружева, табуретки, шторы, относятся к вязаным изделиям.

Тест «Вязание крючком»

1. Цепочка – это ряд...
- а) бегущих петель;
 - б) воздушных петель;
 - в) лицевых петель.
2. Крючок для вязания состоит из:
- а) головки, захвата, стержня, ручки;
 - б) стержня, зацепа, рукоятки;
 - в) головки, стержня, ручки.
3. Номера крючков и спиц соответствуют их...
- а) диаметру
 - б) длине
 - в) радиусу
4. На что указывает номер пряжи?
- а) на номер контролера;
 - б) на дату выпуска;
 - в) на толщину нити.
5. При вязании крючком (на спицах) нить должна быть:
- а) в два раза толще крючка (спицы);
 - б) в два раза тоньше крючка (спицы);
 - в) равна толщине крючка (спицы).
6. Для окончания вязания крючком:
- а) провязывают закрепляющий ряд;
 - б) обрывают нить и протягивают ее в последнюю петлю;
 - в) закрывают последний ряд при помощи вспомогательной нити.
7. При вязании крючком в три приема провязывают:
- а) столбик с одним накидом;
 - б) столбик с двумя накидами;
 - в) пышный столбик.
8. При работе крючком лишнее:
- а) крючок
 - б) наперсток
 - в) нити
9. Шерстяная пряжа при вязании крючком идеальна для:
- а) ажурных узоров
 - б) гладких, рельефных и многоцветных

в) одноцветных декоративных изделий

10. Стирать пряжу рекомендуется:

а) в горячей воде с содой

б) в холодной воде с мылом

в) в теплой воде с растворенным стиральным порошком, для ручной стирки.

Ответы: 1б; 2а; 3а; 4в; 5а; 6б; 7в; 8б; 9в; 10в

Тест

Тема: Вязание на двух спицах.

Спицы бывают: а) стальные; б) фарфоровые; в) пластмассовые; г) деревянные.

Пряжа, скрученная из нескольких ниток разного цвета, называется: а) коллаж; б) меланж; в) букле;

Номер спицы соответствует: а) длине спицы; б) диаметру спицы в мм; в) толщине спицы в см.

Первую петлю при вязании: а) вяжут лицевой петлей; б) снимают, не провязывая; в) вяжут изнаночной петлей.

Сколько способов вязания лицевой и изнаночной петли существует? А) два; б) три; в) один.

В схемах вязания значком «О» обозначают: а) лицевую петлю; б) изнаночную петлю; в) накид.

Накиды используют: а) для чулочного вязания; б) платочного вязания; в) ажурных узоров; г) вязания английской резинки.

Чередование в ряду лицевых и изнаночных петель называется: а) платочной вязкой; б) резинкой; в) чулочной вязкой.

Чулочная вязка получается: а) чередованием лицевых и изнаночных рядов; б) чередованием лицевых и изнаночных петель; в) чередованием лицевых петель и накидов.

10. Орнамент это: а) чередование фигур; б) художественное украшение; в) способ вязания.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения
(СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 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. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить 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.

ФМ 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.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. 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.

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

3. 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.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. *Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* 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 4 - 6 раз. Темп средний.

4. *Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

Физкультминутка общего воздействия.

1 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

• Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. 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.

2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

• Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

• Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. 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. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. 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.

3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. –выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. 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.