

**Министерство образования Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Региональный центр допризывной подготовки молодежи
к военной службе и военно – патриотического воспитания
Саратовской области»**

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО
«Региональный центр
допризывной подготовки
молодежи»
А.К. Гаранин
Приказ № 554 от 01.09.2023 г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы информатики»**

Возраст учащихся: 5 – 18 лет
Срок реализации – 1 год

Автор - составитель:

Булатова Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Саратов
2023 г

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Данная программа имеет **техническую направленность**, предметом изучения является **информатика**.

Информатика — это наука, изучающая все аспекты получения, преобразования и использования информации. Объект информатики — информация. Предмет — информационные процессы (компьютер).

Информатика как образовательный предмет имеет целью освоение учащимися алгоритмической культуры и компьютерной грамотности.

Программа **«Основы информатики»** разработана в соответствии с требованиями:

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

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления 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»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

Приказ Министерства образования Саратовской области от 22.06.2021 № 1039 «О Программе развития воспитания в Саратовской области на 2021-2025 годы»;

Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,

утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816;

Письма Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзора) от 08.05.2020 №02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;

Письма Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД – 39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

Письма Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»;

Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

Устава ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи».

1.1.2. Актуальность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В любой сфере деятельности человека используется компьютер. Дети с ограниченными возможностями здоровья (далее – с ОВЗ) – это дети, которые имеют инвалидность или различные заболевания, в том числе, хронические с такими диагнозами, как: детский церебральный паралич (ДЦП), расстройство аутистического спектра (РАС), умственная отсталость, задержка психического развития и развития речи и др.

Обучение детей с ОВЗ в общеобразовательных учебных заведениях осложняется отсутствием программ и методик по формированию навыков работы на компьютере для детей с ОВЗ и отсутствием методик педагогического сопровождения детей с сочетанными нарушениями развития.

Ограниченные возможности значительно сдерживают жизнедеятельность, могут привести к социальной дезадаптации ребёнка, нарушению потребности в обучении, общении, трудовой деятельности в будущем. В связи с этим, особое значение для детей с ОВЗ приобретает деятельность по обучению компьютерной грамотности в центрах дополнительного образования.

В коррекционно-развивающей работе с детьми с особыми образовательными потребностями компьютер может оказать полноценное влияние, если рассматривается двусторонне: как средство обучения и как объект изучения. В этом случае, компьютер становится инструментом познания окружающей действительности, гармоничного развития.

Деятельностный подход к применению информационных технологий предполагает в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ:

- формирование у ребенка мотивационной, интеллектуальной и операционной готовности использовать компьютерные средства для осуществления своей деятельности, что позволит воспитать реального пользователя информационных технологий;
- обогащение познавательной сферы личности ребенка;
- достижение уровня общего интеллектуального развития, необходимого не только для успешной учебной деятельности, но и для всей последующей жизни;
- предоставление возможности широкой диагностики и коррекции развития детей с ограничениями умственного и физического развития и инвалидов.
- обеспечение доступа к передовым методам воспитания детей широкой педагогической общественности благодаря разветвленной коммуникационной сети, объединяющей детские сады, педагогические ВУЗы и училища, центры детского творчества и другие образовательные учреждения, оснащенные средствами новых информационных технологий.

1.1.3. Отличительная особенность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

Программа «**Основы информатики**» отличается от программ общего образования по информатике и информационным технологиям тем, что:

- адаптирована и предназначена для обучения детей с ОВЗ, такими как: ДЦП, РАС, умственная отсталость, задержка психического развития и развития речи;
- упрощена и доступна для категорий детей с перечисленными выше заболеваниями;
- построена по принципу усложнения и увеличения предлагаемого материала, направлена на формирование знаний, умений и навыков работе на компьютере, которые помогут детям с ОВЗ адаптироваться в окружающей среде;
- тематический план раскрывает технологию изучения программы, определяет последовательность тем, дает примерное распределение учебных часов по темам и возможную последовательность изучения курса в коррекционно - образовательном процессе, учитывает возрастные особенности детей, определяет минимальный набор практических работ, необходимых для формирования информационно-коммуникационной компетентности детей.

Кроме того, в рамках реализации Программы используются вспомогательные средства и технологии: оснащение рабочего места ребенка с ОВЗ различными техническими средствами для частичной или полной компенсации ограничений, связанных с нарушением физических, сенсорных или психоневрологических функций, обеспечивающие им необходимый компьютерный доступ, а также минимизирует коммуникативные и психологические проблемы.

Учитывая требования современного дополнительного образования программа **«Основы информатики»** реализует следующие основные идеи и задачи дополнительного образования детей с ОВЗ в условиях работы ГБУ ДО «Регионального центра допризывной подготовки молодежи»:

- развитие мотивации детей с особыми образовательными потребностями к познанию и творчеству;
- коррекцию развития детей с ограничениями умственного и физического развития и детей - инвалидов;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся с ОВЗ, их адаптации в современном динамическом обществе;
- сохранение и охрана здоровья детей.

1.1.4. Педагогическая целесообразность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она решает задачу комплексного гармоничного развития учащихся с ОВЗ (развитие когнитивной, коммуникативной, личностной сфер). Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей и их особенностям развития. Индивидуальный подход позволяет в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить творческие способности учащихся с ОВЗ.

Программа опирается на **принципы обучения и воспитания**:

- принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу по желанию);
- принцип систематичности и последовательности в освоении знаний и умений;
- принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен понимающему ребёнку);
- принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия);
- принцип ориентации на успех;
- принцип взаимоуважения;
- принцип связи обучения с жизнью;
- принцип креативности (творчества) в объединении;
- принцип опоры на интерес.

Основными являются принципы: «от простого - к сложному», «от медленного - к быстрому», «посмотри и повтори». Обучение происходит поэтапно. Обучающийся осваивают теорию, повторяя за педагогом, затем закрепляют на практике. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу интереса, побуждает их к творчеству. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Деятельность педагогов дополнительного образования по формированию навыков компьютерной грамотности, через использование развивающих и обучающих компьютерных игр для детей является приоритетным направлением работы с детьми с ОВЗ. Расширить доступ детей с ОВЗ к образовательным программам и посильной трудовой деятельности возможно, внедряя современные информационно-образовательные технологии. Предполагаемыми результатами применения данных технологий будут: стимуляция интеллектуальной деятельности ребенка с ОВЗ, формирование высших психических функций - внимания, памяти, пространственных и конструктивных представлений, речи, мышления. Задачи развития высших психических функций у детей с особыми образовательными потребностями выдвигают в качестве актуальной проблему совершенствования методов обучения.

1.1.5. Адресат адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В реализации программы принимают участие дети и подростки 5 – 18 лет.

Программа предназначена для детей со следующими ограниченными возможностями здоровья:

- эндокринной системы.
- детский церебральный паралич (ДЦП),
- расстройство аутистического спектра (РАС),
- нарушения функций опорно-двигательного аппарата

1.1.6. Срок реализации и объём адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на один год обучения. Учебный год рассчитан на девять календарных месяцев. Объём программы на весь курс обучения для одной учебной группы составляет 144 академических часа (30 минут).

1.1.7. Режим занятий

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «**Основы информатики**» с детьми с ОВЗ проводятся в соответствии с возрастом и интеллектуальным развитием каждого ребенка.

Группа детей с ОВЗ в возрасте от 5 до 6 лет, занимается 2 раза в неделю по 2 академических часа (25 минут) с 10 минутным перерывом. Всего 4 часа в неделю.

Группа детей с ОВЗ в возрасте от 6 до 18 лет, занимается 2 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут) с 10 минутным перерывом. Всего 4 часа в неделю.

В условиях изменения режима работы, возникающих в связи с переводом на дистанционный режим реализации дополнительной общеобразовательной программы, при необходимости, могут быть внесены коррективы в содержание дополнительной общеобразовательной программы,

ее календарно-тематическое планирование, контроль и оценку результативности обучения на основании Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Кроме того, при необходимости, информирование обучающихся и их родителей о реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий, ознакомление с расписанием занятий, графиком проведения контроля (текущего, итогового), ведение учета результативности образовательного процесса в электронной форме, проводится с использованием телефонной связи, смс - сообщений, видео-звонков, различных мессенджеров, сайта учреждения.

1.1.8. Особенности набора учащихся для обучения по программе «Основы информатики»

Для обучения по программе принимаются дети с ОВЗ в возрасте от 5 до 18 лет. После собеседования и тестирования (входящего контроля) формируются разновозрастные учебные группы.

Наполняемость группы - 6 человек.

Количество обучаемых в группа регламентируется СанПиН 1.2.3685-21, а также Уставом ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи».

1.2. Цель и задачи адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель: содействовать комплексному гармоничному развитию учащихся с ОВЗ посредством вовлечения в деятельность по освоению компьютерной грамотности.

Задачи программы:

обучающие:

- познакомить учащихся с ОВЗ с доступной для них системой теоретических знаний об устройстве компьютеров, компьютерных ресурсах;
- содействовать овладению техникой применения и наиболее продуктивного использования компьютерных ресурсов, компьютерных технологий.

развивающие:

- развивать познавательный интерес к использованию информационных и коммуникационных технологий;
- содействовать расширению адаптивных возможностей учащихся с ОВЗ, их социализации за счет дополнительно приобретенных умений и навыков в сфере компьютерных технологий;
- способствовать расширению кругозора учащихся путем формирования знаний и представлений о компьютерных технологиях и способах их применения.

воспитательные:

- формировать учебную и трудовую мотивацию, уверенность в познании окружающего мира;
- подготовить детей с ОВЗ к практической деятельности в компьютерном мире;
- воспитывать положительное отношение к своей работе и учёбе;
- создавать ситуацию успеха для каждого ребенка;
- воспитывать навыки культурного общения со сверстниками.

коррекционно- развивающие:

- активизация познавательной деятельности детей;
- коррекция недостатков эмоционально-личностного и социального развития
 - коррекция нарушений и отклонений в развитии у детей;
 - обучение родителей (законных представителей) педагогическим технологиям сотрудничества со своим ребенком, приемам и методам воспитания и обучения, оказание им психологической поддержки.
 - овладение навыками коммуникации и обеспечение оптимального вхождения детей с ОВЗ в общественную жизнь;
 - формирование познавательных процессов и способов умственной деятельности, усвоение обогащение знаний о компьютере, компьютерных программах;
 - формирование и развитие социальной, коммуникативной и интеллектуальной компетентности обучающихся;
 - формирование учебной мотивации.
 - развитие личностных компонентов познавательной деятельности (познавательная активность, самостоятельность, произвольность), преодоление интеллектуальной пассивности.
 - формирование умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида: умение ориентироваться в задании, планировать работу, выполнять ее в соответствии с образцом, инструкцией, осуществлять самоконтроль и самооценку.
 - формирование соответствующих возрасту общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, практической группировки, логической классификации, умозаключений и др.).
 - организация благоприятной социальной среды.
 - системный и планомерный контроль за развитием обучающейся с ОВЗ педагогами - членами психолого-педагогического консилиума .

оздоровительные:

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз).
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД):

- уметь преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- уметь осуществлять пошаговый и итоговый контроль учебной деятельности по результату;
- проявлять целеустремлённость и настойчивость в достижении цели;

Познавательные универсальные учебные действия (УУД):

- уметь вести диалог "человек - техническая система";
- понимать принципы построения интерфейса;
- уметь работать с диалоговыми окнами;
- настраивать параметры среды.

Коммуникативные универсальные учебные действия (УУД):

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных творческих задач;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Личностные

Учащиеся должны:

- понимать роль информационных процессов в современном мире;
- относиться ответственно к информации с учетом правовых и этических аспектов ее распространения;
- быть готовыми к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения с использованием средств и методов информатики и ИКТ;
- быть готовыми и способными к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;
- быть готовыми и способными к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических, эргономических и технических условий безопасной эксплуатации средств ИКТ.

Предметные

Учащиеся должны

ЗНАТЬ:

- общие сведения о назначении и устройстве компьютера;
- что такое процесс обработки информации;
- приёмы работы с устройством «мышь»;
- приёмы работы с клавиатурой;
- назначение и использование графического редактора «Paint»;
- следующие инструменты графического редактора «Paint»: «заливка», «линия», «эллипс», «кривая», «ластик», «карандаш», «распылитель», «прямоугольник», «многоугольник»;

- назначение и использование текстового редактора «Word»;
- инструменты текстового редактора «Word»;
- приёмы создания графических изображений в графическом редакторе «Paint»;
- алгоритм решения схематичных задач на логику на компьютере;
- приёмы набора и форматирования текста в текстового редактора «Word»;
- приёмы создания и редактирования изображений в текстовом документе Microsoft Word;
- приёмы оформления рисунков в текстовом редакторе «Word».

УМЕТЬ:

- обрабатывать информацию с помощью компьютера;
- работать на компьютере с устройством «мышь»;
- работать на компьютере с использованием клавиатуры;
- создавать графические изображения в графическом редакторе «Paint»;
- решать схематичные задачи на логику на компьютере;
- набирать и редактировать текст в текстовом редакторе Word;
- создавать поздравительные открытки в текстовом редакторе «Word»;
- оформлять рисунки в текстовом редакторе «Word».

1.4. Содержание программы

Учебный план занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Компьютер как инструмент работы с информацией.	5	3	8	Входящий контроль.
1.1.	Инструктаж по ТБ. Знакомство с компьютером.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
1.2.	Компьютер как инструмент работы с информацией.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
1.3.	Начальные навыки работы с устройством «мышь».	2	2	4	Педагогическое наблюдение
2.	Знакомство с графическим редактором Paint	19	43	62	
2.1.	Знакомство с графическим редактором Paint.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.2.	Путешествие в страну «Графика».	1	1	2	Педагогическое наблюдение

2.3.	Применение инструмента «эллипс», инструмента «заливка».	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.4.	Инструмент «линия», «кривая», «цвет». Цвета спектра. Основные цвета компьютера.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.5.	Инструмент «ластик». Цветовой контраст.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.6.	Инструмент «карандаш», «кисть».	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.7.	Закрепление умения использовать изученные инструменты.	-	2	2	Педагогическое наблюдение
2.8	Инструмент «прямоугольник», «многоугольник».	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.9.	Закрепление умения использовать изученные инструменты.	-	4	4	Педагогическое наблюдение
2.10.	Рисуем иллюстрации к литературным произведениям.	-	2	2	Педагогическое наблюдение
2.11.	Рисуем иллюстрации к сказкам.	-	2	2	Педагогическое наблюдение
2.12.	Инструмент «распылитель». Создание в палитре новых оттенков.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.13.	Закрепление знаний, умений, навыков. Рисуем здание школы	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.14.	Закрепление умений использовать изученные инструменты. Создание иллюстраций к любимым произведениям.	1	5	6	Педагогическое наблюдение
2.15.	Самостоятельная работа. Выполнение рисунка в графическом редакторе Paint. Выставка детских рисунков.	-	8	8	Промежуточный контроль.
2.16.	Начальные навыки работы	4	-	4	Педагогическое наблюдение

	с клавиатурой.				кое наблюдение
2.17	Закрепление навыков работы с клавиатурой	-	4	4	Промежуточный контроль
2.18.	Работа с «мышью». Повторение.	-	4	4	Педагогическое наблюдение
2.19.	Клавиатура. Основные клавиши. Повторение.	-	4	4	Педагогическое наблюдение
2.20.	Информация и органы чувств. Общение как информационный процесс.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.21.	Программное обеспечение компьютера.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
3.	Знакомство с текстовым редактором Word.	16	18	34	
3.1.	Текстовый редактор Word. Вызов программы.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
3.2.	Текстовый редактор Word Создание документа Microsoft Word на компьютере.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.3.	Текстовый редактор Word. Элементы экрана.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.4.	Текстовый редактор Word Элемент - «горизонтальная линейка».	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.5.	Текстовый редактор Word Элементы - «строка состояния», «рабочая область».	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.6.	Текстовый редактор Word Использование справочной системы	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.7.	Текстовый редактор Word Элементы - «меню» и «окна».	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.8.	Текстовый редактор Word Создание черновика документа	1	1	2	Педагогическое

					наблюдение
3.9.	Текстовый редактор Word Подготовка документа	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.10.	Текстовый редактор Word Вёрстка строк.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.11.	Текстовый редактор Word/ Удаление букв в работе.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3.12.	Редактирование и форматирование текста в текстовом редакторе Word.	1	3	4	Педагогическое наблюдение
3.13.	Создание компьютерного рисунка в текстовом редакторе.	3	3	6	Педагогическое наблюдение
4.	Выполнение ученических работ в графическом редакторе Paint и текстовом редакторе Word. Формирование и закрепление умений и навыков.	8	32	40	
4.1.	Составление графической композиции в графическом редакторе Paint.	1	7	8	Педагогическое наблюдение
4.2.	Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (космос).	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4.3.	Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (ракета).	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4.4.	Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (космонавт)	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4.5.	Создание надписи на поздравительной открытке ко Дню Космонавтики.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4.6.	Поздравительная открытка ко Дню Победы в ВОВ.	-	2	2	Педагогическое наблюдение
4.7.	Тематическая композиция «Солдат победы».	-	2	2	Педагогическое наблюдение

4.8.	Оформление рисунка тенями. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4.9.	Оформление рисунка. Рамка. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4.10.	Оформление рисунка. Паспарту. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4.11.	Закрепление навыка набора текста. Набор текста в текстовом редакторе Microsoft Word.	-	6	6	Педагогическое наблюдение
4.12.	Итоговая работа. Итоговый контроль. Создание графической композиции в графическом редакторе Paint.	-	4	4	Итоговый контроль.
4.13.	Итоговая работа. Итоговый контроль. Набор и форматирование текста в текстовом редакторе Microsoft Word.	-	4	4	Итоговый контроль.
	Итого	48	96	144	

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Компьютер, как инструмент работы с информацией.

Тема 1.1. Вводный инструктаж.

Теория: Правила поведения и техника безопасности в кабинете. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с кабинетом, с компьютером: устройство компьютера, возможности компьютера.

Тема 1.2. Компьютер как инструмент работы с информацией.

Теория: Компьютер как инструмент работы с информацией.

Знакомство с графическим интерфейсом компьютера.

Практика: Обзорное знакомство с графическим интерфейсом компьютера.

Тема 1.3. Первые навыки работы с устройством «мышь».

Теория: Приёмы работы с устройством «мышь».

Практика: Выполнение приёмов работы с устройством «мышь».

Раздел 2. Знакомство с графическим редактором Paint.

Тема 2.1. Знакомство с графическим редактором Paint.

Теория: Знакомство с графическим редактором Paint: назначение, инструменты, возможности создания, графических изображений на компьютере.

Тема 2.2. Путешествие в страну «Графика».

Теория: Знакомство с понятием «Графика».

Практика: Обзорное знакомство с инструментами графического редактора Paint.

Тема 2.3. Знакомство и применение инструмента «эллипс», инструмента «заливка».

Теория: Знакомство с инструментами «эллипс», «заливка». Приёмы применения.

Практика: Выполнение приёмов применения инструментов «эллипс», «заливка». Закрепление навыков.

Тема 2.4. Знакомство и применение инструментов «линия», «кривая», «цвет». Цвета спектра. Основные цвета компьютера.

Теория: Знакомство с инструментами «линия», «кривая», «цвет».

Знакомство с цветами спектра, основными цветами компьютера.

Практика: Выполнение приёмов применения инструментов «линия», «кривая», «цвет». Закрепление навыков.

Тема 2.5. Знакомство и применение инструмента «ластик». Цветовой контраст.

Теория: Знакомство с инструментом «ластик». Знакомство с командами «отменить», «очистить». Знакомство с понятием «Цветовой контраст».

Практика: Выполнение приёмов применения инструмента «ластик», команды «отменить», команды «очистить». Закрепление навыков.

Тема 2.6. Знакомство и применение инструментов «карандаш», «кисть».

Теория: Знакомство с инструментами «карандаш», «кисть».

Практика: Выполнение приёмов применения инструментов «карандаш», «кисть». Закрепление навыков.

Тема 2.7. Закрепление умения использовать изученные инструменты.

Практика: Закрепление умения использовать изученные инструменты: «карандаш», «кисть».

Тема 2.8. Знакомство и применение инструментов «прямоугольник», «многоугольник».

Теория: Знакомство и применение инструментов «прямоугольник», «многоугольник». Изучение признаков прямоугольника и квадрата.

Практика: Выполнение приёмов применения инструментов «прямоугольник», «многоугольник». Закрепление умения использовать изученные инструменты.

Тема 2.9. Закрепление умения использовать изученные инструменты.

Практика: Закрепление умения использовать изученные инструменты: «эллипс», «заливка», «линия», «кривая», «цвет», «ластик»; команды «отменить», «очистить».

Тема 2.10. Рисуем иллюстрации к литературным произведениям.

Практика: Выполнение изображений в графическом редакторе Paint.
Закрепление навыков.

Тема 2.11. Рисуем иллюстрации к сказкам.

Практика: Закрепление умения выполнять изображения в графическом редакторе Paint.

Создание иллюстрации к сказке в графическом редакторе Paint.

Тема 2.12. Знакомство и применение инструмента «распылитель».
Создание в палитре новых оттенков.

Теория: Знакомство с инструментом «распылитель».

Приёмы создания в палитре новых оттенков.

Практика: Выполнение приёмов применения инструмента «распылитель».
Создание в палитре новых оттенков. Закрепление умения использовать инструмент «распылитель». Работа над иллюстрацией сказки.

Тема 2.13. Закрепление знаний, умений, навыков. Рисуем здание школы.

Теория: Способы и приёмы создания изображения здания в графическом редакторе Paint.

Практика: Выполнение изображения здания школы в графическом редакторе Paint. Закрепление умения использовать изученные инструменты в процессе создания графических изображений зданий.

Тема 2.14. Закрепление умений использовать изученные инструменты

Теория: Понятие «иллюстрация». Приёмы выполнения изображений в графическом редакторе Paint. Актуализация содержания сказок.

Практика: Выполнение изображений в графическом редакторе Paint.
Закрепление навыков.

Тема 2.15. Выполнение рисунка в графическом редакторе Paint.

Практика: Самостоятельная работа: «Выполнение рисунка в графическом редакторе Paint».

Промежуточный контроль: Выставка детских рисунков.

Тема 2.16. Начальные навыки работы с клавиатурой компьютера.

Теория: Знакомство с клавиатурой компьютера. Возможности.

Приёмы работы на клавиатуре.

Тема 2.17 Закрепление навыков работы с клавиатурой

Практика: Самостоятельная работа

Промежуточный контроль

Тема 2.18. Работа с «мышью». Повторение.

Практика: Закрепление навыков работы с манипулятором «мышь».
Игра «Раскрась картинку».

Тема 2.19. Клавиатура. Основные клавиши. Повторение.

Практика: Правила работы на клавиатуре. Дальнейшее освоение клавиш клавиатуры.

Тема 2.20. Информация и органы чувств.

Общение как информационный процесс.

Теория: Дать понятие информации. Виды информации.

Способы передачи и получения информации.

Тема 2.21. Программное обеспечение компьютера.

Теория: Знакомство с программным обеспечением компьютера.

Раздел 3. Знакомство с текстовым редактором Word.

Тема 3.1. Текстовый редактор Word. Знакомство с текстовым редактором Word. Вызов программы.

Теория: Знакомство с текстовым редактором Microsoft Word.

Первичные знания: приёмы вызова программы.

Практика: Выполнение приёмов вызова программы. Закрепление навыков.

Тема 3.2. Текстовый редактор Word. Создание документа Microsoft Word на компьютере.

Теория: Приёмы создания документа Microsoft Word на компьютере.

Практика: Создание документа Microsoft Word на компьютере.

Закрепление навыков.

Тема 3.3. Текстовый редактор Word. Элементы экрана.

Теория: Знакомство с элементами экрана: строка заголовка, строка меню.

Практика: Создание документа Microsoft Word на компьютере

с применением строки заголовка, строки меню.

Тема 3.4. Текстовый редактор Word. Элемент - горизонтальная линейка.

Теория: Знакомство с элементом «горизонтальная линейка».

Практика: Создание документа Word на компьютере с применением

элемента «горизонтальная линейка».

Тема 3.5. Текстовый редактор Word. Элементы - «строка состояния», «рабочая область».

Теория: Знакомство с элементами «строка состояния», «рабочая область».

Практика: Создание документа Word на компьютере с применением

элементов «строка состояния», «рабочая область».

Тема 3.6. Текстовый редактор Word. Использование справочной системы в текстовом редакторе Word.

Теория: Изучение «справочной системы»

Практика: Использование справочной системы в текстовом редакторе Word.

Тема 3.7. Текстовый редактор Word. Элементы - «меню» и «окна».

Теория: Изучение «меню», знакомство с приёмами работы с «окнами».

Практика: Работа с меню и окнами в процессе создания документа Word.

Тема 3.8. Текстовый редактор Word. Создание черновика документа в текстовом редакторе Word.

Теория: Актуализация знаний работы с меню.

Практика: Создание документа Word на компьютере.

Закрепление навыков работы с меню.

Тема 3.9. Текстовый редактор Word. Подготовка текста в текстовом редакторе Word.

Теория: Актуализация знаний работы с меню.

Практика: Создание документа Word на компьютере.

Тема 3.10. Текстовый редактор Word. Вёрстка строк в текстовом редакторе Word.

Теория: Изучение верстки строк.

Практика: Вёрстка строк в работе над текстом документа Word.

Тема 3.11. Текстовый редактор Word.. Удаление букв в работе над текстом документа Word.

Теория: Приёмы удаления букв в текстовом редакторе Word.

Практика: Выполнение удаления букв в работе над текстом документа Word.

Тема 3.12. Редактирование и форматирование текста в текстовом редакторе Word.

Теория: Изучения строки «форматирование»

Практика: Редактирование и форматирование документа Word на компьютере.

Тема 3.13. Создание компьютерного рисунка в текстовом редакторе Word.

Теория: Создание компьютерного рисунка в текстовом редакторе.
Приёмы работы со схемами.

Практика: Создание и редактирование изображений в текстовом документе Microsoft Word.

Раздел 4. Выполнение ученических работ в графическом редакторе Paint и текстовом редакторе Word.

Формирование и закрепление умений и навыков.

Тема 4.1. Составление рисунка в графическом редакторе Paint.

Теория: Актуализация знаний по созданию рисунка в графическом редакторе Paint. Основные возможности - демонстрация приёмов.

Практика: Составление рисунка, графической композиции в графическом редакторе Paint.

Тема 4.2. Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (космос).

Теория: Актуализация знаний по созданию графической композиции в графическом редакторе Paint.

Приёмы создания графической композиции «космос».

Практика: Создание поздравительной открытки на тему «космос».

Тема 4.3. Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (ракета).

Теория: Актуализация знаний по работе в графическом редакторе Paint.

Практика: Создание поздравительной открытки на тему «ракета».

Тема 4.4. Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (космонавтика).

Теория: Актуализация знаний по работе в графическом редакторе Paint.

Практика: Создание поздравительной открытки на тему «космонавт».

Тема 4.5. Создание надписи на поздравительной открытке ко Дню Космонавтики.

Теория: Приёмы создания надписи в графическом редакторе Paint.

Практика: Создание надписи на поздравительной открытке ко Дню Космонавтики в графическом редакторе Paint.

Тема 4.6. Поздравительная открытка ко Дню Победы в ВОВ.

Практика: Самостоятельная работа. Создание поздравительной открытки ко Дню Победы в ВОВ. Работа в графическом редакторе Paint.

Тема 4.7. Тематическая композиция «Солдат победы».

Практика: Самостоятельная работа. Создание Тематическая композиция «Солдат победы». Работа в графическом редакторе Paint.

Тема 4.8. Оформление рисунка тенями. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.

Теория: Приёмы оформления графической композиции.

Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.

Оформление рисунка с помощью инструмента «тени».

Практика: Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.

Оформление рисунка тенями.

Тема 4.9. Оформление рисунка. Рамка. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.

Теория: Приёмы оформления графической композиции. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word. Оформление рисунка. Рамка.

Практика: Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.

Оформление рисунка. Рамка.

Тема 4.10. Оформление рисунка. Паспарту. Работа в текстовом редакторе

Microsoft Word.

Теория: Приёмы оформления графической композиции. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word. Оформление рисунка. Паспарту.

Практика: Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.
Оформление рисунка. Паспарту.

Тема 4.11. Закрепление навыка набора текста.

Набор текста в текстовом редакторе Microsoft Word.

Практика: Самостоятельная работа

Тема 4.12. Итоговая работа. Итоговый контроль.

Создание графической композиции в графическом редакторе Paint.

Практика: - Самостоятельная работа

Тема 4.13. Итоговая работа. Итоговый контроль.

Набор и форматирование текста в текстовом редакторе Microsoft Word.

Практика: - Самостоятельная работа

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «**Основы информатики**» сопровождается процедурами входящего контроля, текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации.

Входящий контроль (диагностика) осуществляется в начале обучения и проводится с целью определения уровня развития и подготовки детей. (Приложение 2). Форма диагностики — тестирование.

Текущий контроль осуществляется по завершению занятия, темы и проводится с целью определения степени усвоения учебного материала. Формы контроля: педагогическое наблюдение с целью коррекции практической работы; опрос — беседа.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года (в декабре) с целью определения степени и качества выполнения самостоятельной работы. Форма контроля - решение контрольных заданий, выставка детских работ.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам учебного года на итоговом занятии с целью определения изменения уровня развития детей (Приложение 3). Формы подведения итогов реализации ДОП: выставка детских работ, оценка самостоятельных работ, тестирование.

Основная формы отслеживания результативности: опрос-беседа, самостоятельная демонстрация приёмов, самостоятельное выполнение упражнений, самостоятельные работы.

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;

- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям ее реализации.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеразвивающих программ.

При подведении результативности дополнительной общеразвивающей программы *в режиме дистанционного обучения* с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, как результат следует использовать участие и награды обучающихся в дистанционных конкурсах, марафонах, акциях, проектах, других мероприятиях.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Формы организации образовательного процесса по программе **«Основы информатики»**: индивидуальные, индивидуально-групповые, дистанционные. Эффективность обучения и воспитания достигается использованием в программе различных форм занятий, включающих в себя:

- лекции (сообщение нового материала с демонстрацией наглядного материала)
- практические занятия (самостоятельная, контрольная, итоговая работы);
- беседы (вводные, контрольно-коррекционные, контрольно-диагностические);
- упражнения – тренажеры;
- игры;
- конкурсы (участие в выставках).

При переводе на дистанционный режим проведения занятий, данные формы проведения занятий также целесообразно использовать с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В процессе обучения используются следующие **методы обучения**:

Словесный: беседа сообщающая, беседа сообщения новых знаний, беседа контрольно-коррекционная; рассказ, лекция;

Наглядный: демонстрация иллюстраций, видео-материалов, демонстрация педагогом приемов выполнения работ;

Практический: выполнение практических упражнений, практических работ, решение задач по схемам на компьютере.

Теоретические знания учащиеся приобретают на *занятиях получения новых знаний* или в теоретической части практической работы. Теоретические занятия проводятся как самостоятельные учебные занятия в

форме рассказов, бесед, лекций или как часть практической работы, где учащиеся получают инструктаж по выполнению работы.

Практические занятия представляют собой практикум работы на компьютере — решение задач по схемам, создание графических изображений и композиций, набор и форматирование текста.

Направления в коррекционной работе с детьми – инвалидами с помощью компьютерных технологий

Учитывая общие и специальные задачи коррекционно - развивающей работы, методика преподавания предусматривает повторение и закрепление материала (в разных формах и объеме). Тематическая составляющая постепенно усложняется и расширяется, что способствует более детальному развитию психомоторных процессов детей с ОВЗ.

Среди наиболее важных задач, при решении которых осуществляется коррекция развития детей с ОВЗ, следует выделить:

- развитие мыслительных операций в процессе игровой деятельности (умение анализировать, выделять важные свойства объектов, сравнивать их, соединять части в целое в соответствии с конструкцией объектов – умение осуществлять операцию синтеза; умение обобщать на основе сходства и различий признаков и др.);
- развитие зрительно-двигательной и кратковременной памяти; пространственного расположения предметов и пространственных двигательных реакций, связанных с управлением;
- совершенствование мелкой и крупной моторики руки;
- развитие речи учащихся, организующей и направляющей их умственную и практическую деятельность, функцию общения;
- формирование умения преодолевать трудности, оценивать свои возможности адекватно;
- развитие умственной работоспособности ребенка, быстрого и качественного выполнения заданий;
- адаптация функциональных систем организма ребенка к новым условиям в связи с компьютерной деятельностью.

Использование компьютера позволяет эффективно применять в педагогическом процессе индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая особенности его развития; диалоговый характер обучения; коррекция в любой момент процесса обучения, отслеживание положительной или отрицательной динамики в развитии; неограниченное содержание обучения его интерпретаций и приложений.

Особое внимание учащихся следует обращать на соблюдение правил поведения и техники безопасности в компьютерном кабинете.

Воспитательная работа в творческом объединении заключается в организации участия детей в конкурсных мероприятиях художественного творчества различного уровня, что положительно сказывается на их социализации. Проводится диагностика уровня воспитанности, уровня тревожности учащихся.

Программой предусмотрена работа с родителями: индивидуальные консультации, анкетирование родителей (удовлетворенность дополнительными образовательными услугами), проведение родительских собраний, Открытых занятий, Дней открытых дверей.

Обучение по программе **«Основы информатики»** предполагает применение **современных образовательных технологий обучения и воспитания:**

1. Гуманизация образования и воспитания;
2. Технология педагогической поддержки;
3. Технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
4. Информационно-коммуникационные. Компьютерная технология обучения;
5. Здоровьесберегающие технологии.

Гуманизация образования и воспитания, как ценностно-ориентированное направление в педагогике предполагает наличие двух условий:

Первое условие – наличие творчески работающего педагога, владеющего на высоком уровне воспитательными ценностями;

Второе условие – создание доброжелательной, открытой творческой атмосферы в работе детского объединения дополнительного образования.

В основе взаимоотношения педагога творческого объединения «Инфогалактика» и обучающихся лежит понимание, принятие и признание. В детском объединении дополнительного образования отсутствует жесткая регламентация деятельности, между участниками образовательного процесса налажены гуманистические взаимоотношения, созданы комфортные условия для творческого и индивидуального развития детей, осуществляется адаптация их интересов к сфере человеческой жизни.

С целью выявления и поддержки *одарённых детей* проводится первичная диагностика одарённых детей (шкалы Дж. Рензулли), обновление банка одарённых детей.

Технология педагогической поддержки.

Суть данной технологии заключается в индивидуально-личностной поддержке и нравственном воспитании учащихся. Внедрение в практику данной технологии позволяет сделать вывод о том, что использование технологии педагогической поддержки в качестве основного средства нравственного воспитания позволяет воспитателю:

- дифференцированно подходить к воспитанию учащихся, учитывая их индивидуальные психологические особенности и индивидуальный нравственный опыт;

- любую проблемную или конфликтную ситуацию переводить в нравственную плоскость и искать нравственные пути разрешения конфликта;

- развивать у подростков способность к самоанализу как важнейшему условию их самоопределения и самореализации, воспитывать в каждом учащемся нравственную свободную личность, что создаёт условия для

внедрения личностно-ориентированных технологий в практику образовательной деятельности.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребёнка, на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Содержание, методы и приёмы технологии направлены на раскрытие и использование субъективного опыта каждого обучающегося и помощь становлению личности путём организации познавательной деятельности, методическую основу которой составляет дифференциация и индивидуализация обучения. В данном детском объединении применяются такие варианты дифференциации, как комплектование групп разновозрастного состава и внутригрупповая дифференциация (для разделения по уровням познавательного интереса). Комплектование состава учебных групп осуществляется на основе входного контроля — тестирования, собеседования. Подготовка учебного материала предусматривает учёт индивидуальных способностей и возможностей детей, а образовательный процесс направлен на «зону ближайшего развития обучающегося». В процессе обучения педагог адаптирует содержание, методы, формы, темпы обучения к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следит за его продвижением в обучении, что позволяет корректировать процесс обучения каждого по мере необходимости.

Информационно-коммуникативные технологии в образовательном процессе. В процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе **«Основы информатики»** педагог использует информационно-коммуникативные технологии на всех этапах образовательного процесса: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле ЗУН.

Педагог использует компьютер для объяснения нового материала, для демонстрации приёмов работы на компьютере по тематике программы. Учащиеся непосредственно на компьютере приобретают умения и навыки, предусмотренные программой; проходят тестирование для отслеживания результативности образовательного процесса, выполняют самостоятельные и контрольные работы.

С целью организации образовательного процесса по программе **«Основы информатики»** используются интернет — ресурсы:

<https://sponrtal.ru/>; <https://multiurok.ru/>; <https://inforurok.ru>.

Здоровьесберегающие технологии предполагают создание педагогом здоровьесберегающей среды:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствуют требованиям СанПиН 1.2.3685-21 - температура и свежесть воздуха (регулярные проветривания, приточно-вытяжная вентиляция), рациональность освещения рабочих мест и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.

2. Смена видов учебной деятельности на занятии: практическая работа, беседа, опрос.

3. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

4. Количество видов преподавания - словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа (не менее трех). Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. На занятиях используются методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся – свободный выбор творческой деятельности.

6. Минутки релаксации, физкультминутки – каждые 20 мин (Приложение 3).

7. Обсуждение здоровья и пользы здорового образа жизни на занятиях (например, беседы с учащимися по профилактике детского травматизма, о вреде курения, наркомании и т. д.).

8. Используется внешняя мотивация учебной деятельности: оценка, похвала, поддержка.

9. Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, музыкальная минутка.

10. С целью профилактики миопатии педагог использует специальный комплекс упражнений для физкультминуток. (Приложение 2.)

Обеспечение программы методическими видами продукции

№	Наименование методического продукта	Форма
1.	Информация об объединении.	Электронная, (сайт образовательного учреждения.)
2.	Литература по профилю объединения.	бумажная (см. список литературы)
3.	Памятки по технике безопасности; памятка ЗОЖ.	Электронная.
4.	Демонстрационные материалы.	Электронная.
5.	Анкеты для учащихся объединения и их родителей.	Бумажная, электронная
6.	Тестовые задания для входящего, текущего контроля знаний.	Бумажная, электронная
7.	Дидактические материалы для решения задач на логику.	Электронная.
8.	Комплекты оценочных материалов освоения ДОП.	Электронная.

2.2. Условия реализации программы

Для проведения занятий используется специализированный учебный класс, соответствующий требованиям СанПиН 1.2.3685-21, оборудованный для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Учебный класс оснащен дидактическими демонстрационным материалом по тематике дополнительной общеразвивающей программы.

Информационное обеспечение

В образовательном процессе используются следующие информационные ресурсы: www.pedsov.ru; www.sponrtal.ru; www.multiurok.ru; www.inforurok.ru; сайт образовательного учреждения, Федеральная коллекция цифровых образовательных ресурсов.

В образовательном процессе используется компьютер для объяснения нового материала, для демонстрации приёмов работы на компьютере по тематике программы. Учащиеся непосредственно на компьютере приобретают умения и навыки, предусмотренные программой; проходят тестирование для отслеживания результативности образовательного процесса, выполняют самостоятельные и контрольные работы.

2.3. Оценочные материалы

№ темы	Контролируемые темы	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
Промежуточная аттестация			
2.15.	Самостоятельная работа: « <i>Выполнение рисунка в графическом редакторе Paint</i> ». <i>Выставка детских рисунков.</i>	1 балл – удовлетворительно, 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Группа - 21.11.23 Группа 2-23.11.23
Итоговая аттестация			
4.12.	Итоговое занятие. Создание графической композиции в графическом редакторе Paint. <i>Самостоятельная работа - создание рисунка «Сирень»;</i> <i>Самостоятельная работа - создание графической композиции «Натюрморт»;</i> <i>Самостоятельная работа - создание графической композиции «Моя семья».</i>	1 балл – удовлетворительно, 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Группа1- 20.05.24 Группа 2- 22.05.23
4.13.	Итоговое занятие. Набор и форматирование текста в текстовом редакторе Microsoft Word. <i>Самостоятельная работа-набор отрывка прозы.</i> <i>Самостоятельная работа -набор отрывка стихотворения.</i>	1 балл – удовлетворительно, 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Группа 1- 27.05.24 Группа 2- 29.05.24

2.4. Список литературы

2.4.1. Основная и дополнительная литература для педагога

1. Богатов Ф. Г. Практикум по информатике: Word - Excel - Access: Учебное пособие / Ф.Г. Богатов - М.: Щит-М, 2010;
2. «Занимательная информатика в играх и задачах» (Горячев В.А. и др.);
3. «Компьютер в руках дефектолога» (Лапшин В.А., «Дефектология», 1999, №3);
4. Л.Ф. Соловьева Информатика в видеосюжетах, СПб «БХВ-Петербург», 2005;
5. Макарова Н.В. Информатика и ИКТ. Учебник. Начальный уровень, 2009;
6. Н.В. Матвеева, И.В. Симеонов. Введение в информатику, М.:Бином, 2004;
7. «Новый подход к известному средству» (Соболева Е.М., «Дефектология», 1996, №3);
8. «Программы основного образования по информатике и информационным технологиям» (Министерство образования и науки РФ, 2005 г.);
9. «Путеводителя по компьютерному обучению для школьника» (Юркова Т.А., Ушаков Д.М.), Рудченко Т.А., Семёнов А.Л. Информатика. 1-4 класс. Рабочие программы, М.: «Просвещение». 2011.

2.4.2. Дополнительная литература для учащихся

1. Дуванов А.А. Изучаем компьютер. [Электронный ресурс] Серия: Мои первые уроки Издательство: Эксмо. URL: <https://avidreaders.ru/genre/kompyuter-dlya-detey/>
2. Симонович С.В. Компьютер для детей: Моя первая информатика АСТ-Пресс, 2005 г.
3. Харитонов В. В. Компьютер. [Электронный ресурс]. Моя первая энциклопедия. Изд. Астрель. URL: <https://avidreaders.ru/book/kompyuter-moya-pervaya-enciklopediya.html>.

2.5. Приложение к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы информатики»

Приложение 1

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год творческого объединения «Инфогалактика» по программе «Основы информатики». Группы № 1

№ п/п	Планируемая дата	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля
			Теория	Практика	Всего		
1.		Компьютер как инструмент работы с информацией.	5	3	8		
1.1.	04.09.2023	Инструктаж по ТБ. Знакомство с компьютером.	2	-	2	Учебный кабинет	Входящий контроль.
1.2.	07.09.2023	Компьютер как инструмент работы с информацией.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
1.3.	11.09.2023 14.09.2023	Начальные навыки работы с устройством «мышь».	2	2	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.		Знакомство с графическим редактором Paint	19	43	62		
2.1.	18.09.2023	Знакомство с графическим редактором Paint.	2	-	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.2.	21.09.2023	Путешествие в страну «Графика».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.3.	25.09.2023	Применение инструмента «эллипс», инструмента «заливка».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.4.	28.09.2023	Инструмент «линия», «кривая», «цвет». Цвета спектра. Основные цвета компьютера.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.5.	02.10.2023	Инструмент «ластик». Цветовой контраст.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.6.	05.10.2023	Инструмент «карандаш», «кисть».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.7.	09.10.2023	Закрепление умения использовать изученные инструменты.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.8	12.10.2023	Инструмент «прямоугольник», «многоугольник».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.9.	16.10.2023 19.10.2023	Закрепление умения использовать изученные инструменты.	-	4	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.

2.10	23.10.2023	Рисуем иллюстрации к литературным произведениям.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.11	26.10.2023	Рисуем иллюстрации к сказкам.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.12	30.10.2023	Инструмент «распылитель». Создание в палитре новых оттенков.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.13	02.11.2023	Закрепление знаний, умений, навыков. Рисуем здание школы	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.14	09.11.2023 13.11.2023 16.11.2023	Закрепление умений использовать изученные инструменты. Создание иллюстраций к любимым произведениям.	1	5	6	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.15	20.11.2023 23.11.2023 27.11.2023 30.11.2023	Самостоятельная работа. Выполнение рисунка в графическом редакторе Paint. Выставка детских рисунков.	-	8	8	Учебный кабинет	Промежуточный контроль.
2.16	04.12.2023 07.12.2023	Начальные навыки работы с клавиатурой.	4	-	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.17	11.12.2023 14.12.2023	Закрепление навыков работы с клавиатурой	-	4	4	Учебный кабинет	Промежуточный контроль.
2.18	18.12.2023 21.12.2023	Работа с «мышью». Повторение.	-	4	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.19	25.12.2023 28.12.2023	Клавиатура. Основные клавиши. Повторение.	-	4	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.20	11.01.2024	Информация и органы чувств. Общение как информационный процесс.	2	-	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.21	15.01.2024	Программное обеспечение компьютера.	2	-	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.		Знакомство с текстовым редактором Word.	16	18	34		
3.1.	18.01.2024 22.01.2024	Текстовый редактор Word. Вызов программы.	2	2	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.2.	25.01.2024	Текстовый редактор Word Создание документа Microsoft Word на компьютере.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.3.	29.01.2024	Текстовый редактор Word. Элементы экрана.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.4.	01.02.2024	Текстовый редактор Word Элемент - «горизонтальная линейка».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.

3.5.	05.02.2024	Текстовый редактор Word Элементы - «строка состояния», «рабочая область».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.6.	08.02.2024	Текстовый редактор Word Использование справочной системы	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.7.	12.02.2024	Текстовый редактор Word Элементы - «меню» и «окна».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.8.	15.02.2024	Текстовый редактор Word Создание черновика документа	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.9.	19.02.2024	Текстовый редактор Word Подготовка документа	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.10	22.02.2024	Текстовый редактор Word Вёрстка строк.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.11	26.02.2024	Текстовый редактор Word/ Удаление букв в работе.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.12	29.02.2024 04.03.2024	Редактирование и форматирование текста в текстовом редакторе Word.	1	3	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.13	07.03.2024 11.03.2024 14.03.2024	Создание компьютерного рисунка в текстовом редакторе.	3	3	6	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.		Выполнение ученических работ в графическом редакторе Paint и текстовом редакторе Word. Формирование и закрепление умений и навыков.	8	32	40		
4.1.	18.03.2024 21.03.2024 25.03.2024 28.03.2024	Составление графической композиции в графическом редакторе Paint.	1	7	8	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.2.	01.04.2024	Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (космос).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.3.	04.04.2024	Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (ракета).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.4.	08.04.2024	Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (космонавт)	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.5.	11.04.2024	Создание надписи на поздравительной открытке ко Дню Космонавтики.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.6.	15.04.2024	Поздравительная открытка	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.

		ко Дню Победы в ВОВ.					
4.7.	18.04.2024	Тематическая композиция «Солдат победы».	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.8.	22.04.2024	Оформление рисунка тенями. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.9.	25.04.2024	Оформление рисунка. Рамка. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.10	27.04.2024	Оформление рисунка. Паспарту. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.11	02.05.2024 06.05.2024 13.05.2024	Закрепление навыка набора текста. Набор текста в текстовом редакторе Microsoft Word.	-	6	6	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.12	16.05.2024 20.05.2024	Итоговая работа. Итоговый контроль. Создание графической композиции в графическом редакторе Paint.	-	4	4	Учебный кабинет	Итоговый контроль.
4.13	23.05.2024 27.05.2024	Итоговая работа. Итоговый контроль. Набор и форматирование текста в текстовом редакторе Microsoft Word.	-	4	4	Учебный кабинет	Итоговый контроль.
		ИТОГО	48	96	144		

**Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год
творческого объединения «Инфогалактика»
по программе «Основы информатики». Группы № 2**

№ п/п	Планируемая дата	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля
			Теория	Практика	Всего		
1.		Компьютер как инструмент работы с информацией.	5	3	8		
1.1.	06.09.2023	Инструктаж по ТБ. Знакомство с компьютером.	2	-	2	Учебный кабинет	Входящий контроль.
1.2.	07.09.2023	Компьютер как инструмент работы с информацией.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
1.3.	13.09.2023 14.09.2023	Начальные навыки работы с устройством «мышь».	2	2	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.		Знакомство с графическим редактором Paint	19	43	62		
2.1.	20.09.2023	Знакомство с графическим редактором Paint.	2	-	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.2.	21.09.2023	Путешествие в страну	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.

		«Графика».					
2.3.	27.09.2023	Применение инструмента «эллипс», инструмента «заливка».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.4.	28.09.2023	Инструмент «линия», «кривая», «цвет». Цвета спектра. Основные цвета компьютера.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.5.	04.10.2023	Инструмент «ластик». Цветовой контраст.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.6.	05.10.2023	Инструмент «карандаш», «кисть».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.7.	11.10.2023	Закрепление умения использовать изученные инструменты.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.8	12.10.2023	Инструмент «прямоугольник», «многоугольник».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.9.	18.10.2023 19.10.2023	Закрепление умения использовать изученные инструменты.	-	4	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.10	25.10.2023	Рисуем иллюстрации к литературным произведениям.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.11	26.10.2023	Рисуем иллюстрации к сказкам.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.12	01.11.2023	Инструмент «распылитель». Создание в палитре новых оттенков.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.13	02.11.2023	Закрепление знаний, умений, навыков. Рисуем здание школы	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.14	08.11.2023 09.11.2023 15.11.2023	Закрепление умений использовать изученные инструменты. Создание иллюстраций к любимым произведениям.	1	5	6	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.15	16.11.2023 22.11.2023 23.11.2023 29.11.2023	Самостоятельная работа. Выполнение рисунка в графическом редакторе Paint. Выставка детских рисунков.	-	8	8	Учебный кабинет	Промежуточный контроль.
2.16	30.11.2023 06.12.2023	Начальные навыки работы с клавиатурой.	4	-	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.17	07.12.2023 13.12.2023	Решение задач на логику. Самостоятельная работа.	-	4	4	Учебный кабинет	Промежуточный контроль.
2.18	14.12.2023	Работа с «мышью».	-	4	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.

	20.12.2023	Повторение.					
2.19	21.12.2023 27.12.2023	Клавиатура. Основные клавиши. Повторение.	-	4	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.20	28.12.2023	Информация и органы чувств. Общение как информационный процесс.	2	-	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
2.21	10.01.2024	Программное обеспечение компьютера.	2	-	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.		Знакомство с текстовым редактором Word.	16	18	34		
3.1.	11.01.2024 17.01.2024	Текстовый редактор Word. Вызов программы.	2	2	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.2.	18.01.2024	Текстовый редактор Word Создание документа Microsoft Word на компьютере.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.3.	24.01.2024	Текстовый редактор Word. Элементы экрана.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.4.	25.01.2024	Текстовый редактор Word Элемент - «горизонтальная линейка».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.5.	31.01.2024	Текстовый редактор Word Элементы - «строка состояния», «рабочая область».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.6.	01.02.2024	Текстовый редактор Word Использование справочной системы	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.7.	07.02.2024	Текстовый редактор Word Элементы - «меню» и «окна».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.8.	08.02.2024	Текстовый редактор Word Создание черновика документа	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.9.	14.02.2024	Текстовый редактор Word Подготовка документа	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.10	15.02.2024	Текстовый редактор Word Вёрстка строк.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.11	21.02.2024	Текстовый редактор Word/ Удаление букв в работе.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.12	22.02.2024 28.02.2024	Редактирование и форматирование текста в текстовом редакторе Word.	1	3	4	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
3.13	29.02.2024 06.03.2024	Создание компьютерного рисунка в текстовом	3	3	6	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.

	07.03.2024	редакторе.					
4.		Выполнение ученических работ в графическом редакторе Paint и текстовом редакторе Word. Формирование и закрепление умений и навыков.	8	32	40		
4.1.	13.03.2024 14.03.2024 20.03.2024 21.03.2024	Составление графической композиции в графическом редакторе Paint.	1	7	8	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.2.	27.03.2024	Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (космос).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.3.	28.03.2024	Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (ракета).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.4.	03.04.2024	Поздравительная открытка ко Дню Космонавтики (космонавт)	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.5.	04.04.2024	Создание надписи на поздравительной открытке ко Дню Космонавтики.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.6.	10.04.2024	Поздравительная открытка ко Дню Победы в ВОВ.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.7.	11.04.2024	Тематическая композиция «Солдат победы».	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.8.	17.04.2024	Оформление рисунка тенями. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.9.	18.04.2024	Оформление рисунка. Рамка. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.10	24.04.2024	Оформление рисунка. Паспарту. Работа в текстовом редакторе Microsoft Word.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.11	25.04.2024 02.05.2024 08.05.2024	Закрепление навыка набора текста. Набор текста в текстовом редакторе Microsoft Word.	-	6	6	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение.
4.12	15.05.2024 16.05.2024	Итоговая работа. Итоговый контроль. Создание графической композиции в графическом редакторе Paint.	-	4	4	Учебный кабинет	Итоговый контроль.
4.13	22.05.2024 23.05.2024	Итоговая работа. Итоговый контроль. Набор и форматирование текста в текстовом редакторе Microsoft Word.	-	4	4	Учебный кабинет	Итоговый контроль.
		ИТОГО	48	96	144		

Входная диагностика для возрастной группы 5-18 лет

1. Чем человек воспринимает информацию?

- а) ногами
- б) руками
- в) органами чувств
- г) головой

То, что мы слышим – это ...

- а) звук
- б) вкус
- в) обоняние
- г) осязание

2. Техническое устройство, позволяющее человеку работать с различными видами информации, которая в закодированном виде находится в его памяти – это ...

- а) лопата
- б) компьютер
- в) труба
- г) пила

3. Отметьте современные носители информации:

- а) DVD-диск
- б) береста
- в) пергамент
- г) flesh-накопитель

4. Кто придумал древнеславянский алфавит?

- а) Кирилл и Мефодий
- б) Иван да Марья
- в) Алеша Попович и Добрыня Никитич
- г) Иван Царевич и Василиса Премудрая

5. Письменные источники информации – это ...

- а) магнитофон
- б) книга
- в) дневник
- г) пирог

6. Как называется информация, представленная в виде текста?

- а) числовая
- б) графическая
- в) звуковая
- г) текстовая

7. Отметьте формы представления информации о числе предметов:

- а) следы
- б) цифры
- в) зарубки на дереве
- г) буквы

8. Как называется информация, представленная в виде чисел?

- а) текстовая
- б) числовая
- в) звуковая
- г) графическая

9. С какой информацией работают с помощью абака, счет, арифмометра, калькулятора?

- а) с числовой
- б) с текстовой
- в) со звуковой
- г) с графической

10. Как называется память компьютера, в которой хранится закодированная информация во время его работы?

- а) внешняя
- б) запасная

- в) девичья
- г) внутренняя

11. Если заменить какую-либо букву в слове на другую, что изменится?

- а) шрифт слова
- б) смысл слова

- в) длина слова
- г) ничего не изменится

12. С помощью чего быстрее дойдет письмо до адресата?

- а) обычной почты
- б) самолета

- в) электронной почты
- г) поезда

Итоговое тестирование по программе «Основы информатики»

1. Что необходимо сделать перед началом работы?
 - пройти на рабочее место, включить компьютер и дожидаться указаний педагога;
 - оставить сумки, вещи у входа, в сменной обуви пройти на свое рабочее место.
2. Какие компьютерные программы можно запускать во время урока?
 - любые;
 - только те, которые вам разрешил запустить педагог во время занятия;
 - только те, которые изучали раньше.
3. При появлении запаха гари или странного звука необходимо:
 - продолжать работу за компьютером;
 - сообщить об этом учителю;
 - немедленно покинуть класс.
4. Разрешается ли приносить в класс продукты питания и напитки?
 - да, только в том случае, если сильно хочется есть или пить;
 - нет.
5. Разрешается ли касаться экрана монитора?
 - нет;
 - да.
6. С помощью чего люди воспринимают различные сигналы из внешнего мира?
 - с помощью органов чувств;
 - с помощью телевизора;
 - с помощью радио;
 - с помощью Интернета;
 - люди не воспринимают никакие сигналы.
7. Человек использует компьютер для получения, хранения, обработки и передачи информации:
 - да;
 - нет.
8. Для чего служит клавиатура?
 - для хранения информации;
 - для обработки информации;
 - для ввода информации.
9. Рисунки, картины, чертежи, схемы, карты, фотографии – это примеры...
 - звуковой информации;
 - графической информации;
 - числовой информации.
10. Инструментами в графическом редакторе являются:
 - кривая, скругленный прямоугольник, овал;
 - прямая, ластик, многоугольник;
 - распылитель, масштаб, выбор цвета.

11. Текстовый редактор - это программа для:
- создания и работы с изображениями;
 - создания и обработки текстовых документов.
12. Редактирование - это:
- удаление слов, букв;
 - перемещение абзацев;
 - изменение формы представления текста.
13. С помощью какой клавиши будет набирать заглавный текст?
- Enter;
 - Backspace;
 - Delete;
 - Capslock(CapsLk).
14. Электронный документ- это.....
- документ, созданный с помощью компьютера;
 - документ, созданный с помощью карандаша;
 - документ, созданный с помощью цифрового фотоаппарата.

Комплекс гимнастики и физкультминуток:

1. Закрывать 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.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаз не доводить. Затем закрыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 3-4 раза.

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

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

Проведение гимнастики для глаз не исключает проведение физкультминутки. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии.

1. И.П. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняйтесь вперёд, к крышке стола, выдох. Повторить 5-6 раз.

2. И.П. – сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.

3. И.П. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в И.П. и повторить 5-6 раз.

4. И.П. – сидя. Смотреть прямо перед собой на любой объект 2-3 секунды, поставить руки посередине линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 5-6 раз.

5. И.П. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, вдох поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить – 4-5 раз.

Упражнения и массаж для мышц шей и плеч

1. Расслабьте мышцы спины и плечевого пояса. Покачайте головой влево и вправо (так, как будто выражаете несогласие), потом – вперёд и назад (как будто с чем – то несогласные).

2. Покрутите головой сначала по часовой стрелке, затем – в противоположном направлении.

3. Наклоните голову влево и правой рукой похлопайте по шее с правой стороны. Повторите всё с точностью «до наоборот».

4. Положите левую руку на правое плечо, а голову наклоните влево. Нажимая рукой на плечо и отклоняя голову, растяните шею три – четыре раза. Повторите с точностью «до наоборот».

Упражнения и самомассаж для кистей рук

1. Не вставая со стула, положите руки на стол. Согните пальцы так, как будто держите в руках теннисный мяч, и упритесь ими в стол. Теперь поднимите указательный палец (остальные пальцы на столе) и резко выпрямите его. Прodelать это упражнения со всеми пальцами 2 раза.

2. Соедините ладони и прижмите их к груди. Пальцы должны быть вытянуты и прижаты друг к другу. Не разводя ладони, сделайте из пальцев веер и снова соедините пальцы. И так 10 раз.

3. Теперь ладони прижаты друг к другу, а пальцы убегают в разные стороны. Сложите руки ладонь к ладони перед грудью. Отведите пальцы левой руки до придела. То же самое выполните с пальцами правой руки. Это упражнение нужно выполнить 10 раз.

4. Упражнение похожее на предыдущие, только теперь «убегают» ладони, а пальцы остаются на месте. Выполнить упражнение нужно 10 раз.