Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №1 г. Камешково

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Зам. директора по УВР	Директор
_____	_____	_____
Протокол заседания МО №1от 25. 08. 2026		Куцева Н.А. приказ № 184 от 31.08.2026

Куцева Н.А.
2026-08-31
12:55:42

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы технической направленности

«Флешка-smile»

для обучающихся 1-4 классов

Направленность:
техническая
Уровень сложности: базовый
Возраст обучающихся:
9-10лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 68 часов (2 час в неделю)
Учителя: Забавка Е.С., Сергеева С.Н., Гаранина А.О.

Камешково, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6 Календарно-тематическое планирование на учебный год

2.7. Список литературы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флешка- smile» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»

Программа разработана с учётом особенностей первой ступени общего образования, а также возрастных и психологических особенностей младшего школьника. При разработке программы учитывался разброс в темпах и направлениях развития детей, индивидуальныеразличия в их познавательной деятельности, восприятия, внимания, памяти, мышления, моторики и т. п.

Образование в начальной школе является базой, фундаментом последующего образования, поэтому важнейшая цель начального образования – сформировать у учащихся комплекс универсальных учебных действий, обеспечивающих способность к самостоятельной учебной деятельности, т. е. умение учиться.

Важнейшей целью-ориентиром изучения информатики в школе является воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, в частности приобретение учащимися *информационной и коммуникационной компетентности*. Многие составляющие ИКТ-компетентности входят и в структуру комплекса универсальных учебных действий. Таким образом, часть метапредметных результатов образования в курсе информатики входят в структуру предметных, т. е. становятся непосредственной целью обучения и отражаются в содержании

изучаемого материала. При этом в содержании курса информатики для начальной школы значительный объём предметной части имеет пропедевтический характер. В результате удельный вес метапредметной части содержания курса начальной школы оказывается довольно большим (гораздо больше, чем у любого другого курса в начальной школе). Поэтому курс информатики в начальной школе имеет интегративный, межпредметный характер. Он призван стать стержнем всего начального образования в части формирования ИКТ-компетентности и универсальных учебных действий.

Направленность программы – техническая

Программа "***Флешка*-smile**" представляет собой глубоко методически проработанный пропедевтический развивающий курс, построенный на специально отобранном материале и опирающийся на следующие принципы:

- системность;
- гуманизация;
- междисциплинарная интеграция;
- дифференциация;
- дополнительная мотивация через игру.

Актуальность данной Программы состоит в том, что учащиеся учатся использовать компьютерную технику не только в качестве инструмента для игр и развлечений, но и как средство для обучения, применения компьютера не только в школе, но и своей последующей профессиональной деятельности, так как компьютерные технологии внедряются во все сферы общественной деятельности современного общества. Программа способствует ранней профориентации и помогает определиться ребёнку с профессией, которую он готов получить: программист, веб-разработчик, специалист по кибербезобасности и другие.

Новизна данной программы состоит в том, что она полностью построена на использовании функций компьютерного класса и электронных ресурсов школы и Интернета. Принцип работы компьютерного класса состоит в следующем: учебно- воспитательная работа ведется с учащимися в режиме повышения компьютерной грамотности, развития творческих способностей в различных предметных областях, с широким использованием функциональных качеств современного персонального компьютера.

Педагогическая целесообразность программы направлена на развитие интереса и познавательной активности в сфере естественных наук: математики, информатики и др. Простейшие навыки общения с компьютером должны прививаться именно в младших классах.

Уровень реализации программы - *базовый (*предполагает реализацию общедоступных иуниверсальных форм организации материала).

Адресатами программы являются обучающиеся в возрасте 9-10 лет, иных требований к адресатам программы не предъявляется. Состав группы постоянный. Набор обучающихся
– свободный.

Объем и срок освоения программы – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Флешка- smile»** предназначена для учащихся 9-10 лет и рассчитана на 1 год обучения 34 часов / 1 год. Занятия проводятся в рамках Центра «Точка роста» 1 раз в неделю по 40 минут согласно календарному плану-графику работы образовательной организации. Продолжительность занятий регламентируется нормами СП. Программа реализуется во второй половине дня. Набор обучающихся проводится на общих основаниях согласно Положению МБОУ СОШ №1 «Об организации деятельности детских объединений».

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ - работу на компьютере выполняет учитель, а учащиеся наблюдают.
- ФРОНТАЛЬНАЯ - недлительная, но синхронная работа учащихся по освоению или закреплению материала под руководством учителя.
- САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ- выполнение самостоятельной работы с компьютером в пределах одного, двух или части урока. Учитель обеспечивает индивидуальный контроль за работой учащихся.
- ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ – выполнение работы в микро- группах на протяжениинескольких занятий

При проведении, занятий учитывается:
-уровень ЗУН учащихся, их индивидуальные особенности
-самостоятельность ребенка
-индивидуальные особенности
-особенности мышления, познавательные интересы.

Форма обучения– очная, с возможностью реализации теоретических разделов в дистанционном режиме (формате электронного обучения).

Особенности организации образовательного процесса: Обучение ведется в группах постоянного состава и одного возраста. Максимальная наполняемость группы -15 человек.Количество групп - 1. Набор обучающихся – свободный.

Отличие программы от уже существующих:

Программа курса ориентирована на большой объем практических, творческих работ сиспользованием компьютера.

1.2 Цель программы

Цель программы – научить практическим навыкам использования современного компьютера в повседневной жизни, способствуя формированию личности, успешноадаптированной к жизни в современном информационном обществе.

Обучение информатике направлено на решение **следующих задач:**

Личностные. Формировать:

- внутреннюю позицию школьника на основе положительного отношения кшколе;
- принятие образа «хорошего ученика»;
- положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению данногокурса;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях;

Метапредметные. Формировать:

- умение учащихся уверенно ориентироваться в различных предметных областях за счет осознанного использования при изучении школьных дисциплин таких общепредметных понятий как «объект», «система», «модель», «алгоритм» и др.;

- широкий спектр умений и навыков использования средств информационных и коммуникационных технологий для сбора, хранения, преобразования и передачи различных видов информации (работа с текстом, гипертекстом, звуком и графикой в среде соответствующих редакторов;
- навыки создания личного информационного пространства; поиск, передача и размещение информации в компьютерных сетях
- умение владеть базовыми навыками исследовательской деятельности, выполнения творческих проектов;
- умение владеть способами и методами освоения новых инструментальных средств;
- умение владеть основами продуктивного взаимодействия и

сотрудничества со сверстниками и взрослыми: умение правильно, четко и однозначносформулировать мысль в понятной собеседнику форме;

- умение осуществлять в коллективе совместную информационную деятельность, вчастности при выполнении проекта;
- умение выступать перед аудиторией, представляя ей результаты своей работы

Образовательные:

- формирование представления о компьютере как универсальном устройстве обработки информации; развитие основных навыков и умений использования компьютерных устройств
- формирование представления об основных и изучаемых понятиях: информация,алгоритм, модель- и их свойствах
- развитие алгоритмического мышления
- формирование умений формализации и структурирования информации, умение выбирать способ представления данных в соответствии с поставленной задачей
- формирование навыков и умений безопасного и целесообразного поведения при работе с компьютерными программами и в Интернете, умения соблюдать нормы информационной этики и права

1.3Содержание программы

Программа разделена на модули.

Учебный план

№№	Наименование модуля	Количество часов			Форма контроля\ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Модуль 1. Компьютерный мир 10 ч.				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Устройство ПК	2	1	2	Работа на компьютере
2.	Основы работы на персональном компьютере	4	1	3	Работа на компьютере
3.	Основы работы с ОС WINDOWS.xx. Знакомство с программой «Блокнот»	4	1	3	Работа на компьютере
	Модуль 2. Юный художник 10 ч.				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Графический редактор – PAINT	6	1	5	Работа на компьютере
2.	Знакомство с программой «Калькулятор». Логические компьютерные игры	2	0	2	Работа на компьютере
3.	Участие в конкурсах компьютерного творчества.	2	0	2	Участие в конкурсах
	Модуль 3. Юный оператор 20 ч.				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Текстовый процессор WORD	16	3	13	Работа на компьютере
2.	Оформление проектов. Защита проектов	4	1	3	Защита проектов
	Модуль 4. Мир презентаций 20 ч.				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Создание презентаций в среде POWER POINT	16	3	13	Работа на компьютере
2.	Оформление проектов. Защита проектов	4	1	3	Работа на компьютере
	Модуль 5. Мир Интернета 8 ч.				Работа на компьютере
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с Интернетом.	4	1	3	Работа на компьютере
2.	Оформление проектов. Защита проектов	4	1	3	Защита проектов
	Итого	68	14	54	

Содержание учебного плана

Модуль 1. Компьютерный мир

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория

Задачи объединения. Знакомство с правилами поведения в компьютерном классе и техникой безопасности. Правила пожарной безопасности.

2. Устройство ПК.

Теория

Состав ПК. Клавиатура и мышь. Назначение клавиш. Кнопка «Пуск».
Использование ПК в практической деятельности человека.

Практика

Практические работы.

- Включение, выключение компьютера, работа с мышкой.
- Клавиатурный тренажёр. Знакомство с клавиатурой.
- Запуск программ. Основные элементы окна программы.

3. Основы работы на персональном компьютере.

Теория

Организация хранения информации на компьютере. Понятия: диски, папки, каталоги, файлы. Путь к файлу, полное и краткое имя файла. Группы клавиш.

Практика

Практические работы.

- Клавиатурный тренажёр.
- Создание папок и файлов.
- Нахождение пути к файлу.
- Описание полного имени файла.
- Тест на знание клавиш.

4. Основы работы с операционной системой WINDOWS.xx.

Теория

Рабочий стол. Панель задач. Главное меню. Окна папок и приложений.
Проводник.
Понятие ярлыка. Создание и перемещение папок и ярлыков.
Справочная система WINDOWS.

Практика

Практическая работа.

- Управление окнами с помощью кнопок.
- Управление окнами с помощью команд системного меню.
- Создание и переименование ярлыков и папок, файлов.
- Поиск файлов и папок.

5. Участие в конкурсах компьютерного творчества. Защита проектов.

Теория

Постановка задачи на конкретном примере. Подготовка творческих работ. Защита проектов

Практика

Практическая работа. Подготовка творческих работ.

Модуль 2. Юный художник
1. Вводное занятие. Техника безопасности
Теория
Задачи объединения. Знакомство с правилами поведения в компьютерном классе и техникой безопасности. Правила пожарной безопасности.
2. Графический редактор PAINT
Теория
Окно программы. Меню. Панель инструментов. Создание и редактирование рисунков. Сохранение графических файлов. Сборка рисунка из деталей. Вывод на печать графических файлов.
Практика
Практические работы.
• Инструменты графического редактора. Создание рисунка по образцу.
• Создание индивидуальных рисунков.
• Работаем с графическими фрагментами.
• Создание открыток к Конкурсу новогодних открыток.

3. Логические компьютерные игры
Практика.
Логические компьютерные игры, поддерживающие изучаемый материал. Для снятия напряжения и знакомства с возможностями персонального компьютера обучающиеся осваивают различные игровые программы.

4. Участие в конкурсах компьютерного творчества.
Теория
Подготовка творческих работ. Защита проектов
Практика
Практическая работа. Самостоятельные проекты с использованием графики.

Модуль 3. Юный оператор

1. Вводное занятие. Техника безопасности
Теория
Задачи объединения. Знакомство с правилами поведения в компьютерном классе и техникой безопасности. Правила пожарной безопасности.
2. Текстовый процессор WORD.
Теория
Окно текстового редактора. Панели инструментов: «Главная» и «Вставка». Технология форматирование шрифта и абзацев. Таблица. Вставка объектов WORD ART и рисунков в документ. Нумерация страниц. Проверка правописания.
Практика
Практические работы.
• Ввод и редактирование текста.
• Форматирование введенного текста.
• Создание нумерованного, маркированного списка.
• Построение простой таблицы: «Расписание уроков».
• Оформление текста с помощью рисунков и объектов WORD ART.
• Рисование в WORD. Создание визиток.

3. Оформление проектов. Защита проектов.
Теория
Подготовка творческих работ. Защита проектов
Практика
Практическая работа. Самостоятельные проекты с использованием графики и текста

Модуль 4. Мир презентаций

1. Вводное занятие. Техника безопасности
Теория
Задачи объединения. Знакомство с правилами поведения в компьютерном классе и техникой безопасности. Правила пожарной безопасности.
2. Создание презентаций в среде POWER POINT.
Теория
Группы инструментов среды Power Point. Запуск и настройка приложения Power Point. Назначение панелей инструментов. Выделение этапов создания презентаций. Создание фона, создание текста, вставка рисунков в презентацию, создание анимации текста, настройка анимации рисунков, запуск и отладка презентации. Постановка задачи на конкретном примере. Выделение объектов. Создание слайдов согласно сценарию. Работа с Сортировщиком слайдов.
Практика
Практические работы.
• Создание презентации «Птичий двор».
• Создание эффекта анимации объектов на экране.
3. Оформление проектов. Участие в смотрах–конкурсах компьютерного творчества. Подготовка творческих работ. Защита проектов.
Теория
Постановка задачи на конкретном примере. Выделение объектов. Создание слайдов согласно сценарию. Работа с сортировщиком слайдов. Подготовка творческих работ. Защита проектов
Практика
Практическая работа. Самостоятельные проекты с использованием графики, анимации.

Модуль 5. Мир Интернета
Теория
Знакомство. Вход в Интернет. Окно. Программы – помощники.
Практика
Практическая работа.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

Обучающиеся должны знать:
• Правила техники безопасности при работе с компьютером.
• Названия и назначения основных устройств компьютера.
• Основные возможности операционной системы WINDOWS.xx.
• Файловую структуру хранения информации на дисках.
• Назначение и возможности буфера обмена.
• Назначение и возможности основных видов программного обеспечения (текстовых и графических редакторов, пакетов прикладных программ¬)
• Содержание понятия алгоритма и его основных свойств.

Обучающиеся должны уметь:
• Пользоваться клавиатурой ПК, принтером. Исполнять в режиме диалога простую программу, применяя меню, запросы о помощи.
• Выполнять команды: создания и переименования ярлыков и папок, сохранения и удаления документов в ОС WINDOWS.xx.
• Определять объем информации.
• Пользоваться буфером обмена для перемещения объектов из одного приложения в другое.
• Набирать и корректировать простой текст.
• Создавать изображение (рисунки) с помощью графического редактора.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД обучающегося:
• выполняет инструкции, алгоритмы при решении учебных задач;
• выбирает наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
• умеет воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи;
• умеет проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
• умеет сравнивать различные объекты;
• умеет выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения;
• умеет высказывать предположения,
• умеет обсуждать проблемные вопросы.

Регулятивные УУД обучающегося:
• самостоятельно планирует последовательность практических действий для реализации поставленных задач;
• контролирует и несет ответственность за свои поступки;

• принимает и выполняет самостоятельно поставленную задачу;
• умеет корректировать свою деятельность (вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения);
• умеет анализировать свое эмоциональное состояние;
• умеет осуществлять итоговый контроль своей деятельности.

Коммуникативные УУД обучающегося:
• умеет грамотно строить речевые высказывания;
• умеет договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
• умеет грамотно задавать интересующие его вопросы;
• допускает возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;
• умеет формулировать собственное мнение и позицию.

РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие и праздничные дни	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во часов
01.09.25 – 31.05.26	2 раз в неделю	40 минут	1-9 января, 4 ноября 23 февраля и 2,9 мая	34	68	68

2.2. Условия реализации программы

Необходимые инструменты и материалы:

1. Кабинет, оснащенный по всем требованиям безопасности и охраны труда.
2. Компьютеры
3. Сканер
4. Принтер
5. Колонки
6. Мультимедиа проектор
7. Интерактивная доска
8. Модем

9. Дисковые накопители

Список необходимого программного обеспечения

1. Операционная система Windows XP/7
2. Сайт дистанционного обучения http://1-kam.ru

Кадровое обеспечение Программы: педагоги дополнительного образования, учителя начальных классов Забавка Е.С., Сергеева С.Н., Гаранина А.О.

2.3. Формы аттестации

Результативность и целесообразность работы по Программе выявляется с помощью комплекса диагностических методик:

- наблюдение за деятельностью ребенка в процессе занятий.
- контроль уровня усвоения теоретического материала по разделам Программы (проекты, исследовательские работы).
- защита исследовательских работ и проектов.

2.4. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса

Критериями оценки знаний, умений и навыков учащихся в данной программе могут быть:

- уровень предусмотренных программой теоретических знаний;

- степень самостоятельности в работе.

Различная степень подготовки и способность учащихся усваивать достаточно новый материал вносят определенные трудности в реализацию программы в полном объеме. Итоговые занятия по отдельным темам позволяют не только оценить уровень знаний учащихся, но и вовремя скорректировать программу, как в целом для объединения, так и индивидуально для группы учащихся.

По времени проведения педагогический контроль делится на входной, текущий и итоговый.

Входной контроль проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки учащихся и скорректировать учебно-методический план и программу обучения.

Текущий контроль позволяет определить степень усвоения учащимися материала, уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность в усвоении материала. Практика доказала эффективность давно и успешно применяемых форм текущего контроля – опрос, зачет, тестирование. Опрос проводится каждое занятие для повторения, закрепления пройденной темы. А также дает возможность наверстать пропущенный материал

учащимся, нерегулярно посещающим занятия. Зачет позволяет отслеживать уровень ЗУН на разных этапах. Он проводится по завершению изучения целого блока вопросов и носит, как теоретический, так и практический характер и проводится, как правило, в письменной форме. Иногда зачет проводится в игровой конкурсной форме, что вызывает значительно больший интерес у учащихся.

Итоговый контроль проводится с целью определения фактического состояния образовательного уровня детей.

Формой итогового контроля в объединении является самостоятельный творческой проект. Опираясь на полученные знания, приобретенные навыки и собственную фантазию каждый учащийся или группа учащихся реализуют свой проект в виде программного продукта.

2.5. Методические материалы

Для получения ожидаемого результата и достижения поставленной цели, учитывая возрастные и психологические особенности учащихся, в программе используются разнообразные методы, формы и средства обучения. Работа организуется на базе компьютеров, технически объединенных в локальную сеть, и внешними устройствами: принтер, сканер.

Программное обеспечение:

операционная система - WINDOWS.xx;

программы - PAINT, WORD, PAINT.NET, POWER POINT и др.

2.6 Учебно-тематическое планирование

	Дата проведения	***Тема***	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Техника безопасности и организация рабочего места в кабинете информатики. Человек и компьютер.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста (№236)	Рефлексия
2.		Техника безопасности и организация рабочего места в кабинете информатики. Человек и компьютер.	1	Тестирование	Кабинет Точки Роста (№236)	Тестирование
3.		Знакомство с клавишами компьютерной клавиатуры.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Рефлексия
4.		Знакомство с клавишами компьютерной клавиатуры.	1	Занятие-игра	Кабинет Точки Роста (№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ)
5.		Клавиатурный тренажер	1	Занятие-игра	Кабинет Точки Роста(№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ)
6.		Клавиатурный тренажер	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста (№236)	Рефлексия
7.		Основы работы на персональном компьютере.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Рефлексия
8.		Основы работы на персональном компьютере.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Рефлексия
9.		Игра «Путешествие в мир Анаграмм». Знакомство с программой «Блокнот»	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста (№236)	Рефлексия
10.		Игра «Путешествие в мир Анаграмм». Знакомство с программой «Блокнот»	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста (№236)	Рефлексия

11.		Вводное занятие. Техника безопасности. Инструменты для рисования.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста (№236)	Рефлексия
12.		Вводное занятие. Техника безопасности. Инструменты для рисования.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
13.		Освоение среды графического редактора Paint.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
14.		Освоение среды графического редактора Paint.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
15.		Сохранение рисунка на диске. Открытие файла с рисунком. Работа с фрагментами рисунков.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста (№236)	Рефлексия
16.		Сохранение рисунка на диске. Открытие файла с рисунком. Работа с фрагментами рисунков.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста (№236)	Рефлексия
17.		Знакомство с программой «Калькулятор». Логические компьютерные игры	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ»
18.		Знакомство с программой «Калькулятор». Логические компьютерные игры	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ»
19.		Проект	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ»
20.		Проект	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Рефлексия

21.		Вводное занятие. Техника безопасности. Текстовый процессор Office Word.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Рефлексия
22.		Вводное занятие. Техника безопасности. Текстовый процессор Office Word.	1	Тестирование	Кабинет Точки Роста(№236)	Тестирование
23.		Оформление текста в MS Office Word.	1	Тестирование	Кабинет Точки Роста(№236)	Тестирование
24.		Оформление текста в MS Office Word.	1	Тестирование	Кабинет Точки Роста(№236)	Тестирование
25.		Оформление текста в MS Office Word.	1	Защита творческих проектов	Актовый зал	Творческая работа
26.		Оформление текста в MS Office Word.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Рефлексия
27.		Создание таблицы в MS Office Word.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ»
28.		Создание таблицы в MS Office Word.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Рефлексия
29.		Создание таблицы в MS Office Word.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Рефлексия
30.		Создание таблицы в MS Office Word.	1	Занятие-проект	Кабинет Точки Роста(№236)	Проект
31.		Вставка рисунков в MS Office Word.	1	Занятие-проект	Кабинет Точки Роста(№236)	Проект
32.		Вставка рисунков в MS Office Word.	1	Занятие-проект	Кабинет Точки Роста(№236)	Проект

33.		Вставка рисунков в MS Office Word.	1	Защита творческих проектов	Кабинет Точки Роста(№236)	Творческая работа(проект)
34.		Вставка рисунков в MS Office Word.	1	Защита творческих проектов	Кабинет Точки Роста(№236)	Творческая работа(проект)
35.		Знакомство с виртуальной доской . «Padlet».	1	Занятие-проект	Кабинет Точки Роста(№236)	Проект
36.		Знакомство с виртуальной доской . «Padlet».	1	Занятие-проект	Кабинет Точки Роста(№236)	Проект
37.		Работа над творческим проектом	1	Защита творческих проектов	Кабинет Точки Роста(№236)	Творческая работа(проект)
38.		Работа над творческим проектом	1	Защита творческих проектов	Кабинет Точки Роста(№236)	Творческая работа(проект)
39.		Защита творческих проектов.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ»
40.		Защита творческих проектов.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ»
41.		Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с MS Office PowerPoint	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
42.		Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с MS Office PowerPoint	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
43.		Создание и дизайн слайда.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора

44.		Создание и дизайн слайда.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
45.		Работа с текстом в презентации.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
46.		Работа с текстом в презентации.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
47.		Вставка готовых фигур и рисунков.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
48.		Вставка готовых фигур и рисунков.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
49.		Вставка готовых фигур и рисунков	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
50.		Вставка готовых фигур и рисунков	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
51.		Настройка анимации.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
52.		Настройка анимации.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора

53.		Оформление презентации.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ»
54.		Оформление презентации.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Беседа в форме «вопрос-ответ»
55.		Знакомство с программой Куки.	1	Занятие-проект	Кабинет Точки Роста(№236)	Проект
56.		Знакомство с программой Куки.	1	Занятие-проект	Кабинет Точки Роста(№236)	Проект
57.		Работа над творческим проектом	1	Защита творческих проектов	Кабинет Точки Роста(№236)	Творческая работа(проект)
58.		Работа над творческим проектом	1	Защита творческих проектов	Кабинет Точки Роста(№236)	Творческая работа(проект)
59.		Защита творческих проектов.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
60.		Защита творческих проектов.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
61.		Вводное занятие. Техника безопасности.Знакомство с Интернетом.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
62.		Вводное занятие. Техника безопасности.Знакомство с Интернетом.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи графическог о редактора
63.		Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с Интернетом.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашивание рисунка при помощи

						графическог о редактора
64.		Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с Интернетом.	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашива ние рисунка при помощи графическог о редактора
65.		Работа над творческим проектом	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашива ние рисунка при помощи графическог о редактора
66.		Работа над творческим проектом	1	Занятие-обьяснение	Кабинет Точки Роста(№236)	Создание и раскрашива ние рисунка при помощи графическог о редактора
67.		Защита творческих проектов.	1	Защита творческих проектов	Кабинет Точки Роста(№236)	Творческая работа(про ект)
68.		Защита творческих проектов.	1	Защита творческих проектов	Кабинет Точки Роста(№236)	Творческая работа(про ект)
		Итого:	68			

2. 7. Список литературы

Для обучающихся

1. Была Т.Н., Была О.И. Изучаем информатику. - М.: Айрис Рольф, 2020.
2. Донцов Д.Е Легкий старт – Москва, С-Петербург, 20202
3. Журин А.А., Мимотина И.А. Основы работы на компьютере для школьников. - М.: Аквариум, 2022.

Для педагога

1. Босова Л.Л., Босова А.Ю., Коломенская Ю.Г. Уроки Занимательные задачи по информатике. М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2021.

2. Горячев А.В. и др. Информатика в играх и задачах. 1,2,3,4 класс. М.: Баласс, 2024
3. Осторожно, компьютер. Рекомендации по сохранению здоровья пользователей компьютеров – С-Петербург, Спец Лит, 2022.
4. Резников Ф.А. Windows XP – самоучитель «100 книг» - «Издательство Триумф», Москва, 2021.

Электронные пособия

1. Мир информатики 3 -4 год обучения: Комплекс компьютерных программ Медиатека Кирилла и Мефодия
2. Самоучитель Power Point для детей
3. Самоучитель Word для детей
4. Самоучитель Интернет для детей

ПРИЛОЖЕНИЯ

приложение №1

Требования техники безопасности труда

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 подключение 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 производиться только в специальных мастерских.

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 высоты, 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, желательно наклонную. 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 желательно 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.

приложение №2

Гигиенические требования по использованию персональных компьютеров в начальной школе

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 2–4 классов должна быть не более 15 минут.

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.

приложение №3

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 плево, 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. Проделайте 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

приложение №4

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

Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с. Проделать 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. Проделать 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). Проделать 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. Проделать 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. Побыть 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 шее и лица***.

Закрыть 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. Проделать упражнение 3 раза.

Эффект: ***расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения***. 31

приложение №5

Жизненно важные навыки,
которые формируются у обучающихся на занятиях кружка «Флешка»

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).

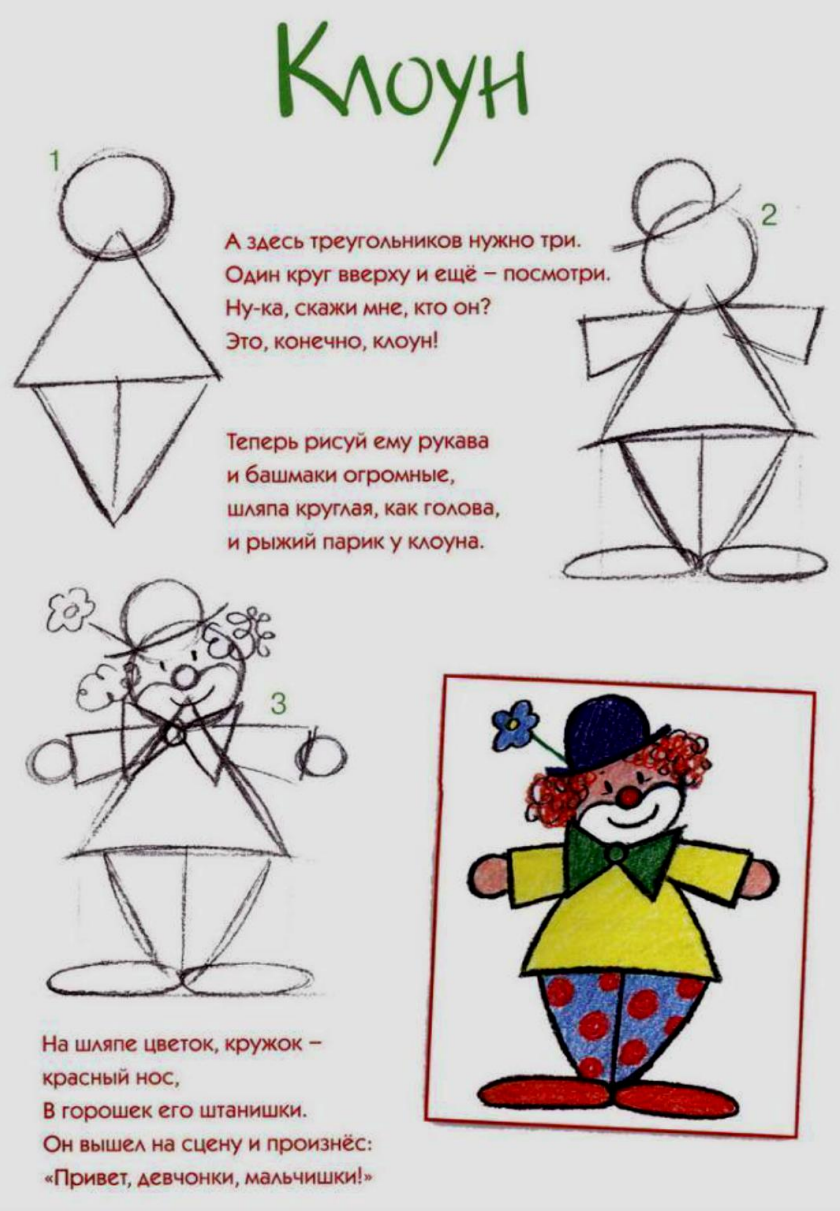
Навыки продуктивного взаимодействия (способствовать конструктивному и «цивилизованному» выстраиванию отношений с другими людьми).

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).**

приложение №6

Диагностический инструментарий

1. Практическое задание «Клоун»

Цель: нарисовать в графическом редакторе Paint клоуна по образцу.
Критерии оценки:
Отлично – выполнено аккуратно и точно
Хорошо – выполнено с небольшими недостатками
Удовлетворительно – выполнено, но не аккуратно и не близко к образцу.