

Отдел образования администрации Шатковского муниципального района
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
от «02» 09 2020г.

Утверждаю:
Директор МОУ ДО ДЮЦ
Л.В. Грудина
от «02» 09 2020г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Чайникoff.net»

Направленность: техническая
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: с 8-16 лет
Объём часов: 144 часа

Автор-составитель:
Волкова Алёна Александровна,
педагог дополнительного
образования МОУ ДО ДЮЦ

р.п. Шатки
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ВВЕДЕНИЕ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.1. Цель программы.....	4
2.2. Задачи программы:	4
2.3. Актуальность.	5
2.4. Педагогическая целесообразность.....	5
3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.....	6
4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
5. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	8
6. ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9
7. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	10
7.1. I год обучения	10
7.2. II год обучения	12
7.3. III год обучения.....	14
7.1. IV год обучения.....	17
8. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.	19
8.1. Системный подход к контролю знаний и умений воспитанников.	19
8.2. Диагностика знаний воспитанников.	20
9. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СРЕДСТВА ИКТ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	21
9.1. Аппаратные средства.....	21
9.2. Программные средства.....	22
9.3. Дидактическая и методическая поддержка.....	22
10. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
11. ИНТЕРНЕТ-РЕЗУРСЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПЕДАГОГАМ.....	24
12. ПРИЛОЖЕНИЕ	25
12.1. Правила поведения в компьютерном классе	25
12.2. Правила техники безопасности в компьютерном классе	26
12.4. Гигиенические требования к организации учебного процесса.....	28
в компьютерном классе.....	28
12.5. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз	32
12.6. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ).....	33

1. ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа «Чайникоff.net» реализуется в технической направленности.

Работа в кружке строится на основе принципов научности и связи обучения с практикой. Структура занятия по программе, как правило, включает в себя три примерно одинаковые по временной протяженности части: лекционно-теоретическая работа, практическая работа за компьютером и решение задач.

Данный курс носит пропедевтический характер. К пропедевтическим элементам компьютерной грамотности относится умение работать с прикладным программным обеспечением.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Информатика как динамично развивающаяся наука становится одной из тех отраслей знаний, которая призвана готовить современного человека к жизни в новом информационном обществе. Учебный предмет «Информатика» как самостоятельная дисциплина является образовательным компонентом общего среднего образования. Выпускники образовательных учреждений в большинстве достаточно уверенно пользуются компьютером и различными программами. В то время, как более старшее поколение зачастую не умеет пользоваться компьютером и даже боятся его, несмотря на то, что компьютерные технологии уже давно вошли в нашу повседневную жизнь

2.1. Цель программы.

Цель: создание условий для формирования информационной культуры воспитанников, освоение основ компьютерной грамотности.

2.2. Задачи программы:

1. Обучающие:

- научить основам работы с пакетом офисных программ, графических редакторов, программами создания и редактирования сайтов;
- обучать детей умениям и навыкам работы на ПК;
- научить работать с различными видами информации (текстовой, числовой, графической, мультимедийной и т.д.) с помощью компьютера и других средств ИКТ, организовывать собственную информационную деятельность и планировать её результаты.

2. Развивающие:

- развивать познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности средствами ИКТ;
- развивать познавательную активность и способность к самообразованию;

3. Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к информации с учётом правовых и этических аспектов её распространения, избирательное отношение к полученной информации;
- вырабатывать навыки работы в команде при выполнении коллективных проектов.

2.3. Актуальность.

В общеобразовательных учреждениях в последние годы все интенсивнее используются площадки для новых информационных технологий во внеурочное время. В связи с этим фундаментальной проблемой современной системы образования является создание оптимального образовательного пространства, в котором все учащиеся достигли бы наивысшего уровня в развитии своих способностей.

Подготовка подрастающего поколения к полноценной жизни в условиях информационного общества происходит в разных сферах образовательного пространства. Сегодня общее образование при всей вариативности учебных планов и программ ограничивает возможность познавательного выбора и выбора практической деятельности, а также не может уделять достаточного внимания созданию необходимой среды общения и развития обучающегося в условиях информатизации общества. Новые возможности для творческого развития ребенка, его самоопределения и самореализации; условия для формирования информационной культуры школьников предоставляют занятия в рамках дополнительного образования, что может повысить эффективность обучения, определить инновационные подходы к формам взаимодействия в процессе обучения и изменения содержания и характера деятельности обучающегося и обучаемого.

2.4. Педагогическая целесообразность.

Реализация программы позволяет подготовить уверенного пользователя ПЭВМ, дает детям возможность познакомиться с профессиями, использующими компьютерные технологии, научиться на высоком уровне совмещать работу на компьютере с теми требованиями, которые предъявляются по школьной программе. В процессе обучения, учащиеся знакомятся с возможностями по решению прикладных задач с использованием ПК в рамках образовательного процесса в школе.

Программа ориентирована на существующие в настоящее время типы универсальных пользовательских программ – офисного пакета Microsoft Office, программ для работы со сканером, принтером, Интернетом, электронной почтой.

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Формы обучения:

- Коллективная
- Групповая
- Индивидуальная

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Контроль и самоконтроль.

Формы проведения учебного занятия:

- Комбинированный.
- Закрепление и повторение.
- Закрепление умений и навыков.
- Ознакомление с новым материалом.
- Обобщение и систематизация.

Формы и виды контроля

Контроль и оценка обучающихся в кружке осуществляется при помощи текущего и итогового контроля в форме викторин, защиты проектной работы (в конце каждого года).

Возможно проведение мастер-класса в форме открытого занятия, кружка для посещения другими учащимися с целью повышения мотивации при изучении компьютера.

Реализация данной программы 4 года. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 занятия (45 минут каждое) с перерывом на отдых 10 минут.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- грамотная и уверенная работа с компьютером;
- владение простейшими навыками работы с офисными программами и Интернетом;
- успешное применение возможностей ИКТ для решения практических задач.

К концу обучения обучающиеся должны

Знать:

- понятие информации, источники информации;
- понятие компьютера как информационной машины;
- состав компьютера и назначение его основных устройств;
- понятие мультимедиа, мультимедиа компьютер;
- стандартные программы мультимедиа;
- правила создания и оформления презентаций;
- организацию Интернета;
- адреса Интернета;
- понятие электронная почта.

Уметь:

- определять виды информации;
- приводить области применения компьютера;
- работать в программе Microsoft PowerPoint (создание новых слайдов, выбор дизайна, работа с рисунками и пр.);
- работать в текстовом редакторе Microsoft Word (выбор шрифта, набор текста, вставка рисунков, работа с панелью рисования, форматирование, печать);
- работать со звуком.

5. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Определяется при помощи следующих критериев и показателей:

КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ
1. Интеллектуальное развитие ребенка	1. Усвоение образовательного материала. 2. Приобретение практических ЗУН 3. Умение применить приобретенные ЗУН в деятельности творческого объединения.
2. Нравственное развитие ребенка	1. Бережное отношение к изделиям. 2. Развитие чувства прекрасного.
3. Сформированность познавательного потенциала	1. Познавательная активность. 2. Проявление творчества. 3. Проявление навыков организации взаимоотношений со сверстниками (взрослыми)
4. Сплоченность коллектива	1. Умение и стремление работать в коллективе. 2. Проявление навыков работы в группе, самостоятельное решение проблемных ситуаций.

МОНИТОРИНГ

1 этап – выявление готовности детей к предмету.

- Формирование собственного мнения педагога о готовности ребенка (анкета, творческие задания и др.)

2 этап – выработка мотивации ребенка к предмету:

- Применение на занятиях новых технологий.

3 этап – в течение учебного года:

- промежуточная диагностика по предмету (тестирование, творческие задания, открытые занятия и т.д.)
- постоянное сравнение фактического результата с первоначальным и намеченным
- выявление уровня знаний при помощи творческих заданий.

6. ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа построена на принципах:

Принцип научности – воплощается в отборе изучаемого материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Принцип связи обучения с практикой - реализуется в процессе выполнения практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды.

Принцип систематичности и последовательности – предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе в соответствии с тематикой разделов, основными понятиями и структуры занятий и с учётом внутренних и внешних связей между теорией и практикой.

Принцип доступности – предполагает изложение материала с учетом возрастных особенностей детей. Материал излагается от простого к сложному. При необходимости допускается повторение части материала через некоторое время.

Принцип наглядности – реализуется в использовании, как наглядных материалов, так и обучающих программ.

Принцип развития – воплощается в стимулировании и поддержке эмоционального, духовно-нравственного и интеллектуального развития и саморазвития ребенка, создании условий для проявления самостоятельности, инициативности, творческих способностей ребенка в различных видах деятельности.

Принцип сознательности и активности – проявляется в использовании таких форм обучения, как занятия-игры, конкурсы, совместные обсуждения поставленных вопросов, дни свободного творчества.

Принцип вариативности – воплощается в возможности сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения, при этом сохранение инвариантного минимума образования.

7. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7.1. I год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Итого
1.	Азы работы на компьютере	Водное занятие. Техника безопасности. Компьютер и его составляющие	2	0	2
2.		Принципы работы на компьютере	1	1	2
3.		Файлы и папки	2	2	4
4.		Управляем мышью. Наш помощник-клавиатура.	2	2	4
5.		Понятие «Информация». Виды и формы представления информации.	1	1	2
6.		Носители информации: жесткий диск, дискеты, диски (CD-R, CD-RW, DVD-R, DVD-RW), Flash-память. Основные правила эксплуатации носителей информации (запись, копирование, очистка).	2	2	4
7.		Практическая работа (тестирование)		2	2
Итого по разделу:			10	10	20
8.	Программа Microsoft Office Word	Текст как форма представления информации	2		2
9.		Обработка текстовой информации. Знакомство с текстовым редактором Word	1	3	4
10.		Редактирование текста. Основные элементы окна т.р. Word	1	3	4
11.		Содержание основных пунктов меню т.р. Word	1	3	4
12.		Разметка страницы. Изменение масштаба. Проверка правописания	1	3	4
13.		Форматирование текста: размер, цвет, начертание шрифта	1	3	4
14.		Форматирование текста: выравнивание, междустрочный интервал, отступы	1	3	4
15.		Работа с меню вставка-рисунок	1	3	4
16.		Создание и редактирование таблиц в Word	1	3	4
17.		Импортирование и редактирование графических объектов. Обтекание объектов текстом	1	3	4

18.		Практическая работа. Проверочная работа + тестирование по текстовому редактору Microsoft Office Word		2	2
Итого по разделу:			11	29	40
19.	Программа Microsoft Office PowerPoint	Знакомство с программой PowerPoint	2		2
20.		Конструктор слайдов. Настройка эффектов анимации	1	3	4
21.		Вставка рисунка, диаграммы, графика, звука. Демонстрация презентации	1	3	4
22.		Создание презентации из готовых картинок на выбор	1	3	4
23.		Цифровое изображение.	2	2	4
24.		Копирование фотографий на ПК	1	1	2
25.		Работа с вкладкой «Анимацией»	2	2	4
26.		Работа с вкладкой «Показ слайдов»	1	3	4
27.		Создание навигации (гиперссылки)	1	3	4
28.		Создание проекта	1	3	4
29.		Практическая работа. Защита проекта	0	2	2
Итого по разделу:			13	25	38
30.	Программа Paint	Знакомство с основными функциями Paint: режимы работы, инструменты	2	2	4
31.		Редактирование готовых изображений в ГР Paint: изменение цвета изображения, создание дополнительных слоев, наложение текста и сохранение в различных форматах	1	1	2
32.		Создание рамок для фотографий	2	2	4
33.		Создаем рисунки с элементами трехмерного изображения: кубик игральной кости, футбольный мяч и смайлик. Создаем рисунок апельсин	2	2	4
34.		Редактирование фотографий с использованием плагина «Баланс цвета» - «Старение фотографии».	1	3	4
35.		Практическая работа.		2	2
Итого по разделу:			6	14	20
36.	Интернет	Работа с браузером. Поиск в Интернете	1	3	4
37.		Работа с картинками и рисунками в Интернете.	1	3	4
38.		Копирование и сохранение текста.	1	1	2
39.		Электронная почта	1	3	4
40.		Социальные сети	1	3	4
41.		Музыка и видео Интернета	1	3	4

42.		Практическая работа. Диагностика.	2	2	4
Итого по разделу:			8	18	26
Итого:			43	101	144

7.2. II год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Итого
1.	Повторение пройденного материала	Вводное занятие. ТБ. Повторение пройденного материала.	2		2
2.		Диагностика (начальная). Форматирование текста: выравнивание, междустрочный интервал, отступы.	0	2	2
3.		Текст как форма представления информации. Обработка текстовой информации. Редактирование текста.	0	2	2
4.		Конструктор слайдов в программе PowerPoint. Настройка эффектов анимации. Вставка рисунка, диаграммы, графика, звука. Демонстрация презентации.	2	2	4
5.		Форматирование текста: выравнивание, междустрочный интервал, отступы. Создание и редактирование таблиц в Word.	0	2	2
6.		Практическая работа «Создание самопрезентации»		2	2
Итого по разделу:			4	10	14
7.	Программа Microsoft Office Publisher	Интерфейс Microsoft Office Publisher	2	2	4
8.		Ввод текста. Установка параметров Publisher	2	2	4
9.		Вставка графических объектов. Работа с несколькими объектами.	1	3	4
10.		Перекрашивание и обрезка объектов.	2	2	4
11.		Изменение свойств рамки. Параметры страницы.	2	2	4
12.		Печать публикации.	1	1	2
13.		Проверка макета. Диспетчер графики.	2	2	4
14.		Мастера и макеты публикаций. Типы публикаций.	1	3	4
15.		Проект: «Визитка для директора».	2	2	4
16.	Доделываем проект. Закрепление материала.		2	2	
Итого по разделу:			15	21	36
17.	Видео в программах	Знакомство с программой Киностудия.	2		2
18.		Процесс создания видеофильма	1	3	4
19.		Использование «шторок» (плавных переходов) при монтаже	1	3	4

20.		Использование статичных картинок в фильме	1	3	4
21.		Запись в фильм комментариев с микрофона	1	3	4
22.		Добавление в фильм музыки	1	3	4
23.		Создание титров	1	3	4
24.		Вывод фильма	1	3	4
25.		Сохранение проекта	1	3	4
26.		Подготовка проекта.	1	3	4
27.		Защита творческого проекта		2	2
Итого по разделу:			11	29	40
28.	Создание собственного мультфильма	Вводное занятие. Знакомство с мультипликацией.	2	2	4
29.		«Как оживить картинку» Знакомство с принципами создания анимации.	2	2	4
30.		Знакомимся с цифровым фотоаппаратом. Правила обращения с фотоаппаратом. Работа с цифровым фотоаппаратом, знакомство с процессом съемки. Покадровая съёмка.	2	4	6
31.		Мультфильмы в технике плоской перекладки. Что такое перекладка.	2	4	6
32.		«Создаём название мульт-студии». «Заставка» в технике перекладка.	2	2	4
33.		Кукольные мультфильмы в технике передвижки.	2	2	4
34.		Приступаем к съемке.	2	4	6
35.		«Оживление» Вспомнить правила работы за компьютером. Монтаж мультфильма.	2	2	4
36.		Озвучиваем мультфильм. Записываем голоса героев.	2	2	4
37.		Создание пластилинового мультфильма по мотивам русской народной сказки.	2	4	6
38.		Повторение пройденного материала за год.	1	1	2
39.		Повторение пройденного материала. Самостоятельная работа.	0	2	2
40.		Итоговая контрольная работа	0	2	2
Итого по разделу:			21	35	54

Итого:	49	95	144
---------------	-----------	-----------	------------

7.3. III год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Итого
1.	ис пройденн ого материал	Вводное занятие. Техника безопасности. Повторение пройденного материала.	2	0	2
2.		Диагностика (начальная)	1	1	2
Итого по разделу:			3	1	4
3.	Основы работы в программе AdobePhotoshop	Введение в программу AdobePhotoshop. Знакомство с программой.	2	0	2
4.		Рабочее окно программы AdobePhotoshop. Выделение областей.	2	0	2
5.		Работа с выделенными областями. Использование инструментов выделения: «Лассо», «Область», «Волшебная палочка».	2	2	4
6.		Работа с выделенными областями. Модификация выделения, масштабирование, поворот.	1	1	2
7.		Маски и каналы. Коллаж. Создание коллажа.	2	2	4
8.		Понятие слоя. Способы создания слоя. Операции над слоями. Рисование и раскрашивание. Основные инструменты.	2	2	4
9.		Основы работы со слоями. Особенности работы с многослойными изображениями. Связывание слоёв	0	2	2
10.		Работа со слоями (окончание). Текстовые слои. Инструмент «Туре». Размещение текста на экране, редактирование.	2	2	4
11.		Работа с выделенными областями. Использование инструментов выделения.	2	2	4
12.		Тоновая коррекция. Основы коррекции тона. Цветовая коррекция. Основы коррекции цвета. Фильтры основные сведения, применение.	2	2	4
13.		Методы устранения дефектов с фотографий. Осветление и затемнение фрагментов изображений вручную. Ретуширование фотографий.	0	2	2
14.		Выполнение проекта. Закрепление материала.	0	2	2

Итого по разделу:			15	25	36	
15.	Программа Microsoft Office Excel	Знакомство с программой Microsoft Office Excel	1	1	2	
16.		Основы работы в среде Excel	2	2	4	
17.		Форматирование таблицы	1	3	4	
18.		Практическая работа «Таблица Excel»	0	2	2	
19.		Импортирование рисунков в Excel	1	3	4	
20.		Ячейка электронной таблицы и ее свойства. Ввод данных, изменение шрифта.	2	2	4	
21.		Выделение ячеек. Объединение ячеек. Автозаполнение.	1	1	2	
22.		Столбцы и строки. Листы и книги.	1	1	2	
23.		Создание диаграмм	2	4	6	
24.		Типы диаграмм	1	3	4	
25.		Изменение свойств диаграмм, размеров, цветовой гаммы, сохранение, предварительный просмотр.	2	2	4	
26.		Вставка текста. Форматирование текста на диаграмме.	2	4	6	
27.		Построение диаграмм различных типов.	2	2	4	
28.		Практическая работа «Построение диаграмм»	1	1	2	
29.		Оформление и печать диаграмм.	1	3	4	
30.		Графическое представление информации в MS EXCEL. Построение гистограмм и графиков.	2	4	6	
31.		Практическая работа «Построение графиков».	1	3	4	
32.		Создание собственного проекта	1	3	4	
Итого по разделу:			15	25	66	
33.		Компьютерные сети	Локальные компьютерные сети. Назначение. Прямое соединение.	1	3	4
34.	Беспроводная сеть.		2	4	6	
35.	Установка и настройка сети.		2	4	6	
36.	Адреса интернета. Подключение интернета.		2	4	6	
37.	Практическое задание «Запрос и поиск информации в интернете».		2	2	4	
Итого по разделу:			9	17	26	

38.	Стандартные средства мультимедиа	Понятие мультимедиа. Поддержка средств мультимедиа в Windows.	1	1	2
39.		Редактирование звукозаписи.	2	2	4
40.		Программа Универсальный проигрыватель. Вставка мультимедийных объектов в документы.	1	3	4
		Итого по разделу:	4	6	10
Итоговая контрольная работа			0	2	2
Итого по разделу:			9	23	36
Итого:			49	95	144

7.1. IV год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Итого
1.	ис пройденн ого материал	Вводное занятие. Техника безопасности. Повторение пройденного материала.	2	0	2
2.		Диагностика (начальная)	1	1	2
Итого по разделу:			3	1	4
19.	Стандартные программы Windows	Основные комплектующие: процессор, оперативная память, видеокарта, жесткий диск. Устройства управления: игровые манипуляторы. Устройства связи и передачи данных: модем.	2	4	6
20.		Текстовый процессор WordPad. Геометрия печатной страницы. Выбор формата бумаги и размеров полей. Структура и стиль документа.	1	3	4
22.		Оформление абзаца или заголовка. Гарнитура шрифта. Размер шрифта. Начертание шрифта.	2	2	4
		Форматирование текстов в программе WordPad. Ввод и загрузка текста. Панель форматирования. Форматирование абзаца.	2	4	6
23.		Средства автоматизации редактирования. Печать текста.	2	2	4
Итого по разделу:			15	25	24
	Работа с программами	Ввод графической информации. Сканеры и их виды. Обработка графических изображений на компьютере. Программа просмотра изображений и факсов.	2	4	6
		Графический редактор. Назначение и основные функции. Просмотр графических файлов	2	2	4
		Практическое задание «Работа с графическим редактором».	2	4	6
		Принтеры и их виды. Обзор технологий печати.	1	3	4
		Проигрыватель Windows Media Player	1	3	4
		Делаем домашнее видео – Windows Movie Maker	2	2	4

		Программы архиваторы, назначение. Архиваторы RAR и WinRar.	1	3	4
		Практическая работа «Работа с архиватором Winrar».	1	3	4
Итого по разделу:			12	24	36
	Офисный менеджер Microsoft Outlook	Возможности Outlook. Электронная почта. Предназначение. Запуск.	3	5	8
		Календарь. Контакты.	2	4	6
		Задачи. Заметки.	2	2	4
		Итого по разделу:	7	11	18
	Основы работы на Хромакее	Знакомство с Хромакеем.	4	2	6
		Знакомство с программой Видеоредактор VSDC (Windows).	4	4	8
		Процесс создания видеофильма	2	4	6
		Подготовка объекта к съемке на хромакее	2	2	4
		Правильное построение вариантов подсветки	2	2	4
		Съёмка	1	3	4
		Добавление фонового изображения в видеоролик с хромакеем	1	3	4
		Работа с отснятым видео в программе видео монтажа	3	5	8
		Работа над проектом.	3	5	8
		Защита проекта (видеоролика)	2	4	6
		Итого по разделу:	24	34	58
37.		Итоговая контрольная работа по всему курсу. Диагностика.	1	3	4
Итого:			49	95	144

8. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Формы контроля (по деятельности)

1. Традиционные:

- практические работы;
- тесты;
- зачеты;
- самостоятельные работы (обучающие и контролирующие);
- рефераты.

2. Творческие:

- конкурсные проекты;
- защита рефератов.

Формы контроля (по функциям):

- *Констатирующий* - отслеживание фактического усвоения материала.
- *Формирующий* - констатация изменений. Анализ соответствия полученных результатов ожидаемым, выявление факторов, влияющих на результат.
- *Корректирующий* - исправление недостатков.

По каждой теме обучающимся предлагаются задания на карточках. Для контроля знаний используются практические работы, самостоятельные работы, отчеты о проведенных исследованиях, задачи, диктанты, проектные работы.

8.1. Системный подход к контролю знаний и умений воспитанников.

При проверке знаний и умений учитывается оценка не только теоретических знаний, но и практических умений. В целях индивидуального подхода к обучению учащимся предлагаются разноуровневые задания, а также задания, учитывающие разную скорость работы обучающихся. При организации и планировании проверки знаний по ИКТ в первую очередь учитываются возрастные особенности учащихся.

Тематический учет знаний и умений, позволяет:

- а) подчинить поурочный контроль ведущим задачам темы;
- б) учесть разнообразные формы учебной деятельности воспитанника, его работу на протяжении достаточно длительного времени; выполнения задания разного уровня сложности.

Задания и вопросы составляются с учетом требований к тематическому контролю:

- выделение обязательных знаний и умений;
- исключение вопросов излишне детализирующих учебный материал;
- контроль общеучебных навыков, а не только предметных (работа с дидактическим материалом, задания творческого характера).

Темы, требующие на изучение большее количество часов, разбиваются на несколько отдельных подтем или проводится промежуточный контроль. В этом случае проводится тестирование, на выполнение которого отводится не более 10—15 минут.

Примерная схема планирования тематического контроля:

Тема ➡ *Поурочный (модульный) контроль* ➡ *Промежуточный контроль* ➡ *Итоговая проверка по теме*

Сначала определяется содержание и методы контроля. Например, при составлении вопросов контроля по теме выбирается один из путей:

- 1) включение заданий, на усвоение содержания которых, требовало участия разных анализаторов, типов памяти и скорости выполнения;
- 2) включение работы, выполненной в виде исследований, практической работы, творческого задания, а не только результаты письменной проверочной работы.

Для сильных учеников или учеников, увлекающихся информатикой, предоставляются большие творческие возможности показать себя в конкурсных проектах города.

8.2. Диагностика знаний воспитанников.

Диагностика уровня усвоения знаний и умений на каждом этапе обучения позволяют оптимально выбирать формы и методы обучения, а также формы коррекции ошибок и пробелов в усвоении и применении знаний и умений.

Способы оценки знаний обучающихся: устный контроль (индивидуальный, фронтальный, групповой, взаимный опрос и т.д.), письменный контроль (диктант по терминологии, многовариантные и разноуровневые практические работы), тестовый контроль, игровой контроль (кроссворд, олимпиады, деловые и ролевые игры и т.д.). В процессе отслеживания ведется диагностическая карта, проанализировав которую, можно получить ответы на различные вопросы: доступно ли был дан учебный материал, интересен ли он был для детей. Эта диагностическая карта заполняется на протяжении работы по всей теме. Проанализировав результаты можно сделать выводы о собственных ошибках, скорректировать деятельность воспитанников, направить её в творческое русло.

9. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СРЕДСТВА ИКТ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

9.1. Аппаратные средства

▪ **Компьютер** – универсальное устройство обработки информации; основная конфигурация современного компьютера обеспечивает учащемуся мультимедиа-возможности: видео-изображение, качественный стереозвук в наушниках, речевой ввод с микрофона и др.

▪ **Устройства вывода звуковой информации** – наушники для индивидуальной работы со звуковой информацией, громкоговорители с оконечным усилителем для озвучивания для всей группы.

▪ **Проектор**, подключаемый к компьютеру, видеомаягнитофону, и т. п.; технологический элемент новой грамотности – радикально повышает: уровень наглядности в работе педагога, возможность для воспитанников представлять результаты своей работы всей группе, эффективность организационных и административных выступлений.

▪ **Принтер** – позволяет фиксировать на бумаге информацию, найденную и созданную педагогом и воспитанниками.

▪ **Телекоммуникационный блок, устройства, обеспечивающие подключение к сети** – дает доступ к российским и мировым информационным ресурсам, позволяет вести переписку с другими образовательными учреждениями.

▪ **Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами** – клавиатура и мышь (и разнообразные устройства аналогичного назначения). Особую роль специальные модификации этих устройств играют для воспитанников с проблемами двигательного характера, например, с ДЦП.

▪ **Устройства для записи (ввода) визуальной и звуковой информации**: сканер; фотоаппарат; видеокамера; цифровой микроскоп; аудио и видео магнитофон – дают возможность непосредственно включать в образовательный процесс информационные образы окружающего мира. В комплект с наушниками часто входит индивидуальный микрофон для ввода речи учащегося.

9.2. Программные средства

- Операционная система Windows.
- Программа-архиватор Total Commander.
- Клавиатурный тренажер.
- Интегрированное офисное приложение, включающее текстовый редактор, растровый и векторный графические редакторы, программу разработки презентаций и электронные таблицы.
- Система оптического распознавания текста.
- Мультимедиа проигрыватель (входит в состав операционных систем или др.).
- Браузер Internet Explorer (входит в состав операционных систем или Mozilla Firefox).
- Программа интерактивного общения
- Редакторы Web-страниц Microsoft FrontPage, Macromedia Dreamweaver.

9.3. Дидактическая и методическая поддержка

- учебно-тематический план на учебный год;
- учебные электронные пособия («Познай себя», «Как успешно разработать проект в команде», «Осторожно: Интернет!», «Webпространство Интернет» и т.д.),
- методические рекомендации (по организации занятия «Службы Интернет», деловой игры «Переписка через Интернет», оформлению электронного письма, по разработке лекции- мультимедиа и т.д.),
- мультимедийные лекции по основным темам программы - каталог информационных ресурсов на электронных и печатных носителях (по проблемам нравственно-этических норм в информационном обществе, по теме «Асоциальные проявления сетевого взаимодействия», по теме «Коммуникационные возможности Интернет», по проблеме существования асоциальных явлений во всемирной паутине WWW, в том числе о терроризме и мошенничестве),
- пакет контрольных тестов по темам программы.
- примеры разработанных материалов (текстовых, графических и других файлов).

10. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гурский Ю., Гурская И., Жвалевский А. CorelDRAW12: Трюки и эффекты. – СПб.: Питер, 2004.
2. Диалог с компьютером. Интерактивные средства обучения, созданные при помощи программы Macromedia Flash: компьютерная графика, мультимедийные энциклопедии, интерактивные приложения/А.М. Горностаева, Э.С. Ларина _ М.: Глобус, Волгоград, панорама, 2008.
3. Донцов Д.А. Excel. Легкий старт. – СПб.: Питер, 2007.
4. Дуванов А. А. WEB-конструирование. HTML.-СПб: БХВ-Петербург, 2003.
5. Информатика. 5-7 классы: материалы к урокам/авт.- сост.С.В.Сидорова.- Волгоград: Учитель, 2008.
6. Информатика. 8 класс. Формирование компьютерных компетенций: практические работы /авт.-сост. Ю.И.Калашников, Е.Ю.Чурюмова.- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Информатика. 9 класс: поурочные планы по учебнику Н.Д.Угриновича/авт.-сост. Л.В.Рябинина. – ВОЛГОГРАД: Учитель 2007.
8. Информатика и ИКТ. Практикум 9 класс. /под ред. Проф. Н.В.Макаровой.- СПб.: Питер, 2007.
9. Петров М.Н., Молочков В.П. Компьютерная графика.- СПб.: Питер, 2006.
10. Практикум по общей информатике: учеб. Пособие под ред. В.П.Омельченко.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.
11. Сборник нормативных документов. Информатика и ИКТ/сост.Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – М.: Дрофа, 2007.
12. Семакин И.Г. Информатика и ИКТ. Базовый курс: Учебник для 8 класса. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2006.

11. ИНТЕРНЕТ-РЕЗУРСЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПЕДАГОГАМ.

1. Федеральный портал «Российское образование». <http://www.edu.ru>.
2. Федеральное агентство по образованию. <http://www.ed.gov.ru>.
3. Международная федерация образования. <http://www.mfo-rus.org>.
4. Образование: национальный проект.

http://www.rost.ru/projects/education/education_main.shtml

5. Сайт министерства образования и науки РФ. <http://www.mon.gov.ru>.
6. Планета образования: проект. <http://www.planetaedu.ru>.
7. ГОУ Центр развития системы дополнительного образования детей РФ.

<http://www.dod.miem.edu.ru>.

8. Российское школьное образование. <http://www.school.edu.ru>.
9. Портал «Дополнительное образование детей». <http://vidod.edu.ru>.
10. Центр «Педагогический поиск». <http://www.ppoisk.ru>

12. ПРИЛОЖЕНИЕ

12.1. Правила поведения в компьютерном классе

Компьютерный класс является учебным кабинетом и наряду с другими кабинетами предназначен для нормального обеспечения учебного процесса в школе, в нем обязательны для исполнения все общешкольные правила и инструкции. Вместе с тем, компьютерный класс является специально оборудованным кабинетом, в котором действуют особые правила техники безопасности, поэтому к работе в нем допускаются лишь те лица, которые прошли индивидуальный фиксированный инструктаж по правилам безопасности, который проводится не реже одного раза в полугодие.

Находясь в компьютерном классе, учащиеся обязаны:

Перед началом работы: отключить звук у сотовых телефонов; пройти на своё рабочее место, визуально проверить комплектность ПК, о некомплектности или неисправности сообщить педагогу.

Находясь в компьютерном классе учащийся имеет право:

- на помощь и консультацию педагога;
- отказаться от продолжения работы с компьютером, если длительность именно его индивидуальной работы превышает допустимые санитарные нормы;
- самостоятельно экстренно отключить электрооборудование, если от этого зависит безопасность его или окружающих.

Запрещается:

- входить в кабинет в верхней одежде, грязной обуви, с громоздкими предметами;
- работать в кабинете с влажными или грязными руками;
- бегать, прыгать в кабинете;
- громко разговаривать, отвлекать других учеников;
- отключать и подключать устройства к компьютеру;
- отключать и подключать кабели, трогать соединительные разъёмы проводов;
- касаться экрана монитора;
- класть что-либо на клавиатуру;

- нажимать на клавиши с усилием или ударом;
- самостоятельно устранять неисправности;
- сдвигать с места монитор и системный блок;
- пачкать рабочее место, приносить в кабинет напитки и продукты питания;
- работа более двух учащихся на одном рабочем месте;
- вставать со своих рабочих мест во время работы, чтобы поприветствовать учителя.

Запрещается без разрешения учителя:

- включать и выключать компьютер, монитор;
- запускать посторонние программы;
- открывать документы;
- изменять настройки компьютера;
- что-либо трогать на столе учителя;
- работать на компьютере учителя;
- передвигаться по кабинету во время урока.

По окончании работы:

- привести в порядок рабочее место;
- закрыть окна всех программ;
- задвинуть кресло (стул);
- сдать учителю выданные материалы (распечатки материалов, наушники);
- при необходимости выключить компьютер.

Аварийные ситуации:

- при плохом самочувствии: прекратить работу, сообщить об этом учителю;
- при пожаре: прекратить работу, под руководством учителя покинуть кабинет.

12.2. Правила техники безопасности в компьютерном классе

ИСТОЧНИКИ ОПАСНОСТИ:

- электроприборы с напряжением питания 220 В, мониторы и телевизоры напряжением на кинескопе до 18000 В, которые могут явиться источником электротравматизма;
- наличие электроприборов увеличивает опасность возгорания;

- мониторы компьютеров, телевизоры являются слабыми источниками ионизирующего излучения электромагнитных, электрических и магнитных статических полей.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- работать с электроприборами, имеющими повреждения корпуса или изоляции соединительных проводов;
- производить самовольное переключение разъёмов оборудования;
- приносить и самовольно подключать какое-либо оборудование;
- вставлять в отверстие приборов посторонние предметы;
- выключать или включать приборы без разрешения педагога.
- Если производится выключение/включение, то интервал времени между включением/и выключением/включением должен быть не менее 15 секунд.

В СЛУЧАЕ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, НЕОБХОДИМО:

- прекратить действие тока (лучше всего экстренным выключением приборов, т.к. попытка оттащить пострадавшего может привести к поражению током спасающего);
- немедленно сообщить о происшедшем педагога (даже если на первый взгляд всё обошлось лёгким испугом);
- оказать первую медицинскую помощь, если необходима

ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- использовать источники открытого огня (спички, зажигалки, петарды и др.);
- приносить на занятия легковоспламеняющиеся вещества (лаки, краски, порох и т.п.);
- пользоваться неисправными электроприборами (в случае появления специфического запаха горячей изоляции, соответствующий прибор необходимо немедленно отключить и сообщить учителю);

- загромождать или закрывать проходы к путям эвакуации и доступ к средствам первичного пожаротушения;
- производить тушение возгорания не отключенных электроприборов водой или обычными огнетушителями;
- привлекать учащихся к тушению пожара.

В СЛУЧАЕ УГРОЗЫ ПОЖАРА (возгорания, задымленность)

НЕОБХОДИМО:

- немедленно отключить все электроприборы, определить источники возгорания (задымленности) и ликвидировать его средствами первичного пожаротушения;
- если первичные действия по ликвидации возгорания в течение первых же минут не дали результата, учащиеся эвакуируются согласно плану эвакуации, по школе объявляется тревога, сообщается о пожаре

12.3. Санитарно-гигиенические нормы при работе с компьютером

- расстояние от центра экрана до глаз учащихся должно быть не менее 60 см;
- время интенсивной непрерывной работы на компьютере не должно превышать 25 минут, после чего обязателен перерыв с разминкой;
- в кабинете должна быть обеспечена вентиляция и проветривание между уроками.

12.4. Гигиенические требования к организации учебного процесса в компьютерном классе.

Гигиенические требования к организации учебного процесса в компьютерных классах общеобразовательных учреждений регламентируются СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача РФ.

К основным требованиям, направленным на обеспечение предотвращения неблагоприятного влияния на здоровье детей и подростков вредных факторов «внутришкольной» среды при организации учебного процесса в компьютерных классах общеобразовательных учреждений относятся:

Требования к ПЭВМ.

Для занятий детей допустимо использовать лишь такие ПЭВМ, которые имеют санитарно-эпидемиологическое заключение о их безопасности для здоровья детей. Санитарно-эпидемиологическое заключение должны иметь не только вновь приобретенные ПЭВМ, но и те, которые находятся в эксплуатации.

Требования к помещениям для работы с ПЭВМ.

Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение, защитное заземление (зануление). Для размещения компьютерных классов следует выбирать такие помещения, которые ориентированы на север и северо-восток и оборудованы регулируемые устройствами типа жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др. Размещать компьютерные классы в цокольных и подвальных помещениях недопустимо.

Для отделки интерьера помещений с компьютерами рекомендуется применять полимерные материалы, на которые имеются гигиенические заключения, подтверждающие их безопасность для здоровья детей.

Площадь на одно рабочее место с ПЭВМ на базе электроннолучевой трубки должна быть не менее 6 кв. м., на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) не менее 4,5 кв. м.

Требования к освещению, микроклимату, уровням электромагнитных полей, визуальным параметрам на рабочих местах, оборудованных ПЭВМ.

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.

Каждое рабочее место в компьютерном классе создает своеобразное электромагнитное поле с радиусом 1,5 м и более. Причем излучение идет не только от экрана, но и от задней и боковых стенок монитора. Оптимальное расположение оборудования должно исключать влияние излучения от компьютера на учащихся, работающих за другими компьютерами. Для этого расстановка рабочих столов должна обеспечить расстояние между боковыми поверхностями монитора не менее 1,2 м., между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) - не менее 2,0 м.

Освещенность поверхности стола или клавиатуры должна быть 300-500 лк, а экрана не более 300 лк. В качестве источников света при искусственном освещении следует применять преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ и компактные люминесцентные лампы (КЛЛ). В светильниках местного освещения допускается применение ламп накаливания, в том числе галогенные. Светильники в компьютерных классах должны быть с рассеивателями и экранирующими решётками, располагать их следует в виде сплошных или прерывистых линий, расположенных с боку от рабочих мест, параллельно линии зрения пользователя при рядном расположении видеодисплейных терминалов.

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 на расстоянии 60-70 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°, 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.

Требования к организации и оборудованию рабочих мест с ПЭВМ

При использовании одного кабинета информатики для учащихся разного возраста наиболее трудно решается проблема подбора мебели в соответствии с ростом школьников. В этом случае рабочие места целесообразно оснащать подставками для ног, имеющей ширину не менее 300 мм., глубину не менее 400 мм., которая должна иметь регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 мм. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

Размер учебной мебели (стол и стул) должен соответствовать росту ребенка. Убедиться в этом можно следующим образом: ноги и спина (а еще лучше и предплечья) имеют опору, а линия зрения приходится, примерно, на центр монитора или немного выше.

Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, немного вперед.

Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе компьютере, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

Рабочие места, оборудованные ПЭВМ оснащаются одноместным столом с 2-мя отдельными поверхностями (одна горизонтальная для размещения пэвм с плавной регулировкой по высоте в пределах 520 - 760 мм и вторая - для клавиатуры с плавной регулировкой по высоте и углу наклона от 0 до 15 градусов с надежной фиксацией в оптимальном рабочем положении (12-15 градусов), рабочим стулом (креслом), который должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки

Несмотря на то, что школьники проводят в компьютерном классе сравнительно немного времени, обучить их правильной гигиене труда на достойном примере очень важно, чтобы полезные навыки закрепились на всю жизнь. Это не просто требование гигиены, а требование методики.

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

Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 15° (т.е., примерно, верхняя часть экрана должна находиться на уровне глаз (при работе в очках с бифокальными линзами - ниже уровня глаз). Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов. На экран монитора следует смотреть сверху вниз, а не наоборот.

Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы (листы бумаги, глянцевые плакаты, рамки для картинок).

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

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 периферии помещения, оставляя свободным центр. При этом дополнительно необходимо проверить каждое из рабочих мест на отсутствие прямого отражения внешних источников освещения.

12.5. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Гимнастика для профилактики близорукости:

1. Посмотреть влево, затем вправо, вверх и вниз, не поворачивая головы. Сделать круговые движения глазным яблоком слева направо и справа налево. Затем те же движения проделать с закрытыми глазами,

2. Широко открыть глаза и посмотреть вверх, сосчитать до 10 и опустить их (повторить 5 раз). Старайтесь не морщить лоб.

3. Открыть глаза и посмотреть вверх и налево, сосчитать до 10, опустить веки. Прodelать то же самое, глядя вверх и вправо. Повторить 10 раз - по 5 каждую сторону.

4. Поочередно фокусировать взгляд на близких и дальних предметах (повторить 5 раз).

12.6. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

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

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

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

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

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

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I степени образования на уроках с элементами письма:

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

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

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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