

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
дворец детского (юношеского) творчества
города Ишимбай муниципального района Ишимбайский район
Республики Башкортостан

Принята на заседании
педагогического совета
« 31 » 08 2023 г.
Протокол № 01
« 31 » 08 2023 г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДД(Ю)Т
Л.В. Богданова
Приказ № 183
« 09 » 09 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности
«Основы информатики»

Уровень программы: базовый
возраст обучающихся: 8-11 лет
срок реализации: 1 год (144 часа)
состав группы: до 12 человек
форма обучения: очная
ID номер в Навигаторе: 6210

Автор-составитель:
Шаяхметова Ляйсан
Фиргатовна,
педагог дополнительного
образования
высшей категории

г. Ишимбай - 2023г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая модифицированная) программа «Основы информатики» имеет техническую направленность, базовый уровень, составлена на основе:

1. Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);

2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.06.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказа Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

6. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20);

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

9. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

10. Письма Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

11. Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

12. Устав МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Ишимбай МР ИР РБ от 15.03.2021г.

Методические рекомендации:

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

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

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (разработанные ГАУ ДПО Региональный методический центр дополнительного образования Республики Башкортостан г. Уфа 2022г.)

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая модифицированная) программа «Основы информатики» имеет техническую направленность, стартовый уровень.

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу: 453215, Республика Башкортостан, муниципальный район Ишимбайский, г. Ишимбай, проспект Ленина, дом 22.

Актуальность создания программы обусловлена тем, что в условиях начавшегося массового внедрения компьютерной техники, компьютерная грамотность приобретает характер сверхнеобходимой.

Современный мир сегодня предъявляет новые требования к восприятию и использованию информационно - коммуникационных технологий в работе с детьми. Техника заняла прочные позиции во многих областях современной жизни, быстро проникла в школы и дома. Научно – техническая революция расширила понятие грамотности: теперь грамотным считается тот человек, который не только пишет, читает, считает, но и умеет пользоваться персональным компьютером. Начальная компьютерная грамотность, навыки использования персонального компьютера стали необходимы каждому школьнику. Чтобы приобрести навыки работы на компьютере, необходимы начальные, базовые знания. Без них любой пользователь персонального компьютера будет чувствовать себя неуверенно, пытаться выполнять действия наугад. Работа такого пользователя очень часто является непродуктивной и приводит к ошибкам. Таким образом, актуальность введения программы дополнительного образования «Основы информатики» становится необходимостью, продиктованной временем.

Новизна программы состоит в том, что знакомит учащихся с миром компьютерных технологий, позволяет применять полученные знания на практике, помогает ребёнку в реализации собственного личностного потенциала, что необходимо для адаптации в современном обществе. Обучение предполагает освоение учащимися компьютера не только как электронно-вычислительной машины, но и как средства творческого самовыражения.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что уже в младшем школьном возрасте нередко владеет компьютерной техникой на уровне пользователя. Однако, часто эти знания отрывочны, не имеют под собой теоретических основ. Поэтому, все более становится актуальной проблема обучения основополагающим принципам и направлениям информационных технологий, систематизация знаний учащихся. Данная программа позволяет реализовать эту задачу, соединив в программе изучение конкретных информационных технологий и основ информатики как науки.

Отличительной особенностью программы является то, что в структуре программы используются теоретические материалы, представленные интерактивными анимациями, из состава Информационного источника сложной структуры (ИИСС) «Курс элементарной компьютерной грамотности для начальной школы», разработанные ЗАО "Телевизионное объединение "Продюсерский центр "Школа". Данные материалы позволяют детям получить представление о принципах работы компьютера, программного обеспечения, научиться ориентироваться в незнакомых программах, поверхностно понять принципы представления звуковой, графической и текстовой информации на доступном языке, задолго до получения базовых знаний по сопутствующим предметам.

Адресат программы. Данная программа ориентирована на детей 8-11 лет, пришедших по интересу, которые имеют желание заниматься по данному профилю.

Набор детей в объединение – свободный (без предварительного отбора). После прохождения данной программы учащийся может перейти на наиболее сложный уровень программы.

Срок освоения и объём программы: – 144 часа, общая продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Особенности реализации образовательного процесса – в период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболевания населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий

Формы обучения: – очная.

Форма проведения и виды занятий – аудиторная.

Учебные занятия могут проходить в виде: беседы, практических занятий.

Принцип формирования и наполняемости учебных групп: Занятия требуют от учащихся концентрации внимания, терпения, а педагога – постоянного наблюдения за детьми и практической помощи каждому. Учитывая эти сложности, для эффективности выполнения данной программы группа состоит из

10 – 12 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, 1 академический час - 45 минут, с 10-ти минутным перерывом между занятиями.

Форма организации деятельности: на занятиях используются вариативные формы обучения: групповая, индивидуально-групповая.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования системы первоначальных компьютерных знаний, умений и навыков обучающихся, способствующих успешной адаптации в современном обществе.

Задачи программы:

Образовательные (предметные) задачи:

- формировать у обучающихся практические навыки работы на компьютере;
- познакомить обучающихся с терминологией и основными понятиями информатики и информационных технологий;
- формировать умение использовать компьютерную технику для работы с информацией.

Метапредметные задачи:

- развивать информационную культуру обучающихся;
- развивать творческую активность и самостоятельность;
- развивать пространственное воображение, логическое и визуальное мышление.

Личностные задачи:

- воспитать позитивное восприятие компьютера как помощника в учёбе, как инструмента творчества, самовыражения и развития;
- воспитать интерес к информационной и коммуникационной деятельности;
- воспитать ценностные основы информационной культуры учащихся.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Техника безопасности	2	2		Устный опрос
2.	Основные устройства компьютера	10	2	8	Тестирование
3.	Информация. Программное обеспечение ПК	14	6	8	Тестирование
4.	Графический редактор Paint	12	2	10	Обобщающая Практическая работа
5.	Текстовый редактор MicrosoftWord	24	2	22	Обобщающая Практическая работа
6.	Промежуточная аттестация	2		2	Творческий проект

7.	Интернет	10	4	6	Тестирование
8.	Графический редактор PowerPoint.	46		46	Обобщающая Практическая работа
9.	Единое стилевое оформление презентаций	10		10	Обобщающая Практическая работа
10.	Программа Office - Publisher	12		12	Создание буклета
11.	Итоговое занятие	2		2	Творческая работа.
	Итого	144	18	126	

Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности в компьютерном кабинете.

Теория: Введение в программу. Техника безопасности.

Тема 2. Основные устройства компьютера.

Теория: История изобретения компьютера. Основные устройства компьютера.

Практика: Включение, выключение компьютера. Запуск и выключение основных устройств компьютера. Мышь. Курсор и его функции. Отработка навыков работы компьютерной мышью. Клавиатура. Комбинации клавиш. Освоение навыков работы на клавиатуре.

Тема 3. Информация. Программное обеспечение ПК.

Теория: Виды информации. Способы передачи информации. Программное обеспечение ПК. Классификация программ. Файлы. Папки. Имя файла.

Практика: Сменные носители. Флэш-носители. Создание файла, личной папки. Операции с файлами и папками. Работа в Проводнике. Рабочий стол. Освоение навыков работы с программами Windows.

Тема 4. Графический редактор Paint.

Теория: Назначение графического редактора Paint, возможности, местоположение.

Практика: Графический редактор Paint: интерфейс, панель инструментов. Автофигуры. Кисть. Палитра цветов, распылитель, заливка, масштаб. Вставка рисунка в Paint. Сохранение файла. Форматирование рисунка. Освоение навыков работы в графическом редакторе Paint. Создание мини-проекта: «Веселые матрешки», «Жители аквариума», «Мой дом».

Тема 5. Текстовый редактор Microsoft Word.

Теория: Программа WORD. Запуск программы WORD. Основные элементы окна.

Практика: Создание и сохранение текстового документа (Выделение, копирование, перемещение, удаление, редактирование текста). Оформление текста-объявления. Творческая работа «Письмо другу». Автофигуры, вставка и редактирование рисунков, надписи WordArt. Создание эмблемы с помощью объектов WordArt. Редактирование текста (параметры страницы, абзац, книжная и альбомная ориентации). Редактирование текстового документа (нумерация страниц, границы, колонки, столбцы). Редактирование текста: расстановка и способы расстановки переноса. Выбор цвета текста. Изменение межстрочного интервала. Исправление ошибок, параметры исправлений.

Создание маркированных, нумерованных списков. Добавление списка. Редактирование списка. Создание таблиц. Редактирование таблицы.

Тема 6. Промежуточная аттестация

Практика: Творческий проект «Новый год!»

Тема 7. Интернет.

Теория: Влияние Интернета на качество жизни человека. Браузеры. Программы поиска информации. Вирусы, антивирусы, понятие. Способы защиты компьютера от вируса.

Практика: Поиск информации через Интернет. Детские сайты. Поиск и обработка информации по заданной теме. Проверка переносных накопителей на наличие вирусов.

Тема 8. Графический редактор PowerPoint.

Практика: Запуск программы PowerPoint. Панель инструментов. Сохранение документа, завершение работы. Работа в Microsoft PowerPoint. Самостоятельная работа с PowerPoint. Создание презентации PowerPoint. Добавление текста. Оформление слайда. Изменение дизайна слайда. Самостоятельная работа с PowerPoint. Создание презентации на свободную тему и по предложенным темам: «Чтобы быть здоровым», «Я и моя семья» и т.д. Поиск материалов для презентации. Ввод текста в презентацию. Вставка фото, анимация объектов. Знакомство с технологией настройки анимации в программе PowerPoint. Вставка фигур, рисунков. Настройка анимации. Мультимедийная презентация «Моя семья». Вставка изображений. Выбор стиля изображения. Применение эффекта для изображений. Цвет графических изображений. Подбор фона для слайдов. Анимационные эффекты. Анимация входа. Настройка анимации. Анимация выделения. Анимация выхода. Применение несколько анимаций на 1 объект. Вставка таблиц. Оформление таблиц.

Тема 9. Единое стилевое оформление презентаций

Практика: Поиск музыки. Сохранение музыки на ПК. Вставка музыки в презентацию. Настройка воспроизведения звука. Единое стилевое оформление презентации. Работа над общим восприятием.

Тема 10. Программа MicrosoftOffice – Publisher

Практика: Запуск программы Microsoft Publisher. Интерфейс программы. Создание и сохранение документа. Создание открытки. Создание календаря. Печать документов. Панель инструментов, линейки, прокрутки. Добавление изображений, текста. Вставка рисунка из файла. Вставка картинки. Создание буклета «Вредные привычки». Создание грамоты, визитной карточки, приглашения.

Тема 11. Итоговое занятие.

Творческий проект «Знатоки информатики».

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- Знают правила техники безопасности при работе с компьютером;
- Знают названия и назначения основных устройств компьютера;

- Знают назначение и возможности основных видов программного обеспечения.

Метапредметные результаты:

- выполнять инструкции, алгоритмы при решении учебных задач;
- принимает и выполняет самостоятельно поставленную задачу;
- уметь осуществлять итоговый контроль своей деятельности;

Личностные:

- терпение при приобретении новых знаний и отработке умений;
- чувство ответственности за результат своего труда;
- толерантность при коллективной деятельности.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы информатики» на 2023/24 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа, 1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 часа по 2 раза
2 группа, 1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 часа по 2 раза

Промежуточная аттестация:

1 группа 23.12.2023г. в 16:00 Творческий проект «Новый год!»

2 группа 23.12.2023г. в 17:50 Творческий проект «Новый год!»

Итоговое занятие:

1 группа 18.05.2024г. в 16:00 Творческий проект «Знатоки информатики»

2 группа 18.05.2024г. в 17:50 Творческий проект «Знатоки информатики»

Календарный учебный график для каждой группы – Приложение 1

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-технические условия

Требования к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.3648-20 для организации учебного процесса необходим кабинет из расчета 2 кв. м на каждого обучающегося с возможностью проветривания и зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Перечень оборудования в кабинете находятся стулья, количество которых соответствует числу обучающихся, мобильные парты, которые обеспечивают возможность как индивидуальной работы, так и работы в микрогруппах, а также коллективной

Технические средства: Компьютер с монитором.

2.2.2. Информационное обеспечение:

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие специально оборудованного кабинета:

- рабочее место педагога: компьютер с монитором;
- компьютер с монитором для каждого обучающегося;
- клавиатура, мышь;
- интерактивная доска;
- Программное обеспечение ОС Windows.
- Звуковые колонки 2.0 SVEN.

Для успешного проведения уроков используются: звуковые пособия, раздаточный материал, схемы, таблицы, наглядные пособия, ИКТ для презентации, слайд-шоу.

Методы обучения данная программа предполагает использование: словесный, практический, игровой наглядный.

- В практическом методе выделяются: упражнения, тренировка, тренинг, письменные ответы на вопросы.
- В словесных методах выделяются: лекция, объяснение, беседа, диалог (педагог–учащийся, учащийся–учащийся), консультация.
- В наглядном методе выделяются использование таблиц, схем, образцов, инструкции, видеоматериалов.

Формы организации образовательного процесса рекомендуется использовать разнообразные: коллективные (групповые), индивидуальные методы, различные режимы работы в классе, дифференцированный подход индивидуализацию в обучении.

Проектные работы являются интереснейшим способом подведения итогов, их рекомендуется делать как завершающий этап раздела или блока.

2.2.3. Кадровое обеспечение: по программе может работать педагог дополнительного образования с педагогическим образованием, владеющий профессиональными знаниями по направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Приветствуются личные качества:

- коммуникабельность и умение находить общий язык, как с детьми, так и с взрослыми, что только способствует эффективным занятиям;
- терпеливость и ответственное отношение к каждому ученику;
- способный вовлечь в работу и сделать процесс увлекательным;
- творческий и оптимистичный подход к учебному процессу, способный вовлечь учеников.

2.3. Формы аттестации учащихся:

Формы отслеживания результатов: анкетирования и тестирования, перечень готовых творческих работ, фото, проектная деятельность.

Формы подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной программы. Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения учащимися практических заданий.

Предусматриваются различные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- устный и письменный опрос;
- обобщающая практическая работа;
- педагогическое тестирование;
- участие в конкурсах;
- творческие проекты;
- промежуточная аттестации и итоговое занятие (викторина, кроссворд, творческий проект).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
выполнение контрольных работ, творческих проектов по разделам, проведение текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового занятия по полугодиям, участие в дистанционных олимпиадах.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Игры

Виды игр для детей очень разнообразны. Развивающие и познавательные игры способствуют развитию внимания, памяти, творческого воображения, аналитических способностей, воспитывают наблюдательность, привычку к самопроверке, учат доводить начатую работу до конца. В познавательных играх, где на первый план выступает наличие знаний, учебных навыков, содержание игры должно соответствовать уровню подготовленности обучающихся. Различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Многие игры, кроме теоретических вопросов, могут включать в себя и практические задания. Наряду с интеллектуально-творческими играми для контроля ЗУНов могут использоваться игры, состоящие из набора конкурсов прикладного характера.

Конкурс творческих работ

Форма итогового (иногда текущего) контроля проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей. Может проводиться по любому виду деятельности и среди разных творческих продуктов: рефератов, изделий, компьютерных рисунков и т.д. По результатам конкурса, при необходимости, педагог может дифференцировать образовательный процесс и составить индивидуальные программы обучения.

Творческий отчет

Творческий отчет - это форма итогового контроля, направленная на подведение итогов работы детского объединения, на выявление уровня развития творческих способностей детей и подростков. Может проводиться по итогам изучения конкретной темы или после прохождения всего курса обучения.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст.2, п.9; ст. 47, п.5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты и т.д.). (Приложение 2, 3)

2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

Программа построена на основе принципа «от простого к сложному». Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения учащимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

Организация педагогического процесса предполагает создание для учащихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свой мир, чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствует комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

2.5.1. Методы обучения и воспитания предполагает использование в процессе работы следующие традиционные:

- словесные методы - устное изложение, беседа, рассказ и т.д.;
- наглядные методы - демонстрация, показ-выполнение педагогом, работа по образцу, наблюдение и др.;
- практические методы - выполнение практических заданий по образцу и указанию педагога;
- репродуктивные методы - инструктаж, объяснение, практическая работа;
- методы контроля – устный, письменный контроль, самоконтроль, самооценка, взаимоконтроль.

Метод формирования долга и ответственности в обучении – поощрение, порицание, поручение, просьба.

2.5.2. Формы организации образовательного процесса для оптимизации творческой деятельности учащихся на занятиях предусматриваются также различные фронтальные работы – используется при объяснении нового материала;

- групповая работа – используется при проведении практических работ, где каждый учащийся выполняет тот вид работы, который ему лучше всего удастся, что наиболее полно позволяет учитывать индивидуальные особенности учащихся, их умения и навыки, их склонности и интересы;
- индивидуальная работа – используется при выполнении учащимися самостоятельной работы с учетом их индивидуальных возможностей.

2.5.3. Формы организации учебного занятия:

- занятие–беседа;
- занятие–практическая работа;
- комбинированное занятие;
- нетрадиционные занятия - игры, конкурсы, кроссворды, викторины;
- проектные работы.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения (Инге Унт, А.С. Границкая, В.Д. Шадриков) – форма, модель организации учебного процесса, при которой:
 - 1) учитель взаимодействует лишь с одним учеником;
 - 2) один учащийся взаимодействует лишь со средствами обучения (книги, компьютер и т.п.). Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям, следить за каждым его действием и операцией при решении

конкретных задач; следить за его продвижением от незнания к знанию, вносить вовремя необходимые коррективы в деятельность как обучающегося, так и учителя, приспособлять их к постоянно меняющейся, но контролируемой ситуации со стороны учителя и со стороны ученика.

- ИКТ технология (Комарова Т.С., Комарова И.И., Туликов А.В.). Информационными технологиями в педагогике обучения называют все технологии, использующие специальные технические информационные средства (ЭВМ, аудио, видео).
- технология группового обучения (В.К. Дьяченко, И.Б. Первин, М.Д. Виноградова, Н.Е. Щуркова). Главные цели – формирование навыков совместной деятельности учащихся и активизация учебного процесса по предмету.
- Технология разноуровневого обучения (Джон Дьюи) обеспечивает усвоение учебного материала каждым, развития на основе особенностей его субъектного опыта. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание учителя на работе с различными категориями детей.
- Технология проблемного обучения (Джон Дьюи) раскрывается через постановку (преподавателем) и разрешение (учеником) проблемного вопроса, задачи и ситуации, выступающих центральными категориями этой технологии. Вопрос может содержать в себе скрытое противоречие, вызывать различные, порой противоположные позиции при его разрешении.
- технология исследовательской деятельности (Н.Е. Веракса, О.Р. Галимов) это методика организации учебно-воспитательного процесса, дающая детям настоящие сведения об объектах, процессах и явлениях, которые они открывают самостоятельным образом.
- Технология проектной деятельности (Джон Дьюи) – личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта.
- Технология игровой деятельности (Шмаков С.А., Никитина Б.П., Эльконин Д.Б., Выготский Л.С.) это игровые формы взаимодействия педагога и детей через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.
- коммуникативная технология обучения (И.Л. Бим и Е.И. Пассовым) опирается на взаимосвязанное комплексное обучение всем видам речевой деятельности: аудирование; говорение; чтение; письмо.

- здоровье сберегающая технология (Н.К. Смирнов) – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.

2.5.4. Алгоритм учебного занятия

1. Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

2. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

3. Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям, к выполнению практических работ.

4. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у учащихся к новому материалу.

5. Предлагаемый образовательный материал или информация.

Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в форме рассказа. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

5.1. Обобщение. Учащимся предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению.

5.2. Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

5.3. Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

6. Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия: викторина (подробное описание условия или программы викторины); конкурс (подробное описание); разгадывание кроссворда (с учетом категории сложности); загадки (желательно тематического характера); ребус (с учетом объема знаний и особенностей возраста) и т.д.

7. Практическая работа. Полностью изучив теоретическую часть по теме, и убедившись, что учащиеся усвоили материал, педагог вместе с учащимися переходит к практической работе по изучаемой теме. Работа осуществляется по инструкции педагога с обязательным соблюдением всех правил техники безопасности. Результаты проведения практической работы записываются и на их основании делаются выводы.

ЛИТЕРАТУРА

Основной список:

1. Виннер М. Ноутбук с нуля для любого возраста Москва: Изд:Эксмо2017- 352 с.
2. Веницкий Д. Ноутбук и Windows - проще простого. - Москва; Санкт-Петербург; Нижний Новгород: Питер СПб, 2015. – 224 с.
3. Баринова Е., Березина А., Пылькин А., Степура Е. Подготовка и редактирование документов в MS WORD. Учебное пособие. Москва: Изд. Курс 2017 – 184 с.
4. Серогородский В. MicrosoftOffice 2016/ Office 365. Полное руководство СПб: Изд: Наука и техника, 2017 - 448
5. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. М.: НИИ школьные технологии, 2019, Т1-818с., Т2-816с.
6. Цветкова А. Информатика и информационные технологии. Конспект лекций Изд: Т8 RUGRAM , 2020 – 192 с.

Дополнительный список:

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Андрианов В. И. Десятипальцевый метод печати на компьютере. - Москва; Санкт-Петербург; Нижний Новгород: Питер, 2016. – 64 с.
2. Гукин Д. Компьютер для чайников Киев: Изд Диалектика, 2017 - 336
3. Жуков И. Компьютер и ноутбук! Большой понятный самоучитель. Все подробно и "по полочкам". Самая современная версия Москва: Изд: АСТ серия Современный самоучитель 2020 - 352 с.
4. Жуков И. Компьютер. Максимально быстро. Максимально понятно. С самых азов! Москва: Изд. АСТ, 2017 – 303
5. Клоков И. Я не умею пользоваться компьютером Москва: Изд. Эксмо, 2015 208 с.
6. Левина Л.Т. Компьютерный букварь для ржавых чайников Москва: Изд. АСТ, 2019 – 224 с.
7. Леонов В. Простой и понятный самоучитель Word и Excel Москва: Изд. Эксмо 2019 – 352 с.
8. Леонтьев В. Новейший самоучитель. Компьютер и интернет. Самый полный справочник Москва: Издательство Э, 2017 - 688 с.
9. Орлова З. Большой народный самоучитель. Компьютер+ноутбук. Понятно, быстро и без посторонней помощи! Москва: Изд: АСТ серия Современный самоучитель 2017 - 383
10. Юдин М., Селезнев Н., Финкова М. Ноутбук? Легко! Пошаговая инструкция по применению. СПб: Изд. Наука и Техника , 2020 – 304 с.

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Беляев, Д. Л. Компьютер для ваших родителей: [для начинающих

пользователей ПК]. - 3-е изд. - Санкт-Петербург: БХВ-Петербург, 2017. – 287 с.

2. Спира И. И. Ноутбук. Учиться никогда не поздно. Руководство, издательство: Издательский Дом ПИТЕР, 2017 - 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://school-collection.edu.ru> Ресурсы «Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов».
2. <http://pedsovet.su/load> Методические разработки сайта Pedsovet.su сообщества взаимопомощи учителей.
3. <http://window.edu.ru> - Образовательные ресурсы по предметам.
4. <http://www.rusedu.info/СМpro-v-p-11.html> - Информационные технологии в образовании, раздел «Информатика малышам», уроки информатики в начальной школе.
5. <https://viki.rdf.ru/cat/informatika/> Детские Электронные Презентации и клипы.
6. <http://school-db.informika.ru/catalog/rubr/62179c51-6025-497a-ab4c-4ca86e6bfe78/?> ИИСС «Курс элементарной компьютерной грамотности для начальной школы» [Электронный ресурс]

Приложение 1

Календарный учебный график

1 группа, количество часов: всего 144 часа; в неделю 4 часа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения кабинет №	Форма контроля
1.	09	02	16:00-17:40	Беседа .	2	Введение в программу. Техника безопасности	4	Устный опрос
2.	09	06	16:00-17:40	Беседа .	2	История изобретения компьютера. Основные устройства компьютера.	4	Устный опрос
3.	09	09	16:00-17:40	Сам. работа	2	Включение, выключение компьютера Запуск и выключение основных устройств компьютера.	4	Практическое задание
4.	09	13	16:00-17:40	Сам. работа	2	Мышь. Курсор и его функции. Отработка навыков работы компьютерной мышью.	4	Практическое задание
5.	09	16	16:00-17:40	Сам. работа	2	Клавиатура. Комбинации клавиш.	4	Практическое задание
6.	09	20	16:00-17:40	Сам. работа	2	Освоение навыков работы на клавиатуре.	4	Практическое задание
7.	09	23	16:00-17:40	Беседа .	2	Виды информации. Способы передачи информации.	4	Практическое задание
8.	09	27	16:00-17:40	Сам. работа	2	Сменные носители. Флэш-носители.	4	Практическое задание
9.	09	30	16:00-17:40	Беседа .	2	Программное обеспечение ПК. Классификация программ.	4	Устный опрос
10	10	04	16:00-17:40	Беседа	2	Файлы. Папки. Имя файла.	4	Устный опрос
11.	10	07	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание файла, личной папки. Операции с файлами и папками.	4	Практическое задание
12.	10	14	16:00-17:40	Сам. работа	2	Работа в Проводнике. Рабочий стол.	4	Практическое задание
13.	10	18	16:00-17:40	Сам. работа	2	Освоение навыков работы с программами Windows.	4	Практическое задание
14.	10	21	16:00-17:40	Беседа .	2	Назначение графического редактора Paint, возможности, местоположение.	4	Устный опрос

15.	10	25	16:00-17:40	Сам. работа	2	Графический редактор Paint: интерфейс, панель инструментов.	4	Практическое задание
16.	10	28	16:00-17:40	Сам. работа	2	Автофигуры. Кисть. Палитра цветов, распылитель, заливка, масштаб.	4	Практическое задание
17.	11	01	16:00-17:40	Сам. работа	2	Вставка рисунка в Paint. Сохранение файла. Форматирование рисунка.	4	Практическое задание
18.	11	08	16:00-17:40	Сам. работа	2	Освоение навыков работы в графическом редакторе Paint.	4	Практическое задание
19.	11	11	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание мини-проекта: «Веселые матрешки», «Жители аквариума», «Мой дом».	4	Творческий проект
20.	11	15	16:00-17:40	Беседа .	2	Программа Word. Запуск программы Word. Основные элементы окна.	4	Устный опрос
21.	11	18	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание и сохранение текстового документа (Выделение, копирование, перемещение, удаление, редактирование текста).	4	Практическое задание
22.	11	22	16:00-17:40	Сам. работа	2	Оформление текста-объявления.	4	Практическое задание
23.	11	25	16:00-17:40	Сам. работа	2	Творческая работа «Письмо другу».	4	Практическое задание
24.	11	29	16:00-17:40	Сам. работа	2	Автофигуры, вставка и редактирование рисунков, надписи WordArt.	4	Практическое задание
25.	12	02	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание эмблемы с помощью объектов WordArt.	4	Практическое задание
26.	12	06	16:00-17:40	Сам. работа	2	Редактирование текста (параметры страницы, абзац, книжная и альбомная ориентации).	4	Практическое задание
27.	12	09	16:00-17:40	Сам. работа	2	Редактирование текстового документа (нумерация страниц, границы, колонки, столбцы)	4	Практическое задание
28.	12	13	16:00-17:40	Сам. работа	2	Редактирование текста: расстановка и способы расстановки переноса. Выбор цвета текста.	4	Практическое задание
29.	12	16	16:00-17:40	Сам. работа	2	Изменение межстрочного интервала. Исправление ошибок, параметры исправлений.	4	Практическое задание
30.	12	20	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание маркированных, нумерованных списков. Добавление списка. Редактирование списка.	4	Практическое задание
31.	12	23	16:00-17:40	Сам. работа	2	Промежуточная аттестация. Творческий проект «Новый год!»	4	Творческий проект
32.	12	27	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание таблиц. Редактирование таблицы.	4	Практическое задание

33.	12	30	16:00-17:40	Беседа .	2	Влияние Интернета на качество жизни человека. Браузеры. Программы поиска информации.	4	Устный опрос
34.	01	10	16:00-17:40	Беседа .	2	Вирусы, антивирусы, понятие. Способы защиты компьютера от вируса.	4	Устный опрос
35.	01	13	16:00-17:40	Сам. работа	2	Поиск информации через Интернет. Детские сайты.	4	Практическое задание
36.	01	17	16:00-17:40	Сам. работа	2	Поиск и обработка информации по заданной теме.	4	Практическое задание
37.	01	20	16:00-17:40	Сам. работа	2	Проверка переносных накопителей на наличие вирусов.	4	Практическое задание
38.	01	24	16:00-17:40	Сам. работа	2	Запуск программы PowerPoint. Панель инструментов. Сохранение документа, завершение работы.	4	Практическое задание
39.	01	27	16:00-17:40	Сам. работа	2	Работав Microsoft Power Point.	4	Практическое задание
40.	01	31	16:00-17:40	Сам. работа	2	Самостоятельная работа с PowerPoint.	4	Практическое задание
41.	02	03	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание презентации PowerPoint. Добавление текста.	4	Практическое задание
42.	02	07	16:00-17:40	Сам. работа	2	Оформление слайда. Изменение дизайна слайда.	4	Практическое задание
43.	02	10	16:00-17:40	Сам. работа	2	Самостоятельная работа с PowerPoint.	4	Практическое задание
44.	02	14	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание презентации темы: «Чтобы быть здоровым», «Я и моя семья» и т.д.	4	Практическое задание
45.	02	17	16:00-17:40	Сам. работа	2	Поиск материалов для презентации. Ввод текста в презентацию. Вставка фото, анимация объектов	4	Практическое задание
46.	02	21	16:00-17:40	Сам. работа	2	Знакомство с технологией настройки анимации в программе PowerPoint. Вставка фигур, рисунков. Настройка анимации.	4	Практическое задание
47.	02	24	16:00-17:40	Сам. работа	2	Мультимедийная презентация «Моя семья».	4	Практическое задание
48.	02	28	16:00-17:40	Сам. работа	2	Вставка изображений.	4	Практическое задание
49.	03	02	16:00-17:40	Сам. работа	2	Выбор стиля изображения.	4	Практическое задание
50.	03	06	16:00-17:40	Сам. работа	2	Применение эффекта для изображений.	4	Практическое задание

51.	03	09	16:00-17:40	Сам. работа	2	Цвет графических изображений.	4	Практическое задание
52.	03	13	16:00-17:40	Сам. работа	2	Подбор фона для слайдов.	4	Практическое задание
53.	03	16	16:00-17:40	Сам. работа	2	Анимационные эффекты.	4	Практическое задание
54.	03	20	16:00-17:40	Сам. работа	2	Анимация входа.	4	Практическое задание
55.	03	23	16:00-17:40	Сам. работа	2	Настройка анимации.	4	Практическое задание
56.	03	27	16:00-17:40	Сам. работа	2	Анимация выделения.	4	Практическое задание
57.	03	30	16:00-17:40	Сам. работа	2	Анимация выхода.	4	Практическое задание
58.	04	03	16:00-17:40	Сам. работа	2	Применение несколько анимаций на 1 объект.	4	Практическое задание
59.	04	06	16:00-17:40	Сам. работа	2	Вставка таблиц.	4	Практическое задание
60.	04	10	16:00-17:40	Сам. работа	2	Оформление таблиц.	4	Практическое задание
61.	04	13	16:00-17:40	Сам. работа	2	Поиск музыки. Сохранение музыки на ПК.	4	Практическое задание
62.	04	17	16:00-17:40	Сам. работа	2	Вставка музыки в презентацию.	4	Практическое задание
63.	04	20	16:00-17:40	Сам. работа	2	Настройка воспроизведения звука.	4	Практическое задание
64.	04	24	16:00-17:40	Сам. работа	2	Единое стилевое оформление презентации.	4	Практическое задание
65.	04	27	16:00-17:40	Сам. работа	2	Работа над общим восприятием.	4	Практическое задание
66.	05	04	16:00-17:40	Сам. работа	2	Запуск программы Microsoft Publisher. Интерфейс программы. Создание и сохранение документа.	4	Практическое задание
67.	05	08	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание открытки. Создание календаря. Печать документов.	4	Практическое задание
68.	05	11	16:00-17:40	Сам. работа	2	Панель инструментов, линейки, прокрутки.	4	Практическое задание

69.	05	15	16:00-17:40	Сам. работа	2	Добавление изображений, текста. Вставка рисунка из файла. Вставка картинки.	4	Практическое задание
70.	05	18	16:00-17:40	Сам. работа	2	Итоговое занятие. Творческий проект «Знатоки информатики»	4	Творческий проект
71.	05	22	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание буклета «Вредные привычки».	4	Практическое задание
72.	05	25	16:00-17:40	Сам. работа	2	Создание грамоты, визитной карточки, приглашения.	4	Практическое задание

Календарный учебный график

2 группа, количество часов: всего 144 часа; в неделю 4 часа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения кабинет №	Форма контроля
1.	09	02	17:50-19:30	Беседа.	2	Введение в программу. Техника безопасности	4	Устный опрос
2.	09	06	17:50-19:30	Беседа.	2	История изобретения компьютера. Основные устройства компьютера.	4	Устный опрос
3.	09	09	17:50-19:30	Сам. работа	2	Включение, выключение компьютера. Запуск и выключение основных устройств компьютера.	4	Практическое задание
4.	09	13	17:50-19:30	Сам. работа	2	Мышь. Курсор и его функции. Отработка навыков работы компьютерной мышью.	4	Практическое задание
5.	09	16	17:50-19:30	Сам. работа	2	Клавиатура. Комбинации клавиш.	4	Практическое задание
6.	09	20	17:50-19:30	Сам. работа	2	Освоение навыков работы на клавиатуре.	4	Практическое задание
7.	09	23	17:50-19:30	Беседа.	2	Виды информации. Способы передачи информации.	4	Практическое задание
8.	09	27	17:50-19:30	Сам. работа	2	Сменные носители. Флэш-носители.	4	Практическое задание
9.	09	30	17:50-19:30	Беседа.	2	Программное обеспечение ПК. Классификация программ.	4	Устный опрос
10	10	04	17:50-19:30	Беседа	2	Файлы. Папки. Имя файла.	4	Устный опрос
11.	10	07	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание файла, личной папки. Операции с файлами и папками.	4	Практическое задание

12.	10	14	17:50-19:30	Сам. работа	2	Работа в Проводнике. Рабочий стол.	4	Практическое задание
13.	10	18	17:50-19:30	Сам. работа	2	Освоение навыков работы с программами Windows.	4	Практическое задание
14.	10	21	17:50-19:30	Беседа.	2	Назначение графического редактора Paint, возможности, местоположение.	4	Устный опрос
15.	10	25	17:50-19:30	Сам. работа	2	Графический редактор Paint: интерфейс, панель инструментов.	4	Практическое задание
16.	10	28	17:50-19:30	Сам. работа	2	Автофигуры. Кисть. Палитра цветов, распылитель, заливка, масштаб.	4	Практическое задание
17.	11	01	17:50-19:30	Сам. работа	2	Вставка рисунка в Paint. Сохранение файла. Форматирование рисунка.	4	Практическое задание
18.	11	08	17:50-19:30	Сам. работа	2	Освоение навыков работы в графическом редакторе Paint.	4	Практическое задание
19.	11	11	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание мини-проекта: «Веселые матрешки», «Жители аквариума», «Мой дом».	4	Творческий проект
20.	11	15	17:50-19:30	Беседа.	2	Программа Word. Запуск программы Word. Основные элементы окна.	4	Устный опрос
21.	11	18	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание и сохранение текстового документа (Выделение, копирование, перемещение, удаление, редактирование текста).	4	Практическое задание
22.	11	22	17:50-19:30	Сам. работа	2	Оформление текста-объявления.	4	Практическое задание
23.	11	25	17:50-19:30	Сам. работа	2	Творческая работа «Письмо другу».	4	Практическое задание
24.	11	29	17:50-19:30	Сам. работа	2	Автофигуры, вставка и редактирование рисунков, надписи WordArt.	4	Практическое задание
25.	12	02	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание эмблемы с помощью объектов WordArt.	4	Практическое задание
26.	12	06	17:50-19:30	Сам. работа	2	Редактирование текста (параметры страницы, абзац, книжная и альбомная ориентации).	4	Практическое задание
27.	12	09	17:50-19:30	Сам. работа	2	Редактирование текстового документа (нумерация страниц, границы, колонки, столбцы)	4	Практическое задание
28.	12	13	17:50-19:30	Сам. работа	2	Редактирование текста: расстановка и способы расстановки переноса. Выбор цвета текста.	4	Практическое задание
29.	12	16	17:50-19:30	Сам. работа	2	Изменение межстрочного интервала. Исправление ошибок, параметры исправлений.	4	Практическое задание

30.	12	20	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание маркированных, нумерованных списков. Добавление списка. Редактирование списка.	4	Практическое задание
31.	12	23	17:50-19:30	Сам. работа	2	Промежуточная аттестация. Творческий проект «Новый год!»	4	Творческий проект
32.	12	27	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание таблиц. Редактирование таблицы.	4	Практическое задание
33.	12	30	17:50-19:30	Беседа.	2	Влияние Интернета на качество жизни человека. Браузеры. Программы поиска информации.	4	Устный опрос
34.	01	10	17:50-19:30	Беседа.	2	Вирусы, антивирусы, понятие. Способы защиты компьютера от вируса.	4	Устный опрос
35.	01	13	17:50-19:30	Сам. работа	2	Поиск информации через Интернет. Детские сайты.	4	Практическое задание
36.	01	17	17:50-19:30	Сам. работа	2	Поиск и обработка информации по заданной теме.	4	Практическое задание
37.	01	20	17:50-19:30	Сам. работа	2	Проверка переносных накопителей на наличие вирусов.	4	Практическое задание
38.	01	24	17:50-19:30	Сам. работа	2	Запуск программы PowerPoint. Панель инструментов. Сохранение документа, завершение работы.	4	Практическое задание
39.	01	27	17:50-19:30	Сам. работа	2	Работав Microsoft Power Point.	4	Практическое задание
40.	01	31	17:50-19:30	Сам. работа	2	Самостоятельная работа с PowerPoint.	4	Практическое задание
41.	02	03	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание презентации PowerPoint. Добавление текста.	4	Практическое задание
42.	02	07	17:50-19:30	Сам. работа	2	Оформление слайда. Изменение дизайна слайда.	4	Практическое задание
43.	02	10	17:50-19:30	Сам. работа	2	Самостоятельная работа с PowerPoint.	4	Практическое задание
44.	02	14	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание презентации темы: «Чтобы быть здоровым», «Я и моя семья» и т.д.	4	Практическое задание
45.	02	17	17:50-19:30	Сам. работа	2	Поиск материалов для презентации. Ввод текста в презентацию. Вставка фото, анимация объектов	4	Практическое задание
46.	02	21	17:50-19:30	Сам. работа	2	Знакомство с технологией настройки анимации в программе PowerPoint. Вставка фигур, рисунков. Настройка анимации.	4	Практическое задание
47.	02	24	17:50-19:30	Сам. работа	2	Мультимедийная презентация «Моя семья».	4	Практическое задание

48.	02	28	17:50-19:30	Сам. работа	2	Вставка изображений.	4	Практическое задание
49.	03	02	17:50-19:30	Сам. работа	2	Выбор стиля изображения.	4	Практическое задание
50.	03	06	17:50-19:30	Сам. работа	2	Применение эффекта для изображений.	4	Практическое задание
51.	03	09	17:50-19:30	Сам. работа	2	Цвет графических изображений.	4	Практическое задание
52.	03	13	17:50-19:30	Сам. работа	2	Подбор фона для слайдов.	4	Практическое задание
53.	03	16	17:50-19:30	Сам. работа	2	Анимационные эффекты.	4	Практическое задание
54.	03	20	17:50-19:30	Сам. работа	2	Анимация входа.	4	Практическое задание
55.	03	23	17:50-19:30	Сам. работа	2	Настройка анимации.	4	Практическое задание
56.	03	27	17:50-19:30	Сам. работа	2	Анимация выделения.	4	Практическое задание
57.	03	30	17:50-19:30	Сам. работа	2	Анимация выхода.	4	Практическое задание
58.	04	03	17:50-19:30	Сам. работа	2	Применение несколько анимаций на 1 объект.	4	Практическое задание
59.	04	06	17:50-19:30	Сам. работа	2	Вставка таблиц.	4	Практическое задание
60.	04	10	17:50-19:30	Сам. работа	2	Оформление таблиц.	4	Практическое задание
61.	04	13	17:50-19:30	Сам. работа	2	Поиск музыки. Сохранение музыки на ПК.	4	Практическое задание
62.	04	17	17:50-19:30	Сам. работа	2	Вставка музыки в презентацию.	4	Практическое задание
63.	04	20	17:50-19:30	Сам. работа	2	Настройка воспроизведения звука.	4	Практическое задание
64.	04	24	17:50-19:30	Сам. работа	2	Единое стилевое оформление презентации.	4	Практическое задание
65.	04	27	17:50-19:30	Сам. работа	2	Работа над общим восприятием.	4	Практическое задание

66.	05	04	17:50-19:30	Сам. работа	2	Запуск программы Microsoft Publisher. Интерфейс программы. Создание и сохранение документа.	4	Практическое задание
67.	05	08	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание открытки. Создание календаря. Печать документов.	4	Практическое задание
68.	05	11	17:50-19:30	Сам. работа	2	Панель инструментов, линейки, прокрутки.	4	Практическое задание
69.	05	15	17:50-19:30	Сам. работа	2	Добавление изображений, текста. Вставка рисунка из файла. Вставка картинки.	4	Практическое задание
70.	05	18	17:50-19:30	Сам. работа	2	Итоговое занятие. Творческий проект «Знатоки информатики».	4	Творческий проект
71.	05	22	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание буклета «Вредные привычки».	4	Практическое задание
72.	05	25	17:50-19:30	Сам. работа	2	Создание грамоты, визитной карточки, приглашения.	4	Практическое задание

Промежуточная аттестация
Творческий проект «Новый год!»

1. Сделать открытку в *Графическом редакторе PowerPaint*.



2. Сделать открытку в программе *Текстовом редакторе Microsoft Word*

1. Открываем Ворд и нажимаем на "Файл", затем "создать", появится строка поиска, в ней записываем "Открытка". Появятся различные шаблоны открыток.
 2. Выбрав подходящий шаблон, кликните по нему и нажмите «Создать». Дождитесь, пока этот шаблон будет скачан из интернета и открыт в новом файле.
 3. Заполните пустые поля, вписав поздравление, оставив подпись, а также любую другую информацию, которую сами посчитаете нужной.
 4. Закончив с оформлением поздравительной открытки, сохраните ее и распечатайте.
- Получится приятный сюрприз для Ваших родных и близких.

Текст для поздравлений может быть таким:



Итоговое занятие
Творческий проект «Знатоки информатики».

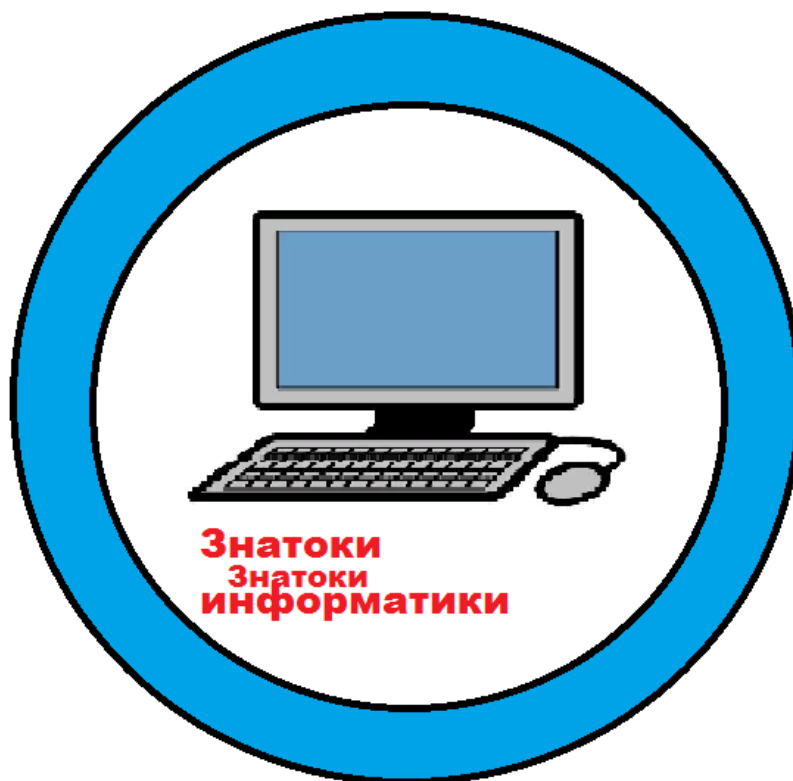
1. Написать и оформить текст в текстовом редакторе Microsoft Word

1. Создайте новый текстовый документ в программе Microsoft Word.
2. Изменить ориентацию страницы на альбомную **РАЗМЕТКА СТРАНИЦЫ -> ОРИЕНТАЦИЯ -> Альбомная.**
3. Поменять цвет станицы на желаемый **Разметка страница -> Цвет страницы.**
4. Написать текст

Информатика — серьёзная наука.
Без неё сегодня — никуда.
«Windows» — непростая штука
Чтоб знать — немало надобно труда.

5. Сделать желаемое обрамление текста **Разметка страницы-> Границы страницы -> Рисунок.**
6. Создать заголовок в правом верхнем углу первой страницы с помощью объекта WordArt **ВСТАВКА -> Текст -> Добавить объект WordArt.**
7. Вставить подходящий рисунок (готовое изображение из файла) в правый нижний угол первой страницы (под заголовком) **ВСТАВКА -> Рисунки.**

2. Создать изображение в графическом редакторе PowerPoint.



3. Создать презентацию в графический редактор Power Point.

Шаг 1. *Запускаем PowerPoint.*

Шаг № 2. *Выбираем дизайн будущей презентации.*

Шаг № 3. *Создание слайдов.*

Шаг № 4. *Заполнение созданных слайдов (вставляем рисунок созданный в графическом редакторе PowerPoint и текст созданный в текстовом редакторе Microsoft Word).*

Шаг № 5. *Настраиваем переходы слайдов.*

Шаг № 6. *Настраиваем анимацию объектов на слайде.*

Шаг № 7. *Вставляем музыку в презентацию.*

Шаг № 8. *Предварительный просмотр презентации.*

Шаг № 9. *Сохранение презентации.*

Тест по теме: Основные устройства компьютера.

1. Правила поведения в компьютерном классе:

- А) во время занятий можно перемещаться по классу без разрешения учителя;
- Б) запрещено держать лишние предметы на рабочем столе;
- В) можно приходить во влажной одежде и работать влажными руками.

2. Сколько времени ребенку можно находиться перед компьютером?

- А) 2 часа;
- Б) 1 час;
- В) 15-20 минут.

3. Основное устройство компьютера:

- А) принтер, сканер;
- Б) монитор системный блок, мышь, клавиатура;
- В) диски, флеш- карты.

4. С помощью, каких кнопок можно вводить имя и фамилию:

- А) функциональных;
- Б) цифровых;
- В) буквенных.

5. Курсор - это

- А) устройство ввода текстовой информации
- Б) клавиша на клавиатуре
- В) метка на экране монитора, указывающая позицию, в которой будет отображен вводимый с клавиатуры

Тест по теме: *Информация. Программное обеспечение ПК.*

1. Сколько щелчков нужно сделать на рабочем столе в области пиктограммы:

- А) 1 щелчок левой кнопкой;
- Б) 3 щелчка левой кнопкой;
- В) 2 щелчка левой кнопкой.

2. Что означает название операционной системы Windows:

- А) программа;
- Б) окно;
- В) игры;

3. С помощью, какой программы можно рисовать и раскрашивать:

- А) калькулятор;
- Б) блокнот;
- В) Paint.

4. Информация, которая представлена с помощью букв, слов и предложений, называется:

- А) текстовая;
- Б) графическая;
- В) числовая.

5. Для хранения информации в наше время используются:

- А) наскальные рисунки;
- Б) компьютеры;
- В) радиоволны.

6. Мячи растут на дереве:

- А) истинное суждение;
- Б) ложное суждение.

Яблоки растут на дереве:

- А) истинное суждение;
- Б) ложное суждение.

7. Сравнение свойств, предметов или явлений между собой называется:

- А) моделирование;
- Б) конструирование;
- В) сопоставление.

8. Множество стульев, столов, шкафов, кроватей называется:

- А) мебель;
- Б) одежда;
- В) техника.

9. В жизни часто сталкиваемся с алгоритмами. Они могут называться:

- А) приказ, план, рецепт, порядок действий;
- Б) модель;
- В) схема.

10. Способ представления алгоритма с помощью слов называется:

- А) словесным;
- Б) графическим;
- В) программой.

11. Представления алгоритма с помощью блоков называется:

- А) программой;
- Б) графическим;
- В) словесным.

Критерии оценивания

Правильный ответ – 1 балл

7-9 – высокий уровень обученности

4-6 средний уровень обученности

1-3 низкий уровень обученности

Обобщающая практическая работа по теме: *Графический редактор PowerPoint.*

Цель - создать рисунок «Дом для друзей» при помощи геометрических фигур, выделения, распылителя.

Оцениваемые ИКТ – компетенции:

1. Работать в компьютерной адаптированной среде: использовать инструмент «заливка» в компьютерных задачах.
2. Выбирать фигуры произвольно цвета для раскрашивания в рамках фиксированного набора.
3. Работать в компьютерной адаптированной среде: использовать инструмент «карандаш» для выполнения действий «обведи», «соедини» в компьютерных задачах.

Описание задания: с помощью геометрических фигур и распылителя создайте дом для друзей.



Шкала оценивания:

- 0 – компетенция не проявляется,
- 1 – компетенция проявляется частично,
- 2 – компетенция проявляется в полной мере.

Цель – создать изображение рыбки в технике мозаика с помощью карандаша и заливки.

Оцениваемые ИКТ – компетенции:

1. Работать в компьютерной адаптированной среде: использовать инструмент «заливка» в компьютерных задачах.
2. Выбирать фигуры произвольного цвета для раскрашивания в рамках фиксированного набора.
3. Работать в компьютерной адаптированной среде: использовать инструмент «заливка» в компьютерных задачах.
4. Работать в компьютерной адаптированной среде: использовать инструмент «карандаш» для выполнения действий «обведи», «соедини» в компьютерных задачах.

Описание задания: нарисуйте рыбку в технике мозаика с помощью карандаша и заливки.



Шкала оценивания:

- 0 – компетенция не проявляется,
- 1 – компетенция проявляется частично,
- 2 – компетенция проявляется в полной мере.

Тест по теме: *Текстовый редактор Microsoft Word.*

Вопрос №1: Для чего мы используем параметры страницы документа?

Выберите один из вариантов ответа:

- Чтобы вставить нумерацию страниц
- Чтобы расставить переносы
- Чтобы задать отступы от границ страницы до границ текста
- Чтобы выравнивать текст

Вопрос №2: Можем ли мы обвести часть текста рамкой, что бы выделить её?

Выберите один из вариантов ответа:

- Да, для этого нужно воспользоваться границами и заливкой.
- Да и для этого нужно воспользоваться параметрами страницы
- Это можно сделать с помощью пункта Поля в Параметрах страницы.
- Нет, можно сделать рамку только для целой страницы

Вопрос №3: Внимание в этом вопросе возможны несколько вариантов ответа!

Какие пункты мы можем осуществить при выводе документа на печать?

Выберите несколько вариантов ответа:

- Указать количество страниц
- Указать печать нескольких страниц на одной
- Указать печать 5 страниц на одной
- распечатать только отдельные страницы
- Выбрать печать нескольких копий

Вопрос №4: Текстовый редактор — это программа для ...

Выберите один из вариантов ответа:

- обработки графической информации
- обработки видеоинформации
- обработки текстовой информации
- работы с музыкальными записями

Вопрос №5: Как удалить символ стоящий слева от курсора...

Выберите один из вариантов ответа:

- Нажать Delete
- Нажать BS
- Нажать Alt
- Нажать Ctrl+Shift

Вопрос №6: Укажите порядок сохранения отредактированного документа под другим именем.

Укажите порядок следования вариантов ответа:

- Нажать Файл
- Сохранить как
- Выбрать место и имя файла

- Нажать сохранить

Вопрос №7: Какое действие мы можем выполнить с таблицей?

Выберите несколько вариантов ответа:

- Объединение ячеек
- Изменить количество строк и столбцов
- Закрасить одну ячейку
- Вставить рисунок вместо границы
- изменить вид границ таблицы

Вопрос №9: Как включить панель инструментов Рисование?

Выберите один из вариантов ответа:

- Вид - Панели инструментов - Рисование
- Правка - Вставить - Панели инструментов - Рисование
- Файл - открыть - Рисование

Вопрос №10: Как можно вставить рисунок в текстовый документ MS Word?

(Внимание в данном вопросе возможно несколько вариантов ответа.)

Выберите несколько вариантов ответа:

- из графического редактора
- из файла
- из коллекции готовых картинок
- из меню Файл
- из принтера

Вопрос №11: Как в текстовом редакторе напечатать символ, которого нет на клавиатуре?

Выберите один из вариантов ответа:

- Воспользоваться вставкой символа
- Использовать для этого рисование
- Вставить из специального файла

Вопрос №12: Укажите последовательность действий, выполняемых при вставке формулы.

Укажите порядок следования вариантов ответа:

- Выбрать пункт меню Вставка
- Нажать Объект
- Выбрать Microsoft Equation
- Написать формулу
- Нажать левой кнопкой мыши в свободной области экрана

Вопрос №13: Для сохранения нового документа нужно выбрать команду:

- Файл – Сохранить...
- Файл – Сохранить как...
- можно выбрать любую из команд Файл – Сохранить или Файл – Сохранить как...

Вопрос №14: К операциям форматирования символов относятся:

- выравнивание, межстрочный интервал, задание отступа
- начертание, размер, цвет, тип шрифта
- удаление символов

Критерии оценивания

Правильный ответ – 1 балл

11 – 14 - Высокий уровень обученности.

6 – 10 - Средний уровень обученности.

1 – 5 - Низкий уровень обученности.

Практическая работа
по теме: Текстовый редактор Microsoft Word.

1. Набрать текст с учётом форматирования.

Зарубить на носу – значит *хорошо запомнить*. В древности неграмотные люди носили с собой дощечки. Они назывались *носами*. На этих дощечках делались зарубки на память.

2. Воспроизведите следующее изображение.

Все работы хороши , выбирай на вкус

Когда я вырасту, я хочу выбрать профессию доктора.
Это очень почётная профессия.



Я хочу стать доктором, пусть
меня научат

3. Создать таблицу следующего вида.

Расписание уроков					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Музыка	Физика	География	Математика	Русский язык
2	История	Химия	ИЗО	Родной язык	Башкирский язык
3	Биология	Математика	Литература	Информатика	Литература
4	Русский язык	Физ-ра	Технология	Английский язык	ОДНКР

Тест по теме: Интернет.

1. Что такое интернет?

- a) Совокупность документов частного лица или организации
- b) Программное обеспечение
- c) Это антивирус
- d) Всемирная система объединенных компьютерных сетей для хранения и передачи информации.

2. Что такое сайт?

- a) Страница, на которой размещён определённый вид информации
- b) Веб-страница или группа веб-страниц, объединенных единой темой, автором и формой.
- c) Веб-страница, на которой люди имеют возможность общаться
- d) Страница на просторах интернета

3. Что не является персональными данными?

- a) Номер телефона
- b) Номер школы
- c) Список контактов
- d) Данные о банковских картах/платежах

4. Что такое антивирус?

- a) Молодежное движение
- b) Фильм
- c) Противовирусные таблетки
- d) Любая программа для обнаружения компьютерных вирусов

5. Какую задачу не выполняет антивирус?

- a) Поиск вирусов
- b) Удаление вирусов
- c) Создание вирусов

6. Сопоставьте названия программ и изображений

<i>Изображение программы</i>	<i>Названия программ</i>
1) 	a) Dr Web (Доктор Веб)
2) 	б) Antivirus Kaspersky (Антивирус Касперский)
3) 	д) Avast (Аваст)
4) 	е) Antivirus Panda (Антивирус Панда)

7. Сопоставьте названия программ и изображений

Браузер (изображение)	Название
	Firefox
	Гугл
	Яндекс
	Опера

Практическая работа
по теме: Текстовый редактор PowerPoint.

Цель работы: сформировать навыки использования пакета Microsoft Office PowerPoint для создания презентаций.

Шаг 1. Запускаем PowerPoint.

Шаг № 2. Выбираем дизайн будущей презентации.

Шаг № 3. Создание слайдов.

Шаг № 4. Заполнение созданных слайдов (текст, картинки, фото, видео, таблицы).

Шаг № 5. Настраиваем переходы слайдов.

Шаг № 6. Настраиваем анимацию объектов на слайде.

Шаг № 7. Предварительный просмотр презентации.

Шаг № 8. Сохранение презентации.

Практическая работа по теме: *Единое стилевое оформление презентаций*

Цель: вставка музыки в презентацию, созданную в программе PowerPoint

Шаг №1. Нужный музыкальный файл, который вы нашли, например, в интернете, сохраните в папке с презентацией.

Шаг №2. Откройте презентацию. Перейдите на тот слайд презентации, на котором вы хотите вставить музыку.

Шаг №3. На вкладке Вставка в окне Клипы мультимедиа нажмите Звук. Далее выберите Звук из файла.

Шаг №4. В появившемся окне Вставка звука найдите папку, в которую вы сохранили музыкальный файл и откройте ее. (Найти папку можно с помощью колеса прокрутки). Кликните по данной папке левой кнопкой мыши, затем нажмите Открыть.

Шаг №5. Далее кликните левой кнопкой мыши по музыкальному файлу. В строке Имя файла появится его название. Нажмите ОК.

Шаг №6. В появившемся новом окне выберите Автоматически или По щелчку, в зависимости от того, как вы хотите, чтобы воспроизводился звук при показе слайда.

Шаг №7. На вашем слайде появится значок воспроизведения музыкального файла.

Шаг №8. Вы можете расположить данный значок в любом месте на слайде. Для этого кликните по нему левой кнопкой мыши, и, удерживая, перенесите данный значок.

Шаг №9. Если вы выбрали в пункте 6 Автоматически и хотите, чтобы при показе слайда значок не был виден, то кликните по значку левой кнопкой мыши и на вкладке Параметры в окне Параметры звука нажмите Скрыть при показе. Во время демонстрации презентации при переходе на данный слайд будет звучать музыка.

Шаг №10. Иногда нам нужно, чтобы музыка или песня звучала при демонстрации не одного слайда презентации, а при демонстрации нескольких слайдов. В данном случае мы должны, выполнив шаги пунктов 1-6,8 или 1-6,9 на вкладке Параметры в окне Параметры звука выбрать Воспроизведение звука: далее Для всех слайдов.

Шаг №11. Единое стилевое оформление презентации.

Практическая работа
по теме: Программа Microsoft Office – Publisher

Шаг №1. Заходим в программу в Microsoft Publisher

Шаг №2. Выбираем в левой колонке нашей программы Типы публикаций – буклеты. Из предложенных видов выбираете необходимую именно Вам. Например, модули.

Шаг №3. В правой стороне нашей программы в параметрах выбираете цвет, шрифт вашего буклета. В настройках выбираете размер страницы: Например: 3-панельный – СОЗДАТЬ

Шаг №4. Перед Вами выходит выбранный Вами тип буклета, состоящий из двух страниц.

Начнем создавать буклет. Например, "Вредные привычки".

Заранее на рабочий стол копируем необходимую информацию, картинки.

Начинаем заполнять Текст. Как в обычном Word, выбираем в верхней панели необходимый шрифт, цвет текста.

Шаг №5. Для вставки изображения кликаем на текущее изображение. Высвечивается настройка изображения – ставить рисунок. И выбираем рисунок, подготовленный заранее на рабочем столе и кликаем – ВСТАВИТЬ.

Шаг №6. Для изменения фона выбирает Формат – Фон - Выбираем необходимый нам фон

Шаг №7. Готовый буклет сохраняем. Выбираем: Файл – Сохранить как – Рабочий стол – Название буклета – Сохранить.

Примерный комплекс упражнений для глаз:

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

2. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько

возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Прodelать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

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

Упражнения для глаз

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

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

1. Моргать в течении 1-2 мин.
2. С напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.
3. В течении 10 с несколько раз сильно зажмуриться.
4. В течении 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.
5. Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побывать в таком положении 2 мин.

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

Упражнения для головы и шеи

1. Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.
2. Надавливая пальцами на затылок, в течение 10 сек., делать вращательные движения вправо, затем влево.

Эффект: расслабление мышц шее и лица.

Закрывать глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Прodelать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

Эффект: расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.

Упражнения для рук

1. В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья.
2. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху. 30
3. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны.
4. Разжать кулаки, расслабить кисти.

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

Эффект: снятие напряжения в кистях и запястьях.

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

2. Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы. Широко расставить пальцы, напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

Эффект: избавление от усталости рук.

Упражнения для туловища

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

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

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

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

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

Эффект: расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.

