

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.М. Иванова»
р.п. Турки Турковского района Саратовской области

<p>Протокол Педагогического совета № <u>1</u> от «<u>28</u>» августа <u>2023</u>г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор _____ Лопаткина Л.В. Приказ № <u>298</u> от «<u>01</u>» <u>сентября</u> <u>2023</u> г.</p>
--	--

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Компьютерная мастерская»**
(технической направленности)

Возраст обучающихся: 14-17 лет Срок реализации:
1 год Автор- составитель:
Чучков Алексей Сергеевич педагог
дополнительного образования

р.п. Турки 2023-2024 г.г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Компьютерная мастерская» разработана в соответствии с:

Данная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

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

2. Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

3. Приказ министерства просвещения России от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 года);

4. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242);

5. Приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. №1077

«Об утверждении Правил персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Программа «Компьютерная мастерская» относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам **технической направленности**.

Актуальность данной программы обусловлено тем, что общество предъявляет новые требования к поколению, вступающему в жизнь. Надо обладать умениями и планировать свою деятельность, и находить информацию, необходимую для решения поставленной задачи, и строить информационную модель исследуемого объекта или процесса, и эффективно использовать новые технологии.

Новизна программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает обучающимся в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте.

Педагогическая целесообразность. Программа дополнительного

образования технической направленности по информатике «Компьютерная мастерская» разработана для обучения началам информатики и формирования первичных мотивированных навыков работы на компьютере и в информационной среде. Программа дополнительного образования школьников по информатике построена таким образом, чтобы каждый обучающийся сможет найти себе в рамках этой системы дело по душе, реализовать себя, сможет эффективно использовать информационные технологии в учебной, творческой, самостоятельной, досуговой деятельности.

Цель:

Формирование у обучающихся навыков работы на компьютере, умение работать в графическом редакторе, текстовом редакторе, программе для создания презентаций, творчески решать поставленные задачи, а также применять точную и понятную инструкцию при решении учебных задач и в повседневной жизни.

Обучающиеся задачи:

1. Научить правилам работы на компьютере и правилам поведения в компьютерном классе;
2. Формировать навыки работы с клавиатурой и мышью при работе в графическом редакторе, текстовом редакторе, программе для создания презентаций.
3. Познакомить с играми-тренажерами, флеш-играми, обучающими программами, электронными пособиями, с целью повторения, закрепления знаний и навыков, полученных на уроках русского языка, литературы, математики и др.
4. Научить выполнять практически значимые работы: изготовление визиток, поздравительных открыток, школьных информационных публикаций (листовок, объявлений), подготовка печатных и электронных материалов для социально-значимых проектов

Развивающие задачи:

1. Корректировать и развивать мыслительную деятельность: операции анализа и синтеза; обобщения и сравнения; абстрагирования и умозаключения, выявление главной мысли.
2. Развивать творческий и рациональный подход к решению поставленных задач.
3. Корректировать развитие мелкой моторики, зрительное восприятие, переключение внимания, объём запоминаемого материала, через компьютерные задания, игры, тренажеры.

Воспитательные задачи:

1. Учить пониманию того, что мнения, отличные от собственного, имеют право на существование, интерес к различиям в точках зрения, стремление к учету и координации различных мнений в общении и сотрудничестве.
2. Воспитывать умения работать в мини группе, культуру общения, ведение диалога.
3. Учить настойчивости, собранности, организованности, аккуратности.
4. Воспитывать бережное отношение к школьному имуществу.
5. Формировать навыки здорового образа жизни.

Адресат – программа адресована учащимся в возрасте 11 - 15 лет.

Возрастные особенности детей 11 - 15 лет характеризуются тем, что они начинают создавать своё социальное «я». Познавательные процессы школьников отличает произвольность, неустойчивость, недифференцированность и нецеленаправленность. Так, у учащихся произвольное внимание преобладает над произвольным. Оно «скачет» по ярким, эмоционально значимым признакам предметов. Поэтому при восприятии предмета ребята в первую очередь выделяют то, что бросается в глаза: яркость окраски, необычность формы, величины и т. д., но не могут отличить главное от второстепенное. Поэтому педагогу чрезвычайно важно на каждом занятии учить детей сравнивать предметы по разным параметрам, обобщать их в группы, соотносить свою работу с образцом, выделять особенности предмета с точки зрения устройства и изготовления, логически рассуждать, делать выводы.

Состав группы - постоянный, в учебные группы принимаются все желающие, независимо от уровня первоначальных знаний.

Наполняемость учебной группы 10-15 человек.

Формы обучения

Основной формой учебной работы групповое занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Учебное помещение соответствует требованиям СанПиНа.

Объём и срок освоения программы

Программа «Компьютерная мастерская» рассчитана на 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения необходимых для освоения программы – 72 ч.

Для успешного овладения содержанием образовательной программы сочетаются различные формы, методы и средства обучения. Для развития фантазии у детей проводятся занятия, на которых они создают различные рисунки, графические примитивы.

Форма обучения: очная, с применением ДОТ

Уровень программы: стартовый

Основной формой обучения по данной программе является практическая деятельность обучающихся. Приоритетными методами её организации служат практические работы. Все виды практической деятельности в программе направлены на освоение различных технологий работы с информацией и компьютером как инструментом обработки информации.

На каждом этапе обучения выбирается такой объект или тема работы для обучающихся, который позволяет обеспечивать охват всей совокупности рекомендуемых в программе практических умений и навыков. При этом учитывается посильность выполнения работы для обучающихся соответствующего возраста, его общественная и личностная ценность, возможность выполнения работы при имеющейся материально-технической базе обучения.

Большое внимание обращается на обеспечение безопасности труда обучающихся при выполнении различных работ, в том числе по соблюдению правил электробезопасности.

Личностно-ориентированный характер обеспечивается посредством

предоставления обучающимся в процессе освоения программы возможности выборочно или общественно значимых объектов труда. При этом обучение осуществляется на объектах различной сложности и трудоёмкости, согласуя их с возрастными особенностями обучающихся и уровнем их общего образования, возможностями выполнения правил безопасного труда и требований охраны здоровья детей.

Планирования результатов освоения курса

Будут сформированы навыки учебного труда на ПК, самостоятельного добывания знаний из литературных источников и Интернет-ресурсов. Обучающиеся освоят основные приемы работы в программах: Paint, Word, PowerPoint

Образовательные результаты:

обучающиеся будут знать (теоретические основы):

- знать технику безопасности и правила поведения в компьютерном классе;
- устройство компьютера (внутреннее и внешнее)
- знать способы хранения информации и организацию хранения информации;
- алгоритмы и приемы работы редакторах Word, Paint, PowerPoint
- знать общие правила и приемы работы на периферийных устройствах

(копировальная техника: сканер, принтер...)

- знать внешние носители информации и приемы работы с ними (флеш-карты, usb –устройства)

- знать основные сферы применения компьютеров;

- основные компьютерные термины; правила поведения в сети и поиск информации в Интернет. обучающиеся будут уметь:

- уметь точно выполнять действия по инструкции педагога;

- уметь делать выбор в режиме "меню" и управлять объектами на экране монитора;

- уметь получать вариативные решения;

- уметь делать правильные умозаключения и аргументировать свои выводы;

- уметь работать в редакторах Word, Paint, PowerPoint.

Личностные результаты:

- сформируется положительное отношение к обучению;

- пополнится «копилка личных достижений»;

- обучающиеся будут выполнять практические задания с элементами творчества;

- повысится самооценка;

- обучающиеся будут знать приемы самоконтроля;

- будут принимать участие в конкурсах и олимпиад по информатике;

- станут активными гражданами-патриотами любимого города, родного края;

- обучающиеся будут уметь создавать работы в программах Word, Paint, PowerPoint;

- у обучающихся разовьются познавательные способности, мышление,

память, воображение.

Методы и методические приемы:

Занятие – игра. Обучающиеся в игровой форме работают с исполнителем, задают ему команды, которые он должен выполнить и достичь поставленной цели (используются различные игры: на развитие

внимания и закрепления терминологии, игры-тренинги, игры-конкурсы, сюжетные игры на закрепление пройденного материала, интеллектуально-познавательные игры, интеллектуально-творческие игры).

Занятие–исследование. Обучающимся предлагается создать рисунки в векторном и растровом редакторах и провести ряд действий, после чего заполнить таблицу своих наблюдений. Учащимся предлагается создать рисунок в растровом редакторе и сохранить его с разным расширением, посмотреть, что изменилось, выводы записать на листок.

Практикум– это общее задание для всех учащихся класса, выполняемое на компьютере.

Занятие – беседа. Ведется диалог между учителем и учеником, что позволяет учащимся быть полноценными участниками занятия.

Индивидуальные практические работы - мини-проекты.

Заключительное занятие, завершающее тему – защита проекта. Проводится для самих детей, педагогов, родителей.

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

□ фронтальной - подача материала всему коллективу учеников
□ индивидуальной - самостоятельная работа обучающихся с оказанием учителем помощи ученикам при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработке навыков самостоятельной работы.

□ групповой - когда ученикам предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению заданий. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование детей на создание так называемых мини групп или подгрупп с учётом их возраста и опыта работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		общее	теория	практика	
		0-1-во			

		час ов		
1. Введение. Устройство компьютера				

	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие «Мы с компьютером – друзья!»	2	2		
	История информатики. Устройство компьютера (внутреннее и внешнее)	2	2		Тест «Устройство компьютера»
		4	4	0	
2. Процесс работы на ПК					
	Что такое алгоритм? Меню, панель инструментов, окна. Операции с файлами и папками	2	1	1	Опрос, практ. задание
		2	1	1	
3. Графический редактор Paint «Художник»					
	Знакомство с графическим редактором Paint «Художник»	2	1	1	
	Выбор и изменение палитры. Атрибуты и действия с рисунком	2	0,5	1,5	
	Композиция. Текст и графика	2	0,5	1,5	
	Картина – это просто!	2	0,5	1,5	
	«Развивалки» игры (развивающие)	2	0,5	1,5	
	Открытка для мамы	2	0,5	1,5	Опрос, практ. задание
		2	1,5	3	8,5
4. Текстовый редактор Word					
0.	Текстовый редактор Word	2	0,5	1,5	
1.	Шрифт, размер, цвет, выравнивание («Мой режим дня»)	2	0,5	1,5	
2.	Форматирование и редактирование текста	2	0,5	1,5	
3.	Как бороться с ошибками?	2	0,5	1,5	
4.	Подарочный календарь	2		2	
5.	Рисуем в Word	2	0,5	1,5	
6.	Новогоднее приглашение	2	0,5	1,5	

7.	Обобщающее занятие	2		2	прак.задание «Работа стекстом»
		6	1	3	13
5. Программа PowerPoint					
8.	Знакомство с программой PowerPoint. Конструктор слайдов.	2	1	1	
9.	Создание презентации на тему «Мой - класс»	2	,5	0	1,5

0	Вставка текста и картинок в слайд. Эффекты анимации. Переходы	2	,5	0	1,5	
1.	Работа с фоном	2	,5	0	1,5	
2.	Настройка времени	2	,5	0	1,5	
3.	Создание презентации на тему «Моя семья»	2	,5	0	1,5	
4.	Создание презентации на тему: «Зима»	2	,5	0	1,5	
5.	Создание презентации на тему «Города Поволжья»	2			2	Самостояте л
6.	Поиск информации для презентации в сети Интернет	2			2	ьная творческая работа, взаимопросто тр,
7.	Час развивающих игр	2			2	взаимооценка
		20		4	16	
6. Копировальная техника						
3.	Знакомство со сканером	2		1	1	
4.	Сканирование изображения	2		1	1	
5.	Сканирование текста	2	,5	0	1,5	
6.	Знакомство с принтером, распечатывание текста	2	,5	0	1,5	Кроссворд «А вы это знали?»
7.	Работа над самостоятельным проектом	8		1	7	
8.	Итоговое занятие: «Знатоки информатики»	2			2	Защита творческих работ
		18		4	14	
Итого за год:		72	9,5	1	52,5	12

Содержание учебного плана

Содержание программы по учебному плану	Теоретическая часть					Практическая часть
	учебный материал, которым сможет овладеть обучающийся		Уровни сложности содержания программы			формы практической деятельности детей
№ п/п	раздел	тема	стартовый	базовый	продвинутой	
1.	Введение	«Основы безопасности»	Техника безопасности при работе с компьютером. Правила поведения в учреждении. Правила пожарной безопасности. Антитеррористическая безопасность.			Вводный инструктаж по охране труда. Компьютерный тест «Азбука безопасности». Просмотр учебного видео «Правила поведения в Компьютерном кабинете» и последующее обсуждение
	Введение	Вводное занятие «Мы с компьютером – друзья!»	«Компьютер и мы»	«ИКТ-технологии в нашей жизни»		Практическое задание «Действуй по алгоритму»

2.	Устройств о компьюте ра	Знакомство с устройством компьютера» (внутреннее)	Знакомство с устройством компьютера (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	Назначение составляющих частей компьютера (блок питания, процессор, материнская плата, видеокарта)	Назначение составляющих частей компьютера (оперативная память, жесткий диск)	Включить и выключить компьютер в присутствии педагога
	Интерфейс ОС Windows	Рабочий стол компьютер а	Назначение папок	Создание файла	Создание папки с вложенными файлами	Создать папку, дать название. Создать документ Word с именем

						файла.
3.	Работа в графическом редакторе Paint	Знакомство и работа в графическом редакторе Paint	создание изображений, ввод текста	редактирован и деталей изображения	собираение единой картинки из фрагментов	Практическое задание (рисование по образцу)
		Инструменты Paint	Рисование с использованием примитивов	Рисование с использованием 2-4 инструментов	Рисование с использованием инструментов, палитры, копирования	Практическое задание
		Создание рисунков по заданным темам.	Рисование по образцу («Котёнок», «Бегемот» и др.)	Рисование по образцу («Инопланетянин», «Сова» и др.)	Рисование по образцу («Аквариум», «Наш город» и др.)	Практическое задание (рисование по образцу)
4.	Текстовый редактор Word	Операции с папками и файлами	Создать папку под своим именем	Создать папку с вложениями	Изменить внешний вид папки	Работа с файлами: создание, копирование, переименование, удаление
		Работа с текстом	Набор заданного текста	Набор и форматирование текста	Набор, форматирование и редактирование текста	Практическое задание «Немного о себе»

		Копирование текста	Копирование фрагмента текста из одного документа в другой.	Копирование и форматирование скопированного фрагмента текста	Копирование, форматирование и редактирование скопированного текста	Практическое задание «Копирование»
5.	Работа в программе PowerPoint	Знакомство с программой PowerPoint»	Рабочее поле программы	Панель управления		Практическое задание «Мой класс», «Моя семья», «Гремячинск – мой город

						родной»
		Создание презентаций (создание слайдов, конструктор слайдов, фон, вставка текста и картинок, эффекты анимации)	Создание презентации из готового материала	Создание презентации с элементами самостоятельного поиска информации	Создание презентации самостоятельно (поиск теоретического и визуального материала)	Создание презентаций по темам: «Моя семья», «Моя малая Родина», «Мир моих увлечений» (наложение эффектов, демонстрация презентации).
6.	Копировальная техника	Знакомство с копировальной техникой: «принтером, сканером»	Сканирование изображения, текста.	Распознавание текста и перевод его в Word, вставка сканированных картинок в текст.	Сканирование, распознавание текста и картинок; перенос текста в Word. Распечатывание текста.	Практическое задание «Копирование текста и изображения» Распечатывание текста
7.	Развивающие игры	«Развивалки»	Решение одной дидактической цели	Решение двух дидактических целей	Решение нескольких дидактических целей	Практическая деятельность (игра-тренажер)

8.	Итоговое занятие (итоговая аттестация)	«Знатоки информатики»	Работа выполнена с помощью педагога	Работа выполнена самостоятельно	Работа выполнена самостоятельно, выбор темы и поиск информации осуществлял сам ребенок. Работа сложная и интересная.	Итоговый тест «Инфознайки». Защита творческих самостоятельных работ. Подведение итогов работы и анализ совместной творческой деятельности детей, родителей, педагогов.
----	--	-----------------------	-------------------------------------	---------------------------------	--	--

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ

Для определения результативности усвоения образовательной программы используются разные формы контроля: наблюдение, опрос, тестирование, творческая работа, конкурсная программа, самоанализ и коллективный анализ. Для внешней и коллективной оценки проводятся выставки, коллективные и самостоятельные работы, проекты.

Контроль осуществляется: на каждом занятии, за первое полугодие, за весь период обучения.

Оценочные материалы

Система оценки образовательных и личностных результатов:

- наблюдение (на каждом занятии)
- тестирование (промежуточная и итоговая аттестация)
- организация и участие в конкурсах, олимпиадах

Критерии оценки образовательной деятельности обучающихся

- оценивание педагогом деятельности детей;
- оценивание родителями, педагогом работ детей через просмотры;
- взаимооценка деятельности обучающихся кружка.

темы	Уровни оценки образовательной деятельности		
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Устройство ПК	затрудняется ответить самостоятельно, только по наводящим вопросам	В целом справляется, но допускает ошибки; работает самостоятельно, но при поддержке педагога;	Знает внутреннее и внешнее устройство компьютера; самостоятельно включает компьютер; умело владеет «мышью»; владеет терминологией
Работа в графическом редакторе Paint	самостоятельно не может запустить программу, действия примитивны	ограничивается простыми действиями, без проявления творчества	самостоятельно запускает программу; текст, автофигуры, таблицы вводит правильно; работу выполняет качественно, интересно

Работа в текстовом редакторе Word	самостоятельно не может запустить программу, текст вводит с трудом, автофигуры, таблицы вводит по подсказке педагога		самостоятельно запускает программу; текст, автофигуры, таблицы вводит правильно
Работа в программе PowerPoint	самостоятельно не может запустить программу, работает только в паресильным учеником		самостоятельно запускает программу, умеет создать презентацию с эффектами и анимацией; проявляет творческий подход
Знакомств о с орг.техник ой	Знает названия сканер, принтер	Самостоятельн о может запустить технику	Самостоятельно сканирует, обрабатывает полученный материал и распечатывает на принтере

Контроль за знаниями и умениями, полученными обучающимися на занятиях, осуществляется в виде:

- проверки знаний на каждом занятии (в форме групповой или индивидуальной беседы);
- контрольного теоретического теста или практических проверочных работ в конце изучения темы;
- в конце всего курса – защита творческой работы.

Для отслеживания результатов обучения применяется система проверочных работ по каждой теме.

Проверочная работа может быть организована:

- в виде *самостоятельной практической работы*, в которой проверяется знания и навыки работы обучающихся по определенной теме программы;
- в виде *теста по теоретическому материалу*, если изученная тема носит преимущественно теоретический характер (например, тема «Устройство персонального компьютера», «А вы это знали?»).

Оценивание выполненной практической работы производится по пятибалльной системе, так как она наиболее привычна для восприятия обучающимися:

1. *Отлично (5)* – работа выполнена полностью, ответы правильные, навыки работы с программой устойчивые, есть своя «изюминка».

2. *Хорошо (4)* – работа выполнена полностью, но есть недочеты, умения работы с программой приобретены, но еще не сформировались как навыки.

3. *Удовлетворительно (3)* – работа выполнена не полностью, есть существенные недочеты, с программой ребенок знаком, но не умеет ею пользоваться без подсказки педагога.

Выполнение теста оценивается также по пятибалльной шкале, соотношение оценки с количеством правильных ответов зависит от количества

вопросов теста:

- свыше 80% правильных ответов - *отлично* (5);
- от 50% до 80% правильных ответов - *хорошо* (4);
- от 40% до 50% правильных ответов - *удовлетворительно* (3).

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

продвинутый – материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется полностью, проявляет творчество.

базовый – материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется и с помощью педагога и самостоятельно, проявляет творчество.

стартовый – материал освоен не в полном объеме, с практической частью справляется с помощью педагога, творчество не проявляет или проявляет частично.

Пояснение: если ребенок освоил программу только на стартовом уровне (или он просто школьник 1-2 класса), то он может на следующий год продолжить обучение по данной программе, но уже на базовом уровне. Аналогично можно пройти обучение с базового на продвинутый уровень.

Итоговое занятие проводится в форме защиты творческой работы, подразумевающей выставление отметок за знания и умения.

Формы аттестации

Формы контроля успешности обучающихся и подведения итогов реализации программы:

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (развитие каждого ребенка и группы в целом).

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии – подведение итогов с перспективой на будущее, диалоги, игры на развитие логики, внимания, памяти.

Промежуточный контроль проводится после изучения каждой темы – обобщающее повторение (проведение тестов на знание теоретического материала и практические задания).

Итоговый контроль предполагает анализ усвоения образовательной программы обучающимися.

Периодичность проверки образовательных результатов и личностных качеств обучающихся:

сентябрь – входной контроль (опрос, педагогическое наблюдение, тест «Устройство компьютера»)

текущий контроль (наблюдение на каждом занятии, само- и взаимооценка)

декабрь – промежуточный контроль (практические задания «Графический диктант», «Работа с текстом», «Клоун»)

апрель-май - итоговая диагностика (защита творческих проектов).

Итоги реализации программы оцениваются по результатам участия воспитанников районных и областных конкурсах

РАЗДЕЛ II

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

2.1. Условия реализации программы

Занятия проходят в Технологическом классе «Точка роста».

Материально-техническое обеспечение:

- компьютеры (рабочие места для обучающихся, рабочее место для педагога);
- наушники, колонки, мультимедиа;
- доска, мел;
- учебные и учебно-методические пособия;
- демонстрационный и раздаточный материал;
- ЦОР (видео уроки, фото материалы, информационные материалы из Интернета);
- тетради, фломастеры, карандаши.

Информационное обеспечение:

Для преподавания любой темы программы используются:

- соответствующие компьютерные программы, установленные на ПК;
- теоретический материал по теме в электронном виде на каждом ПК;
- методический материал по теме на бумажном носителе;
- комплект раздаточного материала для каждого обучающегося;
- примерный тематический перечень электронных средств учебного назначения:
- клавиатурные тренажеры с регулируемой скоростью работы;
- логические игры на компьютере;
- компьютерные раскраски и геометрические конструкторы;
- компьютерные мозаики;
- компьютерные энциклопедии.

Принципы отбора содержания и последовательность изложения материала:

Доступность – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал преподаётся дифференцированно, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается по уровням: от простого к сложному.

Наглядность – человек получает через органы зрения почти в 5 раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используются как наглядные материалы, так и обучающие программы.

Организация образовательной деятельности.

Формы организации образовательной деятельности:

- теоретическое обучение (лекция-беседа с элементами игры, просмотр учебного видео);
- практическое обучение (практическое занятие, олимпиада);
- интерактивные формы:
 - игровые (ролевые и деловые игры)
 - познавательные (онлайн викторины и олимпиады);
 - исследовательские (метод проектов, «кейс-метод», «мозговой

штурм»)

- дискуссионные («круглый стол»)
- тренинги (на стрессоустойчивость, коммуникативность).

Формы организации деятельности детей:

- коллективная – одновременная работа со всеми обучающимися;
- групповая – организация работы в группах;
- парная – организация работы в парах;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение

проблем.

2.2.

Методические материалы

Методы обучения

- по источнику знаний:

словесные – рассказ, беседа;

наглядные – показ, работа по образцу;

практические – упражнение, выполнение работы по алгоритму, схеме;

- по характеру познавательной деятельности:

объяснительно-иллюстративный – применяется при обучении детей в сочетании с другими методами, когда все воспринимают и усваивают готовую информацию; репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый – дети принимают участие в коллективном поиске, решают поставленные задачи совместно с педагогом;

продуктивный – придумывание упражнений, творческих заданий.

Методы воспитания

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребёнком встаёт проблема выбора определённого решения;

- ситуация успеха – предоставление каждому ребёнку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Педагогические технологии

- игровые – организация активизирующей деятельности обучающихся;

- технология проблемного обучения – проблемное изложение программного материала;

- педагогика сотрудничества – совместный поиск истины, сотворчество;

- технология индивидуализации обучения – выбор способов, темпов, приёмов обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

- здоровьесберегающие технологии – формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни;

- информационно-коммуникационные технологии – формирование положительного отношения к учебной деятельности через просмотр презентаций,

выполнение обучающимися упражнений, творческих заданий на компьютере.

- технология индивидуального обучения – выбор способов, темпов, приемов обучения, обусловленный индивидуальными особенностями детей;
- технология проектной деятельности – достижение дидактической цели через детальную разработку проблемы, которая завершается реальным, осязаемым, практическим результатом, оформленным тем или иным образом.

Алгоритм учебного занятия

Занятия по данной программе имеют форму комбинированных занятий, которые проводятся согласно расписания, во время их проведения учитывается то, что детям приходится работать за компьютером, поэтому режим занятий строится так, чтобы нагрузка на детей не была слишком большой. Работа за компьютером прерывается обсуждениями, беседами, физ.минутками, чтобы дети могли отдохнуть от компьютера. На каждом занятии даются задания на развитие логического мышления, смекалки, памяти, зрительного и слухового восприятия.

Практические занятия по закреплению умений и навыков работы проходят в форме творческих занятий, занимают около 80 % от всего времени занятия.

Для активизации деятельности детей используются такие формы обучения, как занятия-игры, конкурсы, совместные обсуждения поставленных вопросов и дни свободного творчества.

Дидактические материалы

- «Раскрась-ка»
- «Пазлы»
- «Головоломки с палочками»
- «Ребусы»
- «Кроссворды»
- «Развивающие игры и тренажёры»
- Раздаточный материал (алгоритмы выполнения заданий, технологические карты)
- Демонстрационные презентации («Безопасность в кабинете информатики», «Для чего нужна информатика», «Рисуем в Paint», «Работаем в Word», «Создаем презентации в PowerPoint», «Орг.техника»)
- Комплекты олимпиадных заданий по информатике
- Видео уроки по информатике

Список литературы

- Программы общеобразовательных учреждений. Информатика. 1-11 классы.
1. Акулов О.А., Медведев Н.В. Информатика: базовый курс: Учебник для техн. вузов – М.:Омега-Л, 2004.
 2. Балдин К.В., Уткин В.Б. Информационные системы в экономике: Учебник. – 4-е изд. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2007.
 3. Левин А.Ш. Самоучитель полезных программ. 4-е издание. – СПб.: Питер, 2006.
 4. Малев В.В. Общая методика преподавания информатики: учебное пособие.- Воронеж: ВГПУ, 2005.- 271 с.
 5. Русинович М., Соломон Д. Внутреннее устройство MicrosoftWindows: WindowsServer 2003, WindowsXP и Windows 2000. Мастер-класс. / Пер. с англ. – 4-е изд. – М.: Издательско- торговый дом «Русская Редакция»; СПб.:Питер, 2005.
 6. Симонович С.В., Евсеев Г.А., Алексеев А.Г., Windows: Лаборатория мастера: Практическое руководство по эффективным приемам работы с компьютером. – М.: АСТ- ПРЕСС: Инфорком - Пресс, 2001.
 7. Симонович, С.В. Занимательный компьютер. Книга для детей, учителей и родителей / С.В. Симонович, Г.А. Евсеев. - М.: АСТ-Пресс; Издание 2-е, перераб. и доп., 2012. - 368 с.
 8. Симонович, С.В; Евсеев, Г.А.. Практическая информатика / - М.: АСТ-Пресс Книга, 2011. - 480 с.
- Интернет-ресурсы:
- <http://school-collection.edu.ru> (раздел «Информатика»)
- <http://www.metod-kopilka.ru> (библиотека методических материалов для учителя)<http://www.teachvideo.ru>
(компьютерные видео уроки)
- <http://www.ict.edu.ru/> (информационно-коммуникационные технологии в образовании)

Литература для обучающихся и их родителей

1. Антошин, М.К. Учимся рисовать на компьютере / М.К. Антошин. - М.: Айрис, 2016. - 160с.
2. Босова А.Ю., Босова Л.Л., Коломенская Ю.Г. Занимательные задачи по информатике. - М.:Бином. Лаборатория знаний, 2007.
3. Босова Л.Л., Михайлова Н.И., Угринович Н.Д. Практикум по информатикеи информационным технологиям - М.: Бином. Лаборатория знаний,2007.
4. «Компьютер для детей», Москва, АСТ-Пресс, 2003 год.
5. Левин А.Ш. Самоучитель работы на компьютере. - 9-е изд.– СПб.: Питер, 2006.

6. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. «Гимнастика для ума», Москва, «Просвещение. Учебная литература», 1997 год.

7. Соловьева Л.Ф. Информатика и ИКТ. – М.: ВНУ, 2007.

8. Угринович Н.Д., Информатика и ИКТ. Базовый уровень: Учебник. – М.: Бином. Лаборатория знаний, 2008.

Интернет – ресурсы

[\[Клякс@.net\]](http://klyaks@.net) [\[Информатика и ИКТ\]](http://informatics.ru) <http://pae-alina.narod.ru/> <http://children.kulichki.net/> <http://club112.fastbb.ru/>
<http://www.agakids.ru/games/> <http://sashka.iatp.org.ua/sashka/index.html> KINDER.RU - Крупнейший российский каталог детских ресурсов Сети

Календарный учебный график

Мес яц/неделя	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь			
1 неделя	Викторина «Азбука безопасности»	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие «Мы с компьютером – друзья!»	компьютерный тест
2 неделя	Беседа	История информатики. Устройство компьютера (внутреннее и внешнее)	опрос
3 неделя	Теория Практическое занятие	Что такое алгоритм? Меню, панель инструментов, окна. Операции с файлами и папками	опрос
4 неделя	Теория Практическое занятие	Знакомство с графическим редактором Paint «Художник»	Тест «Устройство компьютера»
Октябрь			
5 неделя	Практическое занятие	Выбор и изменение палитры. Атрибуты и действия с рисунком	«Графический диктант»
6 неделя	Теория Практическое занятие	Композиция. Текст и графика	Практическое задание

7 неделя	Практическое занятие	Картина – это просто!	
8 неделя	Практическое занятие	«Развивалки» (развивающие игры)	Практическое задание
		Ноябрь	

9 неделя	Практическое занятие	Открытка для мамы	Практическое задание
10 неделя	Практическое занятие	Текстовый редактор Word	Практическое задание
11 неделя	Практическое занятие	Шрифт, размер, цвет, выравнивание («Мой режим дня»)	Практическое задание
12 неделя	Практическое занятие	Форматирование и редактирование текста	Практическое задание
13 неделя	Практическое занятие	Подарочный календарь	Опрос, практическое задание
Декабрь			
14 неделя	Практическое занятие	Рисуем в Word	Практическое задание
15 неделя	Практическое занятие	Новогоднее приглашение	Практическое задание
16 неделя	Практическое занятие	Знакомство с программой PowerPoint. Конструктор слайдов.	Практическое задание
17 неделя	Практическое занятие	Обобщающее занятие	Практическое задание
Январь			
19 неделя	Теория Практическое занятие	Создание презентации на тему «Мой - класс»	Практическое задание
20 неделя	Практическое занятие	Вставка текста и картинок в слайд. Эффекты анимации. Переходы	Практическое задание
21 неделя	Практическое занятие	Работа с фоном	Практическое задание
22 неделя	Практическое занятие	Настройка времени	Практическое задание
Февраль			
23 неделя	Практическое занятие	Создание презентации на тему «Моя семья»	Практическое задание
24 неделя	Практическое занятие	Создание презентации на тему: «Зима»	Практическое задание
25 неделя	Практическое занятие	Создание презентации на тему «Города Поволжья»	Практическое задание

26 неделя	Практическое занятие	Поиск информации для презентации в сети Интернет	Практическое задание
Март			
27 неделя	Практическое занятие	Час развивающих игр	Практическое задание
28 неделя	Практическое занятие	Знакомство со сканером	Практическое задание
29 неделя	Практическое занятие	Сканирование изображения	Практическое задание
30 неделя	Практическое занятие	Сканирование текста	Опрос, практическое задание
31 неделя	Практическое занятие	Знакомство с принтером, распечатывание текста	Практическое задание
Апрель			
32 неделя	Практическое занятие	Работа над самостоятельным проектом	Практическое задание
33 неделя	Практическое занятие	Работа над самостоятельным проектом	Опрос, практическое задание
34 неделя	Практическое занятие	Работа над самостоятельным проектом	Практическое задание
35 неделя	Практическое занятие	Работа над самостоятельным проектом	Практическое задание
Ма й			
36 неделя	Практическое занятие	Итоговое занятие: «Знатоки информатики»	Практическое задание
37 неделя	Практическое занятие	Итоговый тест «Инфознайки». Публичная защита.	Итоговый тест «Инфознайки». Публичная защита.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Требования техники безопасности труда

Приложение №1

Персональный компьютер – это электроприбор. От прочих электроприборов он отличается тем, что для него предусмотрена возможность длительной эксплуатации без отключения от электрической сети. Кроме обычного режима работы компьютер может находиться в режиме работы с пониженным электропотреблением или в дежурном режиме ожидания запроса. В связи с возможностью продолжительной работы компьютера без отключения от электросети следует уделить особое внимание качеству организации электропитания.

1. Недопустимо использование некачественных и изношенных компонентов в системе электроснабжения, а также их суррогатных заменителей: розеток, удлинителей, переходников, тройников. Недопустимо самостоятельно модифицировать розетки для подключения вилок, соответствующих иным стандартам. Электрические контакты розеток не должны испытывать механических нагрузок, связанных с подключением массивных компонентов (адаптеров, тройников и т.п.)

2. Все питающие кабели и провода должны располагаться с задней стороны компьютера и периферийных устройств. Их размещение в рабочей зоне пользователя недопустимо.

3. Запрещается производить какие-либо операции, связанные с подключением, отключением или перемещением компонентов компьютерной системы без предварительного отключения электропитания.

4. Компьютер не следует устанавливать вблизи электронагревательных приборов и систем отопления.

5. Недопустимо размещать на системном блоке, мониторе и периферийных устройствах посторонние предметы: книги, листы бумаги, салфетки, чехлы от пыли. Это приводит к постоянному или временному перекрытию вентиляционных отверстий.

6. Запрещается внедрять посторонние предметы в эксплуатационные или вентиляционные отверстия компонентов компьютерной системы.

7. Монитор имеет элементы, способные сохранять высокое напряжение в течение длительного времени после отключения от электросети. Вскрытие монитора пользователем недопустимо ни при каких условиях, вскрытие и обслуживание монитора производится только специальными мастерами.

8. Все компоненты системного блока получают электроэнергию от блока питания. Правила техники безопасности не запрещают вскрывать системный блок, например, при установке дополнительных внутренних устройств или их модернизации, но это не относится к блоку питания. Блок питания компьютера –

источник повышенной пожароопасности, поэтому вскрытию и ремонту он подлежит только в специализированных мастерских. Блок питания имеет встроенный вентилятор и вентиляционные отверстия, поэтому в нем накапливается пыль, которая может вызвать короткое замыкание. Рекомендуется периодически (1-2 раза в год) с помощью пылесоса удалять пыль из блока питания через вентиляционные отверстия без вскрытия системного блока. Особенно важно производить эту операцию перед транспортировкой или наклоном системного блока.

Требования гигиены труда

Длительная работа с компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья. Кратковременная работа с компьютером, установленным с грубыми нарушениями гигиенических норм и правил, приводит к повышенному утомлению. Вредное воздействие компьютерной системы на организм человека является комплексным. Параметры монитора оказывают влияние на органы зрения. Оборудование рабочего места влияет на органы опорно-двигательной системы. Характер расположения оборудования в компьютерном классе и режим его использования влияет как на общее психофизиологическое состояние организма, так и на органы зрения.

Требования к видеосистеме

Кроме вредных электромагнитных излучений монитора (которые на современных мониторах понижены до сравнительно безопасного уровня) должны учитываться параметры качества изображения, а они определяются не только монитором, но и видеоадаптером, то есть всей видеосистемой в целом.

1. Монитор компьютера должен удовлетворять следующим международным стандартам безопасности: по уровню электромагнитных излучений – ТСО 95, по параметрам качества изображений (яркость, контрастность, мерцание, антибликовые свойства и т. д.) – ТСО 99. Узнать о соответствии конкретной модели данным стандартам можно в сопроводительной документации.

2. На рабочем месте монитор должен устанавливаться таким образом, чтобы исключить возможность отражения от его экрана в сторону пользователя источников общего освещения помещения.

3. Расстояние от экрана монитора до глаз пользователя должно составлять от 50 до 70 см.

4. Важным параметром является частота кадров, которая зависит от свойств монитора, видеоадаптера и программных настроек видеосистемы. Для работы с текстами минимально допустимая частота 72 Гц, для работы с графикой рекомендуется частота кадров от 85 Гц и выше.

Требования к рабочему месту

В требования к рабочему месту входят требования к рабочему столу, посадочному месту (стулу, креслу), подставкам для рук и ног.

1. Монитор должен быть установлен прямо перед пользователем и не требовать поворота головы или корпуса тела.

2. Рабочий стол и посадочное место должны иметь такую высоту, чтобы уровень глаз пользователя находился чуть выше центра монитора. На экран

монитора следует смотреть сверху вниз, а не наоборот. Даже кратковременная работа с монитором, установленным слишком высоко, приводит к утомлению шейных отделов позвоночника.

3. Если при правильной установке монитора относительно уровня глаз выясняется, что ноги пользователя не могут свободно покоиться на полу, следует установить подставку для ног, желательна наклонная. Если ноги не имеют надежной опоры, это непременно ведет к утомлению позвоночника и нарушению осанки.

4. Клавиатура должна быть расположена на такой высоте, чтобы пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 100° - 110° . Для работы рекомендуется использовать специальные компьютерные столы, имеющие выдвижные полочки для клавиатуры.

5. При длительной работе с клавиатурой возможно утомление сухожилий кистевого сустава (тяжелое профессиональное заболевание – кистевой туннельный синдром, связано с неправильным положением рук на клавиатуре). Во избежание чрезмерных нагрузок на кисть желательна иметь рабочее кресло с подлокотниками, уровень высоты которых, замеренный от пола, совпадает с уровнем высоты расположения клавиатуры.

6. При работе с мышью рука не должна находиться на весу. Локоть руки или хотя бы запястье должны иметь твердую опору. Если предусмотреть необходимое расположение рабочего стола и кресла затруднительно, рекомендуется применять коврик для мыши, имеющий специальный опорный валик.

Требования к организации занятий

Экран монитора – не единственный источник вредных электромагнитных излучений. Разработчики мониторов достаточно давно и успешно занимаются их преодолением. Меньше внимания уделяется вредным побочным излучениям, возникающим со стороны боковых и задней стенок оборудования. В современных компьютерных системах эти зоны наиболее опасны.

1. Монитор компьютера следует располагать так, чтобы задней стенкой он был обращен не к людям, а к стене помещения. В компьютерных классах, имеющих несколько компьютеров, рабочие места должны располагаться по периметру помещения, оставляя свободным центр.

2. Дополнительно нужно проверить каждое из рабочих мест на отсутствие прямого отражения внешних источников освещения. Как правило, добиться этого для всех рабочих мест одновременно достаточно трудно. Возможное решение состоит в использовании штор на окнах и продуманном размещении искусственных источников общего и местного освещения.

3. Сильными источниками электромагнитного излучения являются устройства бесперебойного питания. Располагать их следует как можно дальше от посадочных мест пользователей.

4. В организации занятий важную роль играет их продолжительность, от которой зависят психофизиологические нагрузки. Для школьников старших классов продолжительность сеанса работы с компьютером не должна превышать 30 минут, для школьников младших классов – 20 минут. Остальное время урока

должно отводиться общению с учителем и учебными пособиями.

5. В связи с нехваткой оборудования в компьютерных классах иногда проводят групповые занятия, во время которых, двое-трое учащихся располагаются на одном рабочем месте. Этот организационный прием недопустим с гигиенической точки зрения. Некоторым учащимся приходится располагаться сбоку от монитора, что негативно сказывается как на органах зрения, так и на опорно-двигательной системе. Учебный процесс необходимо планировать так, чтобы каждый учащийся имел возможность освоить правильные приемы работы с компьютером.

Гигиенические требования по использованию персональных компьютеров

В соответствии с требованиями современного санитарного законодательства (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (с изменениями от 25 апреля 2007 г., 30 апреля 2010 г., 3 сентября 2010)

«Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы») для занятий детей допустимо использовать лишь такую компьютерную технику, которая имеет санитарно-эпидемиологическое заключение о ее безопасности для здоровья детей. Санитарно-эпидемиологическое заключение должна иметь не только вновь приобретенная техника; но и та, которая находится в эксплуатации.

Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение. Поверхность пола должна быть удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическим покрытием.

Очень важно гигиенически грамотно разместить рабочие места в компьютерном классе. Компьютер лучше расположить так, чтобы свет на экран падал слева. Несмотря на то, что экран светится, занятия должны проходить не в темном, а в хорошо освещенном помещении.

Для уменьшения зрительного напряжения важно следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения.

При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне.

Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Одновременно за компьютером должен заниматься один ребенок, так как для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются. Оптимальные параметры микроклимата в дисплейных классах следующие: температура –19-21° С, относительная влажность — 55-62%.

Перед началом и после каждого академического часа учебных занятий компьютерные классы должны быть проветрены, что обеспечит улучшение качественного состава воздуха. Влажную уборку в компьютерных классах следует проводить ежедневно.

Приобщение детей к компьютеру следует начинать с обучения правилам безопасного пользования, которые должны соблюдаться не только в школе, но и дома.

Для профилактики зрительного и общего утомления на уроках необходимо соблюдать следующие рекомендации. Оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся 5–7 классов должна быть не более 20 минут; - для обучающихся в VIII - IX классах - 25 мин.

С целью профилактики зрительного утомления детей после работы на персональных компьютерах рекомендуется проводить комплекс упражнений для глаз, которые выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Для большей привлекательности их можно проводить в игровой форме.

Примерный комплекс упражнений для глаз:

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-

6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотрите влево, при этом не поворачивая голову. Зафиксируйте глаза в этом положении примерно на 4 секунды. Повторите это упражнение, только смотря влево, вниз и наверх. Необходимо выполнить этот круг 3-4 раза.

4. Прodelайте повороты глазами в следующих направлениях: налево, вниз, направо, вверх, затем прямо вдаль в окно. Потом направо, вниз, налево, вверх, а дальше прямо вдаль в окно. Выполните все действия еще 3-4 раза.

5. Моргните максимально быстро, отсчитав до 10, потом закройте глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгайте в течение минуты. Снова закройте глаза на 2-3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.

6. Рассмотрите внимательно любой хорошо видимый объект (ветку, птичку, лист и т.д.) в течение 30 секунд. Потом переведите глаза на самый удаленный предмет. Это может быть здание, автомобиль, дерево. Смотрите на него в течение 30 секунд. Потом верните взгляд на первый объект. Повторите такое упражнение 6 раз.

По окончании зарядки даем глазам расслабиться. Можно просто закрыть их на пять минут и подумать о чем-то приятном. При этом не опускайте голову вперед. Выполнение подобных упражнений для глаз при работе за компьютером способствует их расслаблению и тренировке.

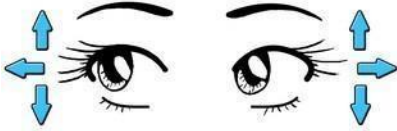
Гимнастика для глаз



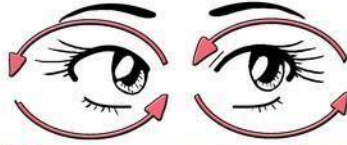
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Упражнения при утомлении, для глаз, головы и шеи, рук и туловища

Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с. Прodelать 5-10 раз.

1. Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.

2. Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

3. Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 с. Прodelать упражнение 2-4 раза.

4. Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Прodelать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

Эффект: **расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.**

Упражнения для глаз

Закрыть глаза, расслабить мышцы лба. медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайне левое положение, через 1-2 с так же перевести взгляд вправо. Прodelать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.

Эффект: расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах.

1. Моргать в течении 1-2 мин.

2. С напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.

3. В течении 10 с несколько раз сильно зажмуриться.

4. В течении 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.

5. Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побывать в таком положении 2 мин.

Эффект: **химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительно аппарате, избавление от ощущения усталости глаз**

Упражнения для головы и шеи

1. Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.

2. Надавливая пальцами на затылок, в течение 10 сек., делать вращательные движения вправо, затем влево.

Эффект: **расслабление мышц шеи и лица.**

Закрывать глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох.

Проделать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

Эффект: *расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.*

Упражнения для рук

1. В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья.

2. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху.

3. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны.

4. Разжать кулаки, расслабить кисти. Проделать упражнение еще несколько раз.

В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками. Проделать так несколько раз.

Эффект: снятие напряжения в кистях и запястьях.

1. Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Проделать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

2. Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.

Широко расставить пальцы, напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Проделать упражнение несколько раз.

Эффект: *избавление от усталости рук.*

Упражнения для туловища

1. Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Проделать 3-5 раз.

2. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Проделать 15 раз. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Проделать упражнение 3-5 раз.

3. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Проделать так 10-20 раз.

4. Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий

вдох.

5. На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

Эффект: расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.

**Жизненно важные навыки,
которые формируются у обучающихся на занятиях кружка**

Навыки управления эмоциями, адекватного поведения в стрессовых ситуациях (помочь обучающимся освоить практические умения, которые помогут ему спокойно и уверенно чувствовать себя в любой ситуации общения и взаимодействия, осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния, видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей, соотносить свои эмоции с эмоциями других, видеть сходство и различие в эмоциональных реакциях различных людей в одной и той же ситуации, произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния).

Навыки творчества (стимулировать мотивацию к творчеству; создавать условия для переживания и осознания интеллектуального удовольствия, сопровождающего процесс создания нового – творческий процесс в каких бы видах он не происходил).

Развитие навыков работы с информацией (научить ребенка приемам и способам работы с информацией любого рода, воспринимать и анализировать информацию, вырабатывать собственное мнение и обосновывать его, строить доказательство и умозаключение, ясно и конкретно выражать свои мысли, слушать, воспринимать и обдумывать мысли, доказательства, умозаключения партнера).

Навыки решения и исполнения решений (научить осознанному, целенаправленному решению проблем).

Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности (помочь познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Эти навыки дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности).

Навыки самооценки (формирование у обучающихся правильной самооценки, создание условий для продуктивных изменений самооценки частных характеристик, которые модифицируются под влиянием новой информации, опыта, оценок окружающих, объективного анализа достижений).

Навыки общения (освоение обучающимися конструктивных навыков общения).

Навыки продуктивного взаимодействия (способствовать конструктивному и «цивилизованному» выстраиванию отношений с другими людьми).

Навыки критического мышления (формировать способность объективно анализировать, систематизировать, и умело использовать информацию любого вида).

Навыки творческого мышления (развивать способность творчески решать ситуации повседневной жизни, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей).

Диагностический инструментарий

1. Практическое задание «Клоун»

Цель: нарисовать в графическом редакторе Paint клоуна пообразцу.

Критерии оценки:

Отлично – выполнено аккуратно и точно

Хорошо – выполнено с небольшими недостатками

Удовлетворительно – выполнено, но не аккуратно и не близко к образцу.



