

Краевое государственное казенное учреждение для детей сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей «Шушенский детский дом».

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол методического совета

№ 2 от 27 августа 2025г.



Утверждена:
приказом директора № 84-2 от 29.08. 2025г.
Директор КГКУ «Шушенский
детский дом»

Г.С.Островерхова

Дополнительная общеразвивающая программа «Курс компьютерной грамота»

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория воспитанников: 7-18 лет

Составитель программы:
педагог дополнительного
образования
Тараканова Оксана Анатольевна

Шушенское 2025год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование программы:

Дети — это «цветы жизни». Как был бы прекрасен наш мир, если бы все дети имели родителей и свой дом. Проблема детей, которые лишены родительской опеки, является одной из основных в нашей стране.

Воспитанию детей сирот в нашем детском доме все педагоги прилагают огромные усилия, для развития личности исходя из интересов, потребностей и возможностей каждого ребенка индивидуально.

Компьютер, который сегодня не является роскошью, необходим человеку для познания мира и быстрого получения нужной информации. Так как окружающий нас мир – это мир современных технологий, где компьютер - такая же привычная вещь, как радио, телевизоры, автомобили, электрическое освещение. А большинство современных профессий требуют наличие знаний и навыков работы на ПК – персональном компьютере. Чтобы воспользоваться всей мощью персонального компьютера и уметь применять ее в любом деле, обязательно нужны специальные прикладные программы и умение работать в этих программах сегодня, как никогда, актуально. И чем раньше ребенок начнет учиться и применять на практике полученные знания работы на ПК, тем быстрее будет развиваться наше общество, так как современное общество информации требует знаний и умений работы с компьютером.

В условиях детского дома ребенку сложно иметь персональный компьютер в личном пользовании, но желание научиться пользоваться компьютером у воспитанников огромное. И наше обязательство дать детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, возможность развиваться, знакомясь и используя возможности современных компьютерных технологий.

Овладение компьютерной грамотностью и навыками использования компьютера в свободное время поможет в преодолении отставаний и нарушений развития, способствует развитию внимания, познавательных способностей, мышления.

Данный курс знакомит ребят с миром компьютерных технологий. Позволяет показать, как можно будет применять полученные знания. Работа на ПК вырабатывает усидчивость, аккуратность, самостоятельность, как следствие, повышается эффективность обучения. Владение навыками работы на ПК и использования информационных технологий будет способствовать успешному получению общего, профильного и как итог - профессионального образования, поможет раскрыть компьютер для ребенка как средство творческого самовыражения, облегчит социальную адаптацию воспитанников детского дома.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: социально-педагогическая, общеразвивающая.

Программа «Курс компьютерной грамотности» предназначена помочь детям, проживающим в условиях детского дома, в освоении современных информационных технологий с учетом индивидуальных возрастных и психологических особенностей

развития воспитанников, уровня полученных знаний и умений.

Данная программа предназначена для преподавания компьютерной грамоты, азов работы с прикладными программами в дополнение (закрепление) к школьному курсу. В программу включен содержательный материал по изучению пакета программ: Microsoft Office, CorelDraw, adobe Photoshop, ABBYY Fine Reader, стандартные; работа с файлами и документами, формирование навыков сканирования, вывод документа на печать, работа в сети Интернет. Программа включает в себя освоение работы с программами: стандартные, Microsoft Word, Microsoft Power Pont, Corel Draw, Corel Photo-Paint, adobe Photoshop. Изучение данных программ позволяет развивать творческий потенциал ребенка, создавать, хранить и передавать информацию на базе новых информационных технологий, умение работать с необходимыми в повседневной жизни вычислительными и информационными системами, базами данных, электронными текстовыми документами и таблицами, редакторам векторной и растровой графики. Так же в программу включены разделы изучения работы с дополнительными устройствами, устройствами ввода и вывода информации, основ делопроизводства (работа с документацией в электронном виде), позволяющие закрепить знания и применять их на практике при выполнении домашних, творческих и проектных заданий.

Актуальность программы:

Разработка данной программы направлена на овладение новейшими технологиями для адаптации в современном обществе и реализации в полной мере своего творческого потенциала для каждого воспитанника детского дома. Информационные технологии оказывают все большее влияние на мировоззрение и знания детей, а сами воспитанники прекрасно понимают, что персональные компьютеры являются неотъемлемой частью нашей жизни. При этом у воспитанников отмечаются рост уровня развития логического и творческого мышления, расширяется мотивационная деятельность, уровень самостоятельности и произвольности, развивается внимание и мелкая моторика. Они учатся с пользой для себя и окружающих проводить свободное время. В процессе занятий у воспитанников формируется правильное отношение к компьютеру – как рабочей машине, и использовать его необходимо преимущественно для учебы или работы, получения необходимой информации и развития личностного потенциала.

Таким образом, в основе разработки программы лежат:

- оценка потребностей общества на современном этапе;
- социальный заказ воспитанников и педагогов детского дома;
- реальные возможности и условия детского дома.

Отличительной особенностью данной программы является внесение элементов творчества и заинтересованности в процесс освоения сугубо технического предмета. Это и позволяет с интересом заниматься детям разных возрастов и уровня подготовки. Дает возможность самостоятельно познавать и усваивать новое не только в процессе обучения, но и при самостоятельной работе на персональном компьютере, где педагог лишь направляет действия ребенка, побуждая его заниматься самообразованием и в будущем.

Цель программы:

Развитие социальных компетентностей и всесторонне развитой личности у

воспитанников детского дома через формирование практических умений и навыков работы на персональном компьютере в учебной и повседневной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить воспитанников самостоятельно и осмысленно применять полученные знания на практике;
- дать понятие о возможностях программ пакета Microsoft Office;
- научить основам оформления и сохранения документов в электронном виде;
- научить соблюдению гигиенических правил и выполнению ТБ при работе на ПК,
- создать условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

Развивающие:

- развивать память, внимание, мышление, зрительные рецепторы;
- формировать положительные эмоции в индивидуальной и коллективной работе, волевые качества, терпимость к окружающим и их мнению;
- развивать мелкую моторику, координацию и дифференциацию движения пальцев, быстроту переключения внимания;
- развивать познавательный интерес воспитанников через работу на ПК и создание алгоритма поиска информации с сети Интернет;
- развивать творческий потенциал воспитанников опираясь на возможности компьютера, как инструмент для практической деятельности;
- создавать основы для осознанного выбора профессии.

Воспитательные:

- воспитывать стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленной цели;
- воспитывать у детей умение рационально использовать досуг и информационно-технические возможности детского дома;
- воспитывать положительные качества личности и характера у воспитанников.

Принцип построения программы

Решению вышеперечисленных задач способствуют следующие принципы построения образовательного процесса:

принцип гуманизма (в центре внимания личность каждого ребенка, его развитие с опорой на положительные задатки, которые в той или иной степени присутствуют в каждом человеке и на которые необходимо опираться при решении задач умственного, нравственного и эстетического воспитания; обеспечение прав и свобод ребенка – воспитание уверенности в себе, укрепление взаимоуважения и доверия, поддержки и сотрудничества для решения трудовых и образовательных задач);

принцип ситуации успеха (создание условий, способствующих саморазвитию, самореализации, адекватной оценки личности);

принцип наглядности (эффективность обучения зависит от целесообразного привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала и должно быть использовано в той мере, в какой она способствует формированию знаний и умений, развитию мышления);

принцип последовательности (последовательность в обучении предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке – постепенном усложнении материала);

принцип связи теории с практикой (в основе лежат закономерности: практика - критерий истины, источник познания и область приложения теоретических результатов; чем больше приобретаемые обучающимися знания взаимодействуют с жизнью, применяются в практике, используются для преобразования окружающих процессов и явлений, тем выше сознательность обучения и интерес к нему);

принцип сознательности и активности (обучение эффективно тогда, когда ребенок проявляет познавательную активность и является активным субъектом деятельности);

принцип индивидуализации (обучение с опорой на индивидуальные особенности детей: памяти, мышления, восприятия, мировоззрения, желаний, интересов, эмоционально-чувственной сферы и т.д.);

принцип доступности (содержание, объем изучаемого материала и методы его изучения соответствуют уровню интеллектуального, нравственного, эстетического развития воспитанников, их возможностям усвоить предлагаемый материал).

Данная программа по типам обучения является:

- *познавательной* – даются детям знания, умения и навыки дополнительные к школьному курсу «Информатики»;
- *технической* – дети получают знания, позволяющие идти в ногу со временем и в более полной форме раскрыть значение информационных технологий в современном обществе, получить необходимые знания для дальнейшего обучения и получения профессии;
- *творческой* - помогает раскрыться творческому потенциалу каждого отдельного ребенка;
- *адаптированной* направленности - создаёт наилучшие условия, направленные на самостоятельную активную познавательную деятельность каждого воспитанника с учетом его склонностей и способностей, приобретение им своего собственного практического опыта.

Данная программа позволяет ребенку выбрать более углубленное направление обучения основам компьютерной грамотности (графика, работа с текстом, табличными данными) в ней существенно усилены развивающая и воспитательная составляющие.

Организация учебной деятельности:

Программа носит ступенчатый характер и для доступности восприятия и успешного усвоения состоит из трех блоков, каждый из которых можно рассматривать как самостоятельную завершающую часть программы. Обучение по программе, осуществляется на основе планомерного и преемственного развития основных понятий, усвоения ведущих идей и приемов практической работы, теории, составляющих основу теоретической и практической подготовки воспитанников, формирования их научного и творческого мировоззрения.

При изучении **первого блока «Азбука компьютерной грамоты»** детьми 7-10 лет происходит общее знакомство с азами работы на персональном компьютере. При изучении **второго блока «Я – пользователь»** (дети среднего возраста 11-14 лет) – более углубленное изучение программ: текстовый редактор, графические редакторы, работа с электронными таблицами и презентациями. **Третий блок «EnterАктив»** для детей старшего возраста 15-18 лет, закрепляем изученное первых двух блоках и готовятся к дальнейшему обучению в средних и технических учебных заведениях - происходит более углубленное изучение возможностей программного обеспечения

персонального компьютера и работы с ним. **Четвертый блок «Компьютерные технологии XXI века»** - индивидуальная профильная подготовка и подготовка участников конкурса «Абилимпикс». Каждый блок программы включает в себя следующие модули: - «Компьютер – универсальная информационная машина» (основные и дополнительные устройства, работа с «информацией» и «объектами», элементарные навыки работы на компьютере, работа на клавиатурных тренажерах), «Графический редактор» (Paint, CorelDraw (пакет программ), Photoshop – по мере усвоения и усложнения программы), «Пакет программ Microsoft Office» (текстовый процессор Microsoft Word, (электронные таблицы) Microsoft Excel, (презентации) Microsoft PowerPoint), «Глобальные сети Интернет» (работа в Сети, поисковые системы, Интернет-энциклопедии). Пятый блок программы **«Мир компьютерных игр»** разработан для воспитанников 10-18 лет и помогает более эффективно организовать досуг детей и научить их целесообразно и рационально организовывать свободное время (приемы управления в игровых ПК программах и организация и проведение игровых турниров).

Каждый блок программы включает в себя следующие модули:

- «Компьютер – универсальная информационная машина» (основные и дополнительные устройства, работа с «информацией» и «объектами», элементарные навыки работы на компьютере, работа на клавиатурных тренажерах);
- «Графический редактор» (Paint, CorelDraw (пакет программ), Photoshop – по мере усвоения и усложнения программы);
- «Пакет программ Microsoft Office» (текстовый процессор Microsoft Word, (электронные таблицы) Microsoft Excel, (презентации) Microsoft PowerPoint);
- «Глобальные сети Интернет» (работа в Сети, поисковые системы, Интернет-энциклопедии).

Тематическое планирование составляется с учетом возраста и уровня сформированности теоретических знаний и практических навыков воспитанников.

Занятия проводятся как индивидуально (1-3 человека), так и в группах (максимальная наполняемость групп 8 человек). При выполнении отдельных творческих обучающих заданий воспитанники могут объединяться в микро-группы (2-3 человека).

Занятия проводятся во второй половине дня. Для снятия напряжения стесненной позы и утомляемости глаз предусмотрены физкультминутки и гимнастика для глаз после 10-15 минут непрерывной работы на персональном компьютере (**Приложение 5**). Занятия проводятся согласно рекомендации по организации рабочего времени для детей. (**Приложение 3**).

Реализовать свои творческие замыслы воспитанники могут через выполнение тематических презентаций, поздравительных адресов, сувениров к праздникам, видео - и фотопроектов для выполнения домашнего задания, оформления личного портфолио, уголка группы и стендов детского дома.

Основные методы и формы организации учебного процесса:

На большей части занятий используется самостоятельная интеллектуальная и практическая деятельность воспитанников. Занятия по программе проводятся на основе методов организации учебного процесса: познавательные, словесно-наглядные и интеллектуально-познавательные занятия, практические занятия, самостоятельная деятельность, творческие упражнения, игровая форма, конкурсы, занятие-соревнование, занятие-лекция, интегрированное занятие, творческие проекты, кейс-

стадия, мастер-класс, профессиональные пробы.

В основу педагогического процесса заложены следующие формы организации учебной деятельности: комбинированный урок, урок-демонстрация, урок-практикум, творческая лаборатория, урок-игра, урок-консультация.

Программа направлена на личностно-ориентированный подход к детям, доступность предлагаемого материала, системность и последовательность в приобретении знаний, умений и навыков.

Работа по программе состоит из теоретических и практических занятий. На занятиях практической работы проводится как изучение нового материала, так и закрепление полученных ранее знаний. Теоретические сведения (сопровождаются показом наглядного материала, преподносятся в форме рассказа информации или беседы, сопровождаемой вопросами) – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Для наглядности материала используются следующие виды: плакаты, рисунки, фотографии, обучающие видеоматериалы, журналы и книги.

В сфере обучения компьютерной грамотности легче всего приучать ребенка к самостоятельности. Создавая какой-либо документ или творческую работу, ребенок пытается, путем проб и ошибок, получить нужный результат. Он опирается на те знания, которые у него уже есть, если возникают вопросы, он пытается найти решение самостоятельно, если же это не получается, он обращается за помощью к педагогу, и мы уже вдвоем пытаемся решить эту проблему. Необходимо научить воспитанников самостоятельно ставить задачу, планировать свою деятельность, а также обратить внимание на самооценку успешности и недостатков в выполнении задания.

Обучение работе с компьютером может проводиться в следующих формах:

1. *демонстрационная* - работу на компьютере выполняет педагог, а воспитанники наблюдают.
2. *фронтальная* - недлительная, но синхронная работа воспитанника по освоению или закреплению материала под руководством педагога.
3. *самостоятельная* - выполнение самостоятельной работы с компьютером в пределах одного, двух или части урока. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль над работой воспитанника.

Универсальные учебные действия

Осуществление образовательного процесса и развитие личности воспитанников обеспечивается через формирование универсальных учебных действий:

Предметные:

- знают и соблюдают правила техники безопасности (**Приложение 4**);
- владеют основами компьютерной грамотности;
- имеют навыки работы с информацией, функциональными и специальными клавишами;
- знают основные операции в программах Microsoft Office и информационные возможности сети Интернет.

Личностные:

- умеют самостоятельно нравственно и эстетически оценивать свою работу и товарищей;
- проявляют заинтересованность в освоении информации и положительной мотивации учения;
- проявляют заинтересованность в выполнении творческой индивидуальной и

коллективной деятельности.

Познавательные:

- умеют поставить конкретные цели для достижения определенного результата, выбирать способы и пути ее решения;
- умеют работать с информацией;
- умеют сформулировать проблему и находить способы ее решения;
- умеют анализировать и синтезировать полученные знания, доказывать свои суждения;
- умеют использовать ресурс Интернета.

Коммуникативные:

- умеют вступать в диалог и вести его с различными группами людей (лично и по сети с помощью компьютерных технологий);

Регулятивные:

- умеют планировать и корректировать планы по достижению этих целей.

Дидактическое и техническое оснащение занятий:

- плакаты, технологические карты;
- дидактический раздаточный материал (образцы, задания, таблицы);
- библиотека электронных книг и уроков;
- презентации для наглядного и полноценного донесения информации до ребенка.

Материальные ресурсы:

№ п/п	Наименование ресурса	Количество
1.	Рабочее место (монитор + процессор)	1 шт.
2.	Рабочее место (монитор + процессор)	10 шт.
3.	Графический планшет WACOM	5 шт.
4.	Принтеры: Kyocera 3/1; Epson L312; HP LaserJet 200	1 / 1 / 1 шт.
5.	Стол компьютерный «Вариант 999»	11 шт.
6.	Проводная локальная сеть	2 шт.
7.	Подборка практических заданий «Microsoft Word»	8 комплектов
8.	Подборка практических заданий «Microsoft Excel»	8 комплектов
9.	Подборка практических заданий «Microsoft PowerPoint»	8 комплектов
10.	Подборка практических заданий «Графический редактор»	8 комплектов
11.	Кондиционер DXR	1 шт.
12.	Стенд с подборкой материала по ТБ и правилам поведения в кабинете «Компьютерной грамотности»	1 шт.
14.	Стенд с подборкой релаксационного материала	1 шт.
15.	Подборка информационных плакатов по курсу	1 комплект
16.	Подборка развивающих игр по курсу	1 комплект
17.	Тренинг для снятия напряжения с глаз + эл. Вариант	2 + 1 шт.
18.	Комплекс упражнений (физкультминутки)	3 комплекта
19.	Клавиатурный тренажер	3 шт.
20.	Набор канцелярских принадлежностей	10 компл.
21.	Электронный вариант практических заданий по пакету программ «Microsoft Office»	
22.	«Увлекательный курс компьютерной грамоты» в картинках (эл. Вариант)	
23.	Электронный вариант учебника «Информатика в младших классах»	
24.	Библиотека электронных учебников по обучению работы на компьютере	
25.	Коллекция презентаций по темам и разделам.	
26.	Библиотека книг по изучению компьютерной грамотности	
27.	Психолого-педагогическая методическая подборка (книжный и электронный варианты)	
28.	Видео материал для занятий по программе	

Кабинет для занятий оборудован канцелярскими принадлежностями, локальной

сетью, телевизор для демонстрации презентаций и учебного материала.

Кадровые ресурсы: Тараканова О.А. – педагог дополнительного образования;

Волков А.С. – техник-администратор.

Педагогический мониторинг программы:

- выполнение практических заданий по темам на знание программ (наполняемость индивидуальных папок: рефераты, доклады, презентации, оформительские работы групповых уголков, личных портфолио);
- карточки тест-контроля, мониторинг;
- итоговые работы по темам курса, результаты клавиатурного тренажера (в начале и конце года);
- участие в конкурсах, профпробах.

Критерии и формы оценки:

Для контроля над качеством усвоения программы с каждым воспитанником проводится индивидуальная работа по закреплению и отработке приемов работы в изучаемых программах, где удаchi отмечаются и поощряются, а неудачи и недочеты – исправляются. Качество усвоения работы в каждой блоке программы контролируется с помощью диагностических карт по следующим критериям:

«3 балла» - работа выполняется без помощи педагога с учетом уровня сложности;

- сделан правильный выбор техники выполнения элементов;
- скорость, точность и креативность при выполнении задания;

«2 балла» - работа выполняется с небольшой помощью педагога или сверстников (учитывается уровень сложности);

- время выполнения работы, технологические погрешности;
- работа по образцу (самостоятельный поиск вариантов в интернете или аналогичным работам);

«1 балл» - работа выполнена с помощью товарищей и (или) педагога с учетом уровня сложности;

- имеются грубые технологические и технические дефекты;
- скорость выполнения работы;

«0 баллов» - ребенок не знаком с программой, не имеет навыков работы в данной программе.

Формами оценки качества выполнения задания (работы) могут быть самооценка, коллективная оценка-обсуждение, накопительная папка работ воспитанника, презентации. Итоговый результат усвоения программ, практической и творческой работы воспитанника может осуществляться в форме различного уровня выставок, размещения в Интернете, профпробах.

Лучшие работы отмечаются грамотами, дипломами, подарками.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, массовые мероприятия, конкурсы, соревнования между воспитанниками и группами, выставки творческих работ, диагностические карты, участие в мероприятиях и оформительской деятельности, участие в творческих выставках и конкурсах.

Наглядность оформления работ воспитанников – это контроль роста творческого и технического потенциала ребенка, способ выражения творчества, выражение ответственности и желание в дальнейшем освоении программ и их сочетание.

Блок «Азбука компьютерной грамоты» (7-11 лет)						
№ п/п	Тема урока	Основные понятия	Должен знать	Должен уметь	теория	практ
1. Вводный раздел (1 час)						
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	Персональный компьютер, рабочее место. Техника безопасности при работе на ПК.	Технику безопасности при работе на ПК и множительной технике, Правила поведения в кабинете «Компьютерной грамоты»	Выполнять требования техники безопасности и правила поведения в кабинете «Компьютерной грамоты»	0,5	0,5
2. Знакомство с компьютером (10 часов)						
2.1	Мы в мире информации: компьютер и что он умеет делать? (Развивающие игры)	Историческое развитие компьютеров. Информация в нашей жизни. Что можно делать с информацией. Возможности и применение ПК	Что такое компьютер (определение), его возможности и назначение. Где используют ПК в современном обществе.	Правильно сидеть при работе на ПК.	0,5	0,5
2.2 – 2.3	Мой друг компьютер: из чего состоит компьютер. Что такое файл, папка (основные операции с ними) Устройства ввода и вывода информации (Развивающие игры)	Монитор, процессор, клавиатура, мышь, рабочий стол, значки, ярлыки, папка. Основные устройства. Клавиатура, мышь, графический планшет, сканер, монитор, принтер, проектор.	Правила и порядок включения и выключения ПК. Основные устройства и их функции. Назначение и взаимосвязь устройств. Основные устройства вывода и ввода информации. Составные части компьютера и их назначение.	Включать и выключать персональный компьютер. Производить вычисления с помощью компьютера. Уметь распознавать устройства ввода и вывода информации.	1	1
2.4	Мышь. Использование мыши и приемы управления мышью. (Развивающие игры)	Левый щелчок. Правый щелчок. Двойной щелчок. Курсор, вид курсора, скорость повтора курсора, частота мерцания курсора	Назначение и приемы управления мышью. Изменения указателя мыши.	Выполнять приемы: щелчок, двойной щелчок, перетаскивание, протягивание, правый щелчок, специальное перетаскивание.	0,5	0,5
2.5	Клавиатура. Использование клавиш клавиатуры (Развивающие игры)	Тип клавиатур: PS/2, USB. Функциональные клавиши, алфавитно-цифровые, клавиши управления курсором, цифровая клавиатура, специальные клавиши, комбинации клавиш, индикаторы режимов.	Назначение клавиатуры. Знать группы клавиш и обозначения клавиатуры. Знать приемы (изменения) настройки клавиатуры.	Работать с цифровыми и буквенными клавишами клавиатуры	0,5	0,5
2.6	Окно. Элементы окна (Развивающие игры)	Окно. Элемент Windows, Свернуть, Развернуть, Закрыть. Стандартные окна. Окно папки, окно программы, окно документа. Текстовое меню. Элементы окна.	Основные элементы окна и их расположение. Формы указателя мыши при изменении окна.	Открывать, закрывать, сворачивать и разворачивать. Изменять размер окна. Перемещать окно.	0,5	0,5
2.7	Перемещение файлов. (Развивающие	Рабочий стол, папка, значок, ярлык, файл, окно папки.	Перетаскивание в пределах диска, с диска на диск с клавишей Shift;	Перемещать информацию из папки в папку, из	0,5	0,5

	игры)		ч/з панель инструментов; ч/з строки меню; ч/з контекстное меню; ч/з команды с клавиатуры Ctrl+X и Ctrl+V	папки на магнитный носитель (5 способов)		
2.8	Копирование файлов. (Развивающие игры)	Рабочий стол, папка, значок, ярлык, файл, окно папки.	Способы копирования: копирование перетаскиванием; ч/з панель инструментов; ч/з команды меню; с помощью контекстного меню; ч/з команды с клавиатуры Ctrl+C и Ctrl+V	Копировать информацию из папки в папку, из папки на магнитный носитель (5 способов)	0,5	0,5
2.9	Удаление информации (Развивающие игры)	Удаление объектов. Корзина.	Удаление перетаскиванием в корзину; ч/з панель инструментов; ч/з команды меню; ч/з контекстное меню; с помощью клавиатуры Delete.	Удалять информацию из папки и магнитных носителей (5 способов).	0,5	0,5
2.10	Корзина (Развивающие игры)	Удаленный файл, восстановление файла,	Элементы окна программы Корзина, как изменять размеры окна с помощью мыши и системного меню окна. Перемещать окно на другое место на экране.	Восстанавливать объекты. Очищать корзину. Производить настройки корзины. Изменять размер окна Корзина.	0,5	0,5
3. Знакомство с клавиатурным тренажером «Клавиатор». Элементарные действия с компьютером. (4 часа)						
3.1 – 3.2	Знакомство с программой «Клавиатор».	Клавиатура. Вход программу (запуск). Регистрация. Мозаика. Текс. Текстовый тренажер.	Правила запуска программы, вход в программу, приемы работы с мозаикой при помощи мыши, приемы работы с клавиатурой.	Запускать программу, регистрироваться и выбирать имя из списка. Работать мышью и клавиатурой.	0,5	1
3.2 – 3.4	Программа «Клавиатор» (Развивающие игры)	Слова. Предложения. Знаки препинания. Пробел. Заглавная буква. Тренировка.	Правила работы с клавиатурой: набор слов, предложений.	Вводить слова и текст с помощью клавиатуры на результат (время/точность)	0,5	2
4. Знакомство и работа в программе графический редактор Paint. (11 часов)						
4.1 – 4.3	Графический редактор Paint и его возможности. (Изменение размера рисунка, сохранение рисунка) Панель инструментов и основные приемы работы	Рабочее окно программы. Пиктограмма программы. Текстовое меню рабочего окна. Палитра. Выделение. Выделение произвольной области. Ластик/цветной ластик. Масштаб. Точечный рисунок. Атрибуты.	Приемы запуска программы, изменения параметров рабочего окна и рисунка, назначение инструментов рисования	Запускать программу. Настраивать параметры листа. Создавать изображение с помощью свободного рисования. Изменять масштаб изображения. Сохранять документ и открывать.	1	2
4.4 – 4.6	Инструменты линии и стандартных фигур. (Развивающие игры)	Линия. Кривая. Карандаш. Прямоугольник. Многоугольник. Эллипс. Скругленный прямоугольник. Цвет рисунка.	Изменять ширину и цвет линии.	Создавать линии с учетом заданной толщины. Создавать прямоугольники, эллипсы и многоугольники с различными способами заполнения.	1	2
4.7 – 4.9	Операции с цветом: Заливка. Кисти.	Заливка. Палитра. Распылитель. Кисть. Основной цвет. Цвет	Пользоваться заливкой и цветовой палитрой, распылителем, кистью,	Создавать замкнутые области и производить их	1	2

	Цветовая палитра. (Развивающие игры)	фона.	карандашом, изменять цвет рисунка.	заливку. Выбирать цвет переднего плана и цвет фона.		
4.10 – 4.11	Творческая работа (повторяющиеся элементы)		Знать назначение основных элементов панели инструментов	Уметь применять на практике инструменты рисования		2
5. Текстовый процессор Microsoft Word (6 часов)						
5.1-5.3	Текстовый процессор Word. Набор, редактирование и форматирование текста. (Развивающие игры)	Строка заголовка. Горизонтальное меню. Панель инструментов. Линейки. Строка состояния. Пиктограммы режимов просмотра и масштабирования документа.	Способы запуска программы. Структуры панели меню и инструментов. Характерные ошибки набора текста.	Запускать и выходить из программы. Вводить и редактировать текст. Ориентироваться в элементах окна редактора.	1	2
5.4	Удаление, копирование, вставка фрагментов текста. (Развивающие игры)	Элементы текстового документа: символ, слово, строка, предложение, абзац.	Способы выделения, удаления, перемещения и копирования фрагментов текста.	Выделять, удалять, копировать и перемещать участки текста.	0,5	0,5
5.5 – 5.6	Творческая работа на произвольную тему				0,5	1,5
6. Развивающие игры (2 часа)						
6.1 – 6.2	Соревнование на личное первенство Развиваем смекалку и сообразительность в игре (Развивающие игры)		Расположение игр на компьютере	Выбирать и запускать игровую программу, выходить из нее.		2
7. Итоговое занятие (1 час)						
7.1	Определение уровня знаний, полученных за год (заполнение тестовых заданий, кроссвордов, опрос)				0,5	0,5
8. Воспитательские часы (1 час)						
8.1	Воспитательские часы	«Мой друг Компьютер» Цель: познакомить детей с компьютером и его возможностями «Путешествие в мир Компьютера» Цель: познакомить детей с историей создания и познакомить с применением компьютера в разных областях жизни (профессий) человека «Компьютер и человек» Цель: познакомить детей с применением компьютера в жизни человека – в быту, на производстве, на страже Родины, в повседневной жизни			1	
ИТОГО:					36 часа	

Блок «Я - пользователь» (11-14 лет)

№ п/п	Тема урока	Основные понятия	Должен знать	Должен уметь	теория	практ
1. Вводный раздел (1 час)						
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в кабинете. Проверка скорости печати	Персональный компьютер, рабочее место. Техника безопасности при работе на ПК. Клавиатурный тренажер	Технику безопасности при работе на ПК и множительной технике, Правила поведения в кабинете «Компьютерной грамоты»	Правильно сидеть при работе на ПК. Включать и выключать персональный компьютер. Запускать программу и выходить из нее.	1	
2. Мой друг компьютер (3 часа)						
2.1	Из чего состоит компьютер. Внутренние и периферийные устройства ввода и вывода информации	Монитор, процессор, мышь, клавиатура, жесткий диск, флеш-карты, диски, материнская плата, графический планшет, сканер, принтер, проектор	Правила и порядок включения и выключения ПК. Основные устройства вывода и ввода информации. Составные части компьютера и их назначение. Назначение всех устройств	Включать и выключать персональный компьютер. Уметь распознавать устройства ввода и вывода информации.	1	
2.2	Клавиатура: назначение, группы клавиш, комбинации клавиш Отработка скорости печати	Тип клавиатур: PS/2, USB. Функциональные клавиши, алфавитно-цифровые, клавиши управления курсором, цифровая клавиатура, специальные клавиши, комбинации клавиш, индикаторы режимов.	Назначение клавиатуры. Знать группы клавиш и обозначения клавиатуры. Знать приемы (изменения) настройки клавиатуры.	Работать с цифровыми и буквенными клавишами клавиатуры	0,5	0,5
2.3	Операции с папками и файлами	Рабочий стол, папка, значок, ярлык, файл, окно папки. Рабочий стол, папка, значок, ярлык, файл, окно папки.	Способы перемещения и копирования файлов из одной папки в другую: перетаскивание, панелью инструментов, строкой меню, контекстным меню, клавиатурой.	Управлять мышью, перемещать файлы и папки с помощью мыши и клавиатуры	0,5	0,5
3. Текстовый редактор Microsoft Word (13 часов)						
3.1 – 3.3	Текстовый процессор Word. Создание текстового документа.	Строка заголовка. Горизонтальное меню. Панель инструментов. Линейки. Строка состояния. Масштабирования документа.	Способы запуска программы. Структуры панели меню и инструментов. Характерные ошибки набора текста.	Запускать и выходить из программы. Вводить текст. Ориентироваться в элементах окна редактора.	1	2
3.4 – 3.5	Редактирование и форматирование текста. Оглавление текста	Строка заголовка, горизонтальное меню, панель инструментов, линейка, строка состояния. Слово, предложение, абзац, лист. Формат по абзацу, форматирование дефисов, размер и цвет шрифта. Орфография, правописание.	Элементы рабочего окна. Сочетания клавиш быстрого перемещения по тексту. Пиктограммы панели инструментов и их назначение. Приемы исправления ошибок в написанном слове/тексте.	Запускать программу разными способами. Изменять параметры рабочего окна. Сохранять документ. Менять языковой регистр. Выделять элементы текста. Выделять, копировать, вставлять и удалять фрагменты текста.	1	1
3.6 – 3.7	Удаление, копирование, вставка	Элементы текстового документа: символ,	Способы выделения, удаления, перемещения и копирования фрагментов текста.	Выделять, удалять, копировать и перемещать участки текста.	0,5	1

	фрагментов теста.	слово, строка, предложение, абзац.				
3.7 – 3.8	Добавление объектов Word Art и рисунков в текст.	Объекты Word Art Подкаталог CLIPART	Способы создания эффектов в Word Art. Способы вставки рисунков в текст.	Оформлять текст, используя различные эффекты.	0,5	1
3.9	Оформление текста (абзаца) рамкой	Элемент (абзац, ячейка, рисунок), команда горизонтального (текстового) меню Формат – Границы и заливка.	Правила оформления рамкой.	Уметь оформлять рамкой через команду горизонтального меню или контекстного меню.	0,5	0,5
3.10 – 3.11	Добавление таблиц.	Структурные элементы таблицы: Ячейка, столбец, строка, таблица.	Способы создания и удаления таблицы и ее структурных элементов, передвижения по ячейкам.	Создавать и пользоваться таблицами. Набирать текст в таблице. Выделять структурные элементы таблицы. Изменять ширину столбцов.	1	1
3.12 – 3.13	Работа с таблицей Оформление таблицы.	Обрамление, цвет текста в ячейке, направление текста в ячейке, объединение ячеек и разбивка ячеек.	Правила обрамления таблицы линиями, узором и цветом, разбивать ячейки на несколько ячеек. Правила написания верхнего и нижнего индекса.	Устанавливать параметры ячеек, вид таблицы. Изменять направление текста в ячейках. Выполнять автоматические вычисления в таблице.	0,5	1,5

4. Электронные таблицы Microsoft Excel (5 часов)

4.1 – 4.2	Ввод и редактирование данных.	Число. Формула. Строка формул. Числовые данные. Текстовые данные.	Принципы ввода чисел в Excel.	Вводить числа и текстовые данные.	1	1
4.3	Способы форматирования ячеек.	Числовые форматы. Выравнивание. Граница. Вид. Защита.	Способы создания собственного формата, выравнивание в ячейках, задание границ и цвета заливки ячейки.	Использовать различные числовые форматы, производить выравнивание, обрамлять и заливать ячейки, устанавливать защиту.	0,5	0,5
4.4	Оформление таблицы	Формат числа.	Приемы повышения наглядности таблицы путем добавления рамок, цветов, палитр и теней.	Производить выравнивание содержимого ячеек. Производить выбор шрифтов. Оформлять таблицу заголовком	0,5	0,5
4.5	Способы форматирования строк и столбцов.	Строка. Столбец.	Способы вставки и удаления столбцов. Изменения высоты строк и ширины столбцов.	Вставлять и удалять столбцы. Изменять высоту строк и ширины столбцов.	0,5	0,5

5. Microsoft Power Point. (5 часов)

5.1	M.PowerPoint: панель инструментов, создание презентации, создание нового слайда, конструктор слайдов, создание фона,	Презентация, слайд, порядок слайдов, рабочие области, макет слайда. Тема и шаблон. Основной слайд. Стили фона, формат фона, лента дизайна, формат рисунка,	Области слайдов, вкладки «структура» и «слайд». Изменение режима и масштаба. Приемы создания основного слайда. Выделять и изменять размер и местоположение элемента.	Создавать и сохранять презентацию, создавать и сортировать слайды, копировать и дублировать, удалять и форматировать, устанавливать тему и шаблон.	0,5	0,5
-----	--	--	--	--	-----	-----

	вставка рисунка, таблицы	вставка рисунка.				
5.2	Эффекты анимации	Анимация, лента анимации, настройка анимации,	Приемы работы с настройкой анимации	Добавлять и настраивать эффекты анимации	0,5	0,5
5.3	Эффекты перехода между слайдами	Анимация. Переход между слайдами	Возможные эффекты и приемы работы с ними.	Выбирать и настраивать нужный эффект перехода между слайдами.	0,5	0,5
5.4 – 5.5	Настройка показа слайдов Защита презентации	Показ слайдов, репетиция, пауза, далее. Звуковое сопровождение презентации.	Приемы работы со звуком, настройку показа слайдов	Работать со звуком и настраивать показ слайдов.	0,5	1,5
6. Графические редакторы (4 часа)						
6.1	Графический редактор Paint	Paint. Стандартные инструменты, заливка	Приемы работы со стандартными операциями	Выполнять основные приемы работы с графическим редактором.		1
6.2	Графический редактор CorelDraw (пакет программ)	CorelDraw, стандартные операции Corel Photo-Paint, стандартные операции	Приемы работы со стандартными операциями Приемы работы со стандартными операциями	Выполнять основные приемы работы с графическим редактором. Выполнять основные приемы работы с графическим редактором.		1
6.3	Графический редактор Photoshop.	Цифровая фотография. Элементы рабочего окна. Стандартные операции.	Приемы работы со стандартными операциями	Выполнять основные приемы работы с графическим редактором.		1
6.4	Творческая работа на произвольную тему					1
7. Развивающие упражнения и игры (2 часа)						
7.1 – 7.2	Развиваем смекалку и сообразительность в игре		Выбор и запуск игровой программы	Выбирать и запускать игровую программу, выходить из нее.		2
8. Итоговое занятие (1 час)						
8.1	Определение уровня знаний, полученных за год (заполнение тестовых заданий, кроссвордов, опрос)					1
9. Творческие проекты (1 час)						
9.1	Творческие проекты	«Моя группа», «Наш детский дом», «Моя малая родина», Групповые проекты	Должен уметь: правильно выбрать программу для работы по проекту и защитить свой выбор; наметить план работы и выполнить ее до конца; пользоваться всеми доступными средствами информации			1
10. Воспитательские часы (1 час)						
10.1	Воспитательские занятия	Образовательная встреча: «Мой друг компьютер» «Человек и компьютер» Игровой урок: «Путешествие в мир профессий»			1	
ИТОГО:					36 часа	

Блок «EnterАктив» (15-18 лет)

№ п/п	Тема урока	Основные понятия	Должен знать	Должен уметь	теория	практ
1. Вводный раздел (1 час)						
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	Персональный компьютер, рабочее место. Техника безопасности при работе на ПК.	Технику безопасности при работе на ПК и множительной технике, Правила поведения в кабинете «Компьютерной грамоты»		1	
2. Познай себя (2 часа)						
2.1	Познай себя – поиск точек соприкосновения (тестирование, анкетирование, беседа)	Жизненные ценности, потребности, возможности, ориентир, мотивационные потребности, самооценка, коммуникативная активность	Свои реальные возможности <u>Приложения:</u> Совместная работа: педагога доп.обр., педагога-психолога, воспитателя - Точки соприкосновения желаемого и возможного	Строить жизненные планы Проговаривать свои профессиональные стремления и реально оценивать свои возможности	1	
2.2	Познай себя: направление профильного обучения	Волевые качества личности «черные и розовые очки»			1	
3. Операционная система Windows (2 часа)						
3.1	Компьютер и его устройства	Информация. Устройства ввода и вывода информации.	Принцип работы и настройки устройств ввода и вывода информации и управления, функциональные группы клавиш клавиатуры.	Различать и правильно называть устройства ввода и вывода информации и уметь с ними работать	1	
3.2	Осваиваем компьютер	Оформление рабочего стола: тема, цветовая схема, обои, заставка, разрешение экрана. Носители информации.	Основные элементы рабочего стола и их назначение. Различные виды носителей информации (информационные кладовые) «Горячие клавиши»	Изменять оформление рабочего стола, устанавливать дату и время. Работать с носителями информации	1	
4. Пакет программ Microsoft Office – работа с электронной документацией (18 часов)						
а. Текстовый редактор Microsoft Word (8 часов)						
4а. 1	Знакомство с Word.	Окно. Элемент Windows, Ввод текста. Непечатаемые символы. Отмена и возврат операций. Автозамена. Расстановка переносов. Перемещение в документе. «Горячие клавиши»	Основные элементы окна. Формы указателя мыши при изменении окна. Элементы окна редактора. Приемы перемещения, копирования, вставки.	Ориентироваться в рабочем окне редактора M.W. Набирать простой текст. Перемещаться в документе. Выделять фрагменты текста. Поиск и замена текста.	05	0,5
4а. 2-3	M.W. Форматирование текста.	Форматирование, быстрое форматирование. Формат по образцу. Форматирование абзацев	Требования к оформлению электронного документа.	Форматировать текст, абзац, символ.	0,5	1,5
4а. 4	M.W. Работа со списками и стилями	Список. Маркированный список. Нумерованный список.	Приемы создания списков.	Создавать и применять в работе списки. Создавать автоматические списки.	0,5	0,5

4а. 5	M.W. работа с таблицами	Таблица, ячейка, строка, столбец.	Приемы создания таблиц. Приемы выделения ячеек, строк, столбцов. Способы оформления таблицы и границ ячеек, заливки	Вводить табличные данные. Добавлять и удалять строки, столбцы. Изменять ширину столбцов и высоту строк. Объединение и разделение ячеек в таблице. Выравнивать текст в ячейке.	0,5	0,5
4а. 6-7	M.W. Оформление текста	Текстовые элементы. Надписи. Фигурный текст WordArt. Изображение. Рамка, рисунок. Диаграмма	Приемы работы с объектами.	Работать с фигурным текстом. Вставлять картинки (фото) в текст и перемещать по тексту. Оформлять абзац/страницу рамкой, рисунком, узором, заливкой	0,5	1,5
4а. 8	M.W. Макетирование.	Макет. Режим работы с документом. Разрыв. Колонтитул. Нумерация страниц. Предварительный просмотр. Подготовка к печати.	Режимы работы с документом. Значки панели работы с документом (разметка страницы, вставка, вид)	Устанавливать разрыв страницы и разделов, колонтитул, нумерацию страниц. Устанавливать поля страницы	0,5	0,5

б. Редактор электронных таблиц Microsoft Excel (5 часов)

4б. 1	Знакомство с Excel. Ввод и редактирование данных	Электронная таблица Режим просмотра листа, книги.	Способы управления окнами и основными операциями с листами. Способы добавления и удаления элементов таблиц.	Передвигаться по листу и книге. Выделять строки, столбы, ячейки. Изменять ширину столбцов, высоту строк. Скрывать строки /столбцы	0,5	0,5
4б. 2	Форматирование таблицы	Форматирование текста в ячейке, таблице.	Стили форматирования и таблицы Excel.Изменение ориентации и выравнивания данных в ячейках.	Копировать формат. Числовые форматы данных. Заполнение столбца данными из списка	0,5	0,5
4б. 3-4	Построение диаграмм	Диаграмма	Алгоритм построение диаграмм и построение инфокривых.	Редактировать диаграммы	1	1
4б. 5	Средства обработки данных. Подготовка к печати.	Сортировка данных, фильтрация. Параметры страницы. Предварительный просмотр.	Приемы разбиения текста по столбцам. Предварительный просмотр и печать документа	Сортировать данные. Устанавливать параметры страницы.	0,5	0,5

в. Редактор презентаций Microsoft PowerPoint (5 часов)

4в. 1	Знакомство с PowerPoint	Презентация. Слайд, размер слайда, эффекты перехода.	Возможности PowerPoint. Режимы работы с презентацией.	Создавать презентации и ее сохранение.	0,5	0,5
4в. 2	Работа со слайдами	Структура, дизайн	Структуру презентации и слайда	Выбирать дизайн слайда	0,5	0,5

4в. 3	Информационное наполнение презентации	Текст, таблица, диаграмма. Фильмы, звук. Примечания, колонтитулы, раздаточный материал.	Способы наполнения текстом, таблицей, диаграммой	Настраивать презентацию к просмотру. Запускать презентацию	0,5	0,5
4в. 4-5	Оформление презентации и защита.	Защита презентации	Максимально использовать возможности презентации	Работать с презентацией	0,5	1,5
5. Работаем в Интернете (3 часа)						
5.1	Электронная почта. Управление контактами	Электронная почта. Почтовый ящик. Программы мгновенных сообщений.	Процедуру регистрации и степень анонимности при общении в Сетях.	Регистрироваться в сети и пользоваться почтовым ящиком и программами мгновенных сообщений.	0,5	0,5
5.2	Поиск информации в Интернете. Поисковые системы	Глобальные поисковые сети	Особенности поисковых систем. Определение области поиска.	Производить поиск по блокам и форумам. Производить вывод и сортировку результатов поиска.	0,5	0,5
5.3	Интернет-энциклопедии	Wikipedia, безграничная сеть, главная Энциклопедия Мира.	Преимущества и недостатки Интернет-энциклопедий.	Производить поиск информации в Сети, Интернет-энциклопедиях.	0,5	0,5
6. Компьютер и мы (7 часов)						
6.1	Компьютерная графика	Графические изображения со сканера, рисование при помощи мыши/планшета на экран монитора	Компьютерная графика - занимается проблемами получения различных изображений (рисунков, чертежей, мультипликации) на компьютере. Работа с компьютерной графикой - одно из самых популярных направлений использования персонального компьютера. На любом предприятии время от времени возникает необходимость в подаче рекламных объявлений в газеты и журналы, в выпуске рекламной листовки или буклета. Без компьютерной графики не обходится ни одна современная программа.		0,5	0,5
6.2	Графические редакторы: Paint	Точечный рисунок. Палитра. Рабочее окно программы.	Приемы запуска программы, изменение параметров рабочего окна и рисунка.	Запускать программу. Настраивать параметры листа. Создавать изображение	0,5	0,5
6.3 – 6.4	Графические редакторы: CorelDraw	Стандартные операции. CorelDraw, Corel Photo-Paint	Основные приемы работы в графическом редакторе CorelDraw	Работать с пакетом графического редактора CorelDraw	1	1
6.5	Цифровая обработка фотографий: Photoshop	Цифровая фотография. Элементы рабочего окна. Стандартные операции.	Приемы работы со стандартными операциями	Выполнять основные приемы работы с графическим редактором.	0,5	0,5
6.6	Творческая работа на произвольную тему			Применять на практике полученные знания		2
7. Итоговое занятие (1 час)						
7.1	Определение уровня знаний, полученных за год (заполнение тестовых заданий, кроссвордов, опрос)				0,5	0,5

8. творческие проекты (1 час)				
8.1	Творческие проекты	«Мода и мы» «Все дело в шляпе» «Моя малая родина» Личные проекты ребенка	Должен уметь: выбрать тему работы и защитить свой выбор; намечать план работы и выполнить его; пользоваться всеми доступными ср-ми информации; оформление анимированной презентации	1
9. Воспитательские часы (1 час)				
9.1	Воспитательские часы Беседы	«Компьютер – друг или враг» «О профессиях» «Делопроизводство»		1
ИТОГО:				36 часа

Блок «Мир компьютерных игр» (10-18 лет)

№ п/п	Тема урока	Основные понятия	Должен знать	Должен уметь	теория	практ
1. Вводный раздел (1 час)						
1.1	Вводное занятие. Организационные моменты: Правила поведения и техника безопасности	Персональный компьютер, рабочее место. Техника безопасности при работе на ПК и правила поведения в кабинете «Компьютерной грамоты»	Технику безопасности при работе на ПК множительной и копировальной технике. Правила поведения в кабинете «Компьютерной грамоты»	Включать и выключать компьютер, ориентироваться в игровых и развивающих программах, запускать игры и выходить из них	0,5	0,5
2. Мой друг, компьютер (1 час)						
2.1	Знакомство с компьютером: Внутренние и периферийные устройства ввода и вывода информации	Монитор, процессор, мышь, клавиатура, жесткий диск, флеш-карты, диски, колонки, видекамера (манипуляторы)	Правила и порядок включения и выключения ПК. Основные устройства вывода и ввода информации. Составляющие компьютера и их назначение.	Включать и выключать персональный компьютер. Уметь распознавать устройства ввода и вывода информации. Уметь ориентироваться в компьютере и применять на практике приемы работы с клавиатурой и компьютерной мышью	0,5	0,5
3. Компьютерные игры (1 час)						
3.1	Классификация и жанры компьютерных игр	Пользователь, уровень, устройства. Бродилки, стратегии, путешествия. Игры-головоломки, стратегии, обучающие, симуляторы, забавы, ролевые, не ролевые, варианты настольных игр.	Особенности развивающих, обучающих и развлекательных игр (ролевых, неролевых)	Ориентироваться в играх, выбирать и запускать игры, закаченные на ПК и онлайн-игры	0,5	0,5
4. Неролевые компьютерные игры (13 часов)						
4.1	Неролевые компьютерные игры (Играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков.)	Уровень Аркады, головоломки, быстрота реакции, логика, обучающие, игры на развитие моторики,	Основные правила игры, приемы управления в игре	Применять в игре правила (задания) и приемы управления	0,5	0,5
4.2 – 4.7	Обучающие игры (помогают ребенку освоить новые умения и приобрести знания в процессе игры, для определения уровня умений и навыков ребенка при работе на ПК, развития внимания,	1. Король-лев, Король-лев II Мозаики, Пазлы, Тренировка памяти, Страна Лингвиния, Забавный питон, 2. Пушистик,	Особенности и правила игры, приемы управления в игре (мышь, горячие клавиши клавиатуры)	Запускать игру, ориентироваться в правилах и управлении с клавиатуры и с помощью мыши	1	5

	реакции и мелкой моторики)	Букашечная схватка, Крошка енот, Мухолов, Знайка-всезнайка (развивающая), Супер корова 3. Железная лягушка, Шарик, Тарзан в джунглях (развивающая) Магия слов				
4.8	Соревнования. Подведение итогов.				0,5	0,5
4.9 – 4.12	Игры-головоломки (обычно характеризуются спокойной динамикой. «Тетрис» является одной из самых известных компьютерных головоломок. Обязательно включите несколько игр-головоломок в игровой набор, который способствуют формированию логического мышления)	Остров сокровищ, Пиратские забавы, Проклятие Монтесумы, Сокровища Монтесумы, ФишДом, Луксор, Тайны Египта, За 80 дней во круг света, Игра слов, Книжные истории, Арифметико	Особенности и правила игры, приемы управления в игре (мышь, горячие клавиши клавиатуры)	Запускать игру, ориентироваться в правилах и управлении с клавиатуры и с помощью мыши	1	3
4.13	Соревнования. Подведение итогов.				0,5	0,5
5. Ролевые компьютерные игры (10 часов)						
5.1	Ролевые компьютерные игры (повышение возможностей персонажей за счёт улучшения характеристик, словесных параметров, обретения предметов и способностей, Игрок, может выбрать в каком направлении развиваться своих подопечных. Зачастую в CRPG «прокачка» персонажей подменяет собой их личности и сюжет игры, поэтому в ролевых сообществах CRPG не всегда признаются ролевыми играми)	Прокачка, квест, уровень, сетевая игра Игры от первого лица, игры от третьего лица, руководительские игры	Особенности и правила игры, приемы управления в игре (мышь, горячие клавиши клавиатуры)	Запускать игру, ориентироваться в правилах и управлении с клавиатуры и с помощью мыши	0,5	0,5
5.2 – 5.4	Игры стратегии (развивают умение планировать деятельность и реализовывать поставленные задачи. Обратите внимание на экономические симуляторы, некоторые из них формируют у детей навыки, полезные в повседневной жизни (например, умение планировать семейный бюджет, экономить деньги и достигать финансовых целей)	Ювелирмания, Модная лихорадка, Модный бутик, Веселая ферма Орден магов, Гвардия света, Веселая ферма, Vleess (монополия), Пляжный рай	Особенности и правила игры, приемы управления в игре (мышь, горячие клавиши клавиатуры)	Запускать игру, ориентироваться в правилах и управлении с клавиатуры и с помощью мыши	1	2
5.5	Соревнования. Подведение итогов.				0,5	0,5
5.6 – 5.9	Игры-симуляторы (воспроизведение в игровой ситуации действий из реальной жизни. Различные варианты гонок относятся к наиболее известным симуляторам. Также существуют экономические симуляторы, которые можно использовать для	Капитализм, Правила дорожного движения и поведения на улице, Фоторобот, Гонки, Гений обороны, Звездный защитник, Свобода скорости, Последний поход, Война миров, Трофи Мурманск –	Особенности и правила игры, приемы управления в игре (мышь, горячие клавиши клавиатуры)	Запускать игру, ориентироваться в правилах и управлении с клавиатуры и с помощью мыши	1	3

	обучения ребенка полезным умениям)	Владивосток, Euro Truck				
5.10	Соревнования. Подведение итогов.				0,5	0,5
6. Соревнования по компьютерным играм среди воспитанников (10 часов)						
6.1 – 6.5	Соревнования на командное первенство	Сетевая игра Игра на время	Основные особенности сетевой командной игры Управление (мышь, клавиатура, горячие клавиши)	Взаимодействовать в команде, ориентироваться в управлении (мышь, клавиатура)	1	4
6.6 – 6.10	Соревнование на первенство в личном единоборстве (зачете)	Игра на время, Сетевая игра	Основные особенности сетевой командной игры. Игра на время, быстроту реакции, внимание. Управление (мышь, клавиатура, горячие клавиши)	Взаимодействовать в команде, Концентрировать внимание на выполнении задания. Ориентироваться в управлении (мышь, клавиатура)	1	4
ИТОГО:					36 часа	

Блок «Компьютерные технологии XXI века» (13-15 лет)

№ п/п	Тема урока	Основные понятия	Должен знать	Должен уметь	Общее количество часов	В том числе:	
						теория	практик
1. Вводный раздел (1 час)							
1.1	Вводное занятие. Организационные моменты: Правила поведения и техника безопасности	Персональный компьютер, рабочее место. Техника безопасности при работе на ПК и правила поведения в кабинете «Компьютерной грамоты»	Технику безопасности при работе на ПК множительной и копировальной технике. Правила поведения в кабинете «Компьютерной грамоты»	Включать и выключать компьютер, ориентироваться в игровых и развивающих программах, запускать игры и выходить из них	1	1	-
2. Устройства ввода и вывода информации (2 часа)							
2.1.	Устройства ввода информации	Клавиатура, Сканер, Графический планшет, Клавиатура, Веб-камера.	Знать назначение устройств ввода информации	Уметь работать с устройствами ввода информации	1	0,5	0,5
2.2	Устройства вывода информации	Монитор, Принтер, Акустические системы, Проектор	Знать назначение устройств вывода информации	Уметь работать с устройствами вывода информации	1	0,5	0,5
3. Поисковые системы Интернет (1 час)							
3.1.	Поисковые системы Интернет	Поисковые системы, интернет, локальные сети, беспроводная сеть, адресная строка, поисковая строка, контекстное меню, закладки и сайты, сервисы	Приемы работы в поисковых системах Интернет, приемы и язык запроса поиска	Выводить и сортировать результаты поиска	0,5	0,5	
3.2	Поиск и скачивание файлов	Закладки на сайты, новостные ленты, журнал, «качалка»	Приемы скачивания файлов, работы загрузки, открытие файлов, язык запроса поиска	Применять на практике полученные знания	0,5	0,5	
4. Архивы (сжатые папки) (1 час)							
4.1	Архивы (сжатые папки)	Архив, Zip и Rar архиваторы, уровень сжатия, архивZIP, архивRAR, программа – архиватор, «запароленные» архивы	Основные различия и возможности архиваторов, назначения архиваторов	Применять на практике полученные знания	1	0,5	0,5
5. Информационные кладовые (1 час)							
5.1	Жесткий диск	Массивы независимых жестких дисков, подготовка диска и его разбивка на разделы, полезные программы, оптические дисководы, домашние «медиабанки», кластеры	Разделы и диски, кластеры и секторы, как хранится информация	Применять на практике приемы работы с жестким диском	0,5	0,5	
5.2	Флеш-накопители и карты памяти	Флеш-накопители и карты памяти	Назначение и приемы работы	Применять на практике полученные знания	0,5	0,5	
6. «Мобильные компьютеры» (0,5 часа)							
6.1	Мобильные компьютеры	Ноутбуки, Коммуникаторы и смартфоны,	Различать (иметь представление) мобильные	различать мобильные компьютеры и	0,5	0,5	

		минибуки, плоскобуки, нетбуки	компьютеры	основные приемы работы с ними			
7. Специализированные гаджеты (0,5 часов)							
7.1	Специализированные гаджеты	Персональные медиаплееры, игровые консоли и приставки, домашние медиацентры, электронные книги, цифровые фотоаппарат, цифровые видеокамеры	Различать (иметь представление) специализированных гаджетов	Назначение и возможности специализированных гаджетов	0,5	0,5	
8. Средства управления (3 часа)							
8.1	Мышь	Устройства управления, джойстик, компьютерная мышь, разрешение и тип сенсора, интерфейс, количество кнопок	Знать основные приемы настройки мыши для себя	Применять на практике полученные знания	1	0,5	0,5
8.2	Клавиатура. Горячие клавиши	Алфавитно-цифровой блок, служебные клавиши, управление вводом с клавиатуры, функциональные клавиши (F1-F12), дополнительная двухрежимная клавиатура, ввод символов.	Основные приемы работы с блоками клавиш, назначение и возможности групп клавиш	Применять на практике полученные знания	2	0,5	1,5
9. Интерфейс (2 часа)							
9.1	Рабочий стол	Рабочий стол, ярлыки, значки, корзина, окна, контекстное меню, панель задач, меню «Пуск», меню «Завершение работы», Окна, Панель задач, Корзина	Назначение папок, ярлыков, правила и последовательность включения и выключения ПК, основные приемы работы с окнами.	Использовать на практике полученные знания включения и выключения ПК, различать папки, файлы и ярлыки (значки), работать с окнами папок	1	0,5	0,5
9.2	Файлы, папки, диски Операции с папками и файлами	Папка Компьютер, «персональные» папки, библиотека, виды, сортировка, операции (создать, удалить, копировать), буфер обмена, отмена операций	Назначение и наличие основных папок Компьютера, приемы работы с папками и файлами, назначение Буфера обмена и приемы работы с ним.	Выполнять операции с папками и файлами, удалять, копировать и вставлять, записывать информацию на внешние носители информации	1	0,5	0,5
10. Текстовый редактор Microsoft Word (20 часов)							
10.1	Знакомство с Word.	Окно. Элемент Windows, Ввод текста. Непечатные символы. Отмена и возврат операций. Автозамена. Расстановка переносов. Панель быстрого доступа. Перемещение в документе. «Горячие клавиши»	Основные элементы окна. Формы указателя мыши при изменении окна. Элементы окна редактора. Приемы перемещения, копирования, вставки.	Создавать документ. Ориентироваться в рабочем окне редактора M.W. Набирать простой текст. Перемещаться в документе. Выделять фрагменты текста. Поиск и замена текста.	4	1,5	2,5
10.2	M.W. Форматирование текста.	Форматирование, быстрое форматирование. Формат по образцу.	Требования к оформлению электронного документа.	Форматировать текст, оформлять абзац, выравнивание	4	1,5	2,5

		Форматирование абзацев. Буфер обмена. Линейка.		текста, символ. Изменять размер и цвет шрифта, границы текста.			
10.3	M.W. Работа со списками и стилями	Список. Маркированный список. Нумерованный список.	Приемы создания списков.	Создавать и применять в работе списки. Создавать автоматические списки.	2	1	1
10.4	M.W. работа с таблицами	Таблица, ячейка, строка, столбец.	Приемы создания таблиц. Приемы выделения ячеек, строк, столбцов. Способы оформления таблицы и границ ячеек, заливки	Вводить табличные данные. Добавлять и удалять строки, столбцы. Изменять ширину столбцов и высоту строк. Объединение и разделение ячеек в таблице. Выравнивать текст в ячейке.	4	1,5	2,5
10.5	M.W. Оформление текста	Текстовые элементы. Надписи. Фигурный текст WordArt. Изображение. Рамка, рисунок. Диаграмма	Приемы работы с объектами.	Работать с фигурным текстом. Вставлять картинки (фото) в текст и перемещать по тексту. Оформлять абзац/страницу рамкой, рисунком, узором, заливкой	2	0,5	1,5
10.6	M.W. Макетирование	Макет. Режим работы с документом. Разрыв. Колонтитул. Нумерация страниц. Предварительный просмотр. Подготовка к печати.	Режимы работы с документом. Значки панели работы с документом (разметка страницы, вставка, вид)	Устанавливать разрыв страницы и разделов, колонтитул, нумерацию страниц. Устанавливать поля страницы	2	0,5	1,5
10.7	Сохранение документа Подготовка документа к печати	Принтер, струйный, лазерный, параметры печати	Приемы работы с текстовым редактором Microsoft Word	Определяться с выбором темы и плана работы	2	0,5	1,5
10.8	Выполнение тренировочного конкурсного задания				3		3
10.9	Работа над ошибками				1		1
ИТОГО:					36час		

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ ДЕТЕЙ

Эти рекомендации разработаны для различных видов компьютерного оборудования, в них учитывается работа в компьютерных классах, где вредное воздействие выше, чем при индивидуальном занятии, но, зная организацию рабочего времени ребенка в учебном заведении, можно планировать его работу вне школы.

1. Для учащихся 10-11 классов должно проводиться не более 2 уроков в неделю, а для остальных классов - 1 урок в неделю с использованием ВДТ и ПЭВМ.
2. Занятия в кружках должны проводиться не чаще 2 раз в неделю (см. общую продолжительность занятий).
3. Непрерывность работы на уроке за ВДТ или ПЭВМ не должна превышать:

№ п/п	Для учащихся:	Общая продолжительность кружковых занятий	Непрерывность работы	Гимнастика для глаз	Игровая деятельность
1	6 лет		10 минут		
2	2-5 классов	не более 60 минут	15 минут	через 15-20 минут	до 10 минут
3	6-7 классов	до 90 минут	20 минут	каждые 20 минут	до 15 минут
4	8-9 классов	до 90 минут	25 минут	каждые 20 минут	до 15 минут
5	10-11 классов	до 90 минут	30 минут (1 час) + 20 минут (2 час)	каждые 20 минут	до 15 минут

4. Длительность перемен должна быть не менее 10 минут, во время которых следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом ребенка из класса.
5. Каждые 20 минут работы на ПЭВМ или ВДТ следует проводить гимнастику для глаз.

Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния стесненной позы, целесообразно выполнять комплексы физических упражнений.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В КАБИНЕТЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТЫ

К работе в компьютерном клубе допускаются воспитанники, прошедшие инструктаж по технике безопасности, соблюдающие указания преподавателя, расписавшиеся в журнале регистрации инструктажа. Необходимо неукоснительно соблюдать правила по технике безопасности. Нарушение этих правил может привести к поражению электрическим током, вызвать возгорание. При эксплуатации необходимо остерегаться: поражения электрическим током; механических повреждений, травм.

Требования безопасности перед началом работы.

Не входить в кабинет в верхней одежде, головных уборах, грязной обуви, с громоздкими предметами. Передвигаться в кабинете спокойно, не торопясь. Работать разрешается только на том компьютере, который выделен на данное занятие.

Не разговаривать громко, не шуметь, не отвлекать других учеников. Перед началом работы ученик должен убедиться в отсутствии видимых повреждений оборудования на рабочем месте. Напряжение в сети кабинета включается и выключается только педагогом.

Требования безопасности во время работы.

С техникой нужно обращаться бережно, на клавиатуре работать не спеша, клавиши нажимать нежно. При появлении изменений в функционировании аппаратуры, самопроизвольного ее отключения необходимо немедленно прекратить работу и сообщить об этом преподавателю. Контролировать расстояние до экрана и правильную осанку. Не допускать работы на максимальной яркости экрана дисплея.

Запрещается.

Эксплуатировать неисправную технику. При включенном напряжении сети отключать, подключать кабели, соединяющие различные устройства компьютера. Работать с открытыми кожухами устройств компьютера. Касаться экрана дисплея, тыльной стороны дисплея, разъемов соединительных кабелей, токоведущих частей аппаратуры. Касаться автоматов защиты, пускателей, устройств сигнализации. Во время работы касаться труб, батарей.

Самостоятельно устранять неисправность работы клавиатуры. Нажимать на клавиши с усилием или допускать резкие удары. Пользоваться каким-либо предметом при нажатии на клавиши. Передвигать системный блок и дисплей. Быстро передвигаться по кабинету. Класть какие-либо предметы на системный блок, дисплей, клавиатуру. Работать грязными, влажными руками, во влажной одежде. Работать при недостаточном освещении. Работать за дисплеем дольше положенного времени. Запрещается без разрешения педагога включать и выключать компьютер, дисплей. Подключать кабели, разъемы и другую аппаратуру к компьютеру. Брать со стола педагога дискеты, аппаратуру, документацию. Пользоваться преподавательским компьютером.

Требования безопасности по окончании работы.

По окончании работы выполнить действия строго по указанию педагога. Сдать документацию и другой раздаточный материал, привести рабочее место в порядок.

Гигиенические требования к использованию персональных компьютеров (ПК)

В соответствии с требованиями современного санитарного законодательства (СанПиН 2.2.2.542–96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы») для занятий детей допустимо использовать лишь такую компьютерную технику, которая имеет санитарно–эпидемиологическое заключение о ее безопасности для здоровья детей. Санитарно–эпидемиологическое заключение должна иметь не только вновь приобретенная техника, но и та, которая находится в эксплуатации.

Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение. Для размещения компьютерных классов следует выбирать такие помещения, которые ориентированы на север и северо-восток и оборудованы регулируемыми 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.

Поверхность пола должна быть удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическим покрытием. Площадь на одно рабочее место с компьютером должна быть не менее 6 кв. м.

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.

При использовании одного кабинета информатики для учащихся разного возраста наиболее трудно решается проблема подбора мебели в соответствии с ростом младших школьников. В этом случае рабочие места целесообразно оснащать подставками для ног. 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 взора приходится, примерно, на центр монитора или немного выше.

Освещенность поверхности стола или клавиатуры должна быть не менее 300 лк, а экрана не более 200 лк.

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

При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне. Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Одновременно за компьютером должен заниматься один ребенок, так как для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются. Оптимальные параметры микроклимата в дисплейных классах следующие: температура –19-21°,

относительная влажность – 55-62 %.

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

Приобщение детей к компьютеру следует начинать с обучения правилам

безопасного пользования, которые должны соблюдаться не только в школе, но и дома.

Для профилактики зрительного и общего утомления на уроках необходимо соблюдать следующие рекомендации.

1. Оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся 2-4 классов должна быть не более 15 минут.

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

Как помочь уменьшить вредное влияние стесненной позы.

Следует сидеть в максимально удобном положении в максимально удобном кресле. Ваша спина должна сохранять ровное положение, ноги должны прочно опираться на пол, а голову следует держать ровно, а не выпячивать вперед, подобно черепахе, выглядывающей из своего панциря. Кроме того, ваше кресло должно быть твердым, но обеспечивать достаточную опору в области поясницы. Поэтому, самое важное в уменьшении нагрузки - это правильно подобранная мебель. И столы, и стулья, и прочие аксессуары должны быть специализированны, причем подобраны именно для детей.

Стул. Хороший стул снимает половину нагрузки. Специальный операторский стул на роликах, с регулируемой спинкой, без подлокотников и вращающийся вокруг своей оси позволяет ребенку изменять позу во время работы. Дети с удовольствием ерзают на таких стульях, а значит, их грудная клетка и позвоночник работают. Газовый патрон дает возможность регулировать высоту строго индивидуально, и это так же снимает утомление.

Стол должен быть только специализированным, со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Дело в том, что когда ребенок пишет, рисует, работает мышкой или играет, ему нужен высокий стол. Для печатания клавиатура должна быть расположена на 7-10 см. ниже. Выдвижная доска позволяет соблюсти все требования, и плюс к тому заставляет ребенка периодически изменять позу.

Проекционное оборудование на уроке - тоже не блажь. Если при работе на уроке давать задание через индивидуальное рабочее место, то нагрузка повышается. Использование демонстрационного проектора или телевизора нагрузку снижает.

Примерный комплекс упражнений для глаз:

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

Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

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

Повторить 3-4 раза.

4. 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.

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

Для учащихся начальной школы занятия в кружках с использованием компьютерной техники должны проводиться не чаще двух раз в неделю. Продолжительность одного занятия – не более 60 минут. После 10-15 минут непрерывных занятий за ПК необходимо сделать перерыв для проведения физкультминутки и гимнастики для глаз.

Несомненно, что утомление во многом зависит от характера компьютерных занятий. Наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные, главным образом, на быстроту реакции. Поэтому не следует отводить для проведения такого рода игр время всего занятия. Продолжительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, утомлению глаз. Поэтому для учащихся этого возраста допускается проведение компьютерных игр только в конце занятия.

Упражнения во время перерывов в работе с компьютером:

Для того чтобы дать вашим глазам эффективный отдых, переместитесь на участок с освещением, отличным от вашего рабочего места, снимите очки или контактные линзы, если вы их носите, и закройте глаза ладонями. Всматривайтесь в эту темноту в течение тридцати секунд, затем закройте глаза, перед тем как убрать руки, и медленно откройте их.

Напряженные мышцы, особенно в области шеи и плеч, являются частой причиной головной боли. В перерывах работы с компьютером выполняйте растягивающие упражнения, чтобы расслаблять их - это поможет снять стресс и предупредит возникновение головной боли. Попробуйте выполнить упражнение, называемое "шейные круги". Для максимальной пользы его следует выполнить несколько раз в течение примерно пяти минут: Поставьте ноги на ширине плеч. Медленно опустите подбородок на грудь и оставайтесь в этом положении на несколько секунд. Глубоко дыша, выполните круговое движение головой вправо, пытаясь коснуться ухом плеча. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем поверните голову влево, к левому плечу, опять делая паузу. Когда вы почувствуете, что мышцы расслаблены, начните медленно выполнять вращательные движения головой вначале вправо три-пять раз, затем то же число раз влево. Закончите растягивающее упражнение (все еще глубоко дыша), подняв плечи вверх, пытаясь достать ими ушей, затем медленно опустите их. Повторите 5 раз.

Для улучшения состояния легких, глаз, мышц шеи и кистей рук в перерывах между работой на компьютере я использую упражнение, заимствованное из йоги:

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Руки опустите вниз перед собой, сцепите пальцы «в замок» и выверните сцепленные кисти (ладони будут расположены плоскостью вниз).

2. Одновременно с глубоким вдохом поднимите сцепленные руки вверх и максимально отведите их назад, прогибаясь всем туловищем назад и максимально растягивая все мышцы в паузу после достижения максимальной амплитуды движения («стиль» этого растягивания позаимствуйте у своей или соседской кошки - то, как она потягивается после сна).

3. Вместе с глубоким (и шумным - со звуком) выдохом закройте глаза, полностью расслабьтесь, расцепите кисти, опустите их за шею и дайте им свободно упасть вниз вдоль вашего туловища. Одновременно расслабьте голову и дайте ей упасть вперед. В конце медленного выдоха немного согнитесь вперед в пояснице и подожмите живот (напрягите брюшные мышцы) для того, чтобы диафрагмой выжать весь «застоявшийся» воздух из ваших легких - такое глубокое завершение выдоха можно осуществить несколькими шумными выдыхательными движениями.

4. Сделайте несколько таких медленных дыхательных циклов в начале и в конце комплекса упражнений. Упражнение нужно делать на балконе или хотя бы у открытой форточки. Степень сгибания рук в локтевом суставе при их поднятии и траектория их падения при выдохе может варьировать в зависимости от ощущений наибольшей «приятности» от различных способов выполнения этих движений.

Пальчиковая гимнастика.

Мы сегодня поиграли,
Наши пальчики устали.
(Активное сгибание и разгибание пальчиков)
Пусть немного отдохнут,
И опять играть начнут.
(Встряхнуть руками, потом перед собой)
Дружно локти отведем,
Снова мы играть начнем.
(Энергично отвести локти)
Руки подняли и покачали,
Это деревья в лесу.
(Плавные покачивания поднятыми руками)
Руки нагнули,
Кисти встряхнули.
(Встряхивание рук перед собой)
В стороны руки,
Плавно помашем,
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем,
Крылья сложили назад.
(Горизонтальные движения руками).

Гимнастика для глаз.

Открываем глазки – раз,
А замуриваем – два,
Раз, два, три, четыре,
Раскрываем глазки шире.
А теперь опять сомкнули,
Наши глазки отдохнули.
Упражнения для глаз.
«Поиграем с игрушками»
Упражнения выполняются стоя, у каждого ребенка в руках игрушка.
1. «Посмотрите, какая красивая игрушка» (каждый смотрит на свою игрушку) 2–3 секунды.
2. «Посмотрите, какая у меня игрушка» 2–3 секунды.
3. «А теперь опять посмотрите на свою игрушку» 2–3 секунды.
4. Повторить 4 раза.
5. «Игрушки у нас веселые, любят бегать, прыгать. Вы за ними внимательно следите глазами: вверх, вниз, в стороны».
6. Повторить 4 раза.
7. «Моя игрушка любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется.
Повторить 4 раза.

Методическая литература

Педагогика и психология:

1. Р.С. Немов Психология. Книга 1. Общие основы психологии 4-е издание, Москва-2001
2. Р.С. Немов Психология. Книга 2. Общие основы психологии 4-е издание, Москва-2001
3. М.И. Еникеева Общая и социальная психология. Москва-2002
4. Под редакцией П.И. Пидкасистого. Педагогика. Москва-2002
5. В.А.Сластеник, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов Педагогика. Москва-Академия- 2002
6. Д.В.Рязанова. Тренинг с подростками. С чего начать? Пособие для психолога и педагога. Москва-2003
7. Б.Н. Алмазов. Психология проблемного детства. Пособие школьному психологу и педагогу. Москва-2009
8. М.И. Рожков и др. Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением. Москва-Владос-2006
9. Адаптация школьников старших классов к профильному обучению. Абакан-2005
- 10.Т.В. Черникова. ПрофорIENTATIONная поддержка старшеклассников. Учебно-методическое пособие. Москва, Глобус
- 11.Аллан Пиз. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. Эксмо-2023

Методические и периодические издания по всем входящим в реализуемые блоки образовательной программы (модулям):

1. Алексей гладкий. Компьютер от «А» до «Я». Windows, Интернет, графика, музыка, видео и многое другое, (эл вариант учебника)
2. М. Фролов. Учимся работать на компьютере. Самоучитель для детей и родителей. Москва 2016
3. В. Леонов. Новейшая энциклопедия компьютера 2020. - М-2020
4. А.С. Сурядный. Учебный курс Microsoft Office 2010. Лучший самоучитель 2020. Владимир - 2021
5. А. Левин. Самоучитель работы на компьютере. 7 издание. М-2003
6. Intel. Обучение для будущего при поддержке Microsoft/ М-2006 (практика)
7. В.Э. Фигуриннов. IBM PC для пользователя. От начинающего до опытного. 7-е издание. М-2000
8. Информатика. Практикум.
9. В. Буль. Электронные издания (эл. учебник)
- 10.И. Жуков. Компьютер и ноутбук для любого возраста. Windows8 (эл. вариант книги)
- 11.Компьютерная азбука. Презентации для знакомства с правилами работы с компьютерными программами (эл. вариант)
- 12.Интернет-ресурсы

Печатные и (или) электронные учебные издания (включая учебники и учебные пособия): *Знакомство с компьютером:*

1. Ю. Ревич, Б. Малиновский. Информационные технологии в СССР. Создатели советской вычислительной техники.
2. А. Петроченков, MS-DOS - не вопрос! Увлекательный курс компьютерной грамоты в картинках. Смоленск-1993
3. Презентация «Что умеет компьютер» (эл. вариант)
4. Презентация: Викторина «Мой компьютер (эл.вариант)
5. Знакомимся с компьютером в стихах (эл.вариант)
6. Общие принципы работы с компьютером (I раздел, эл. учебник)
7. Обучающая программа знакомства с ПК и приемами работы с мышью, клавиатурой «Компьютерная грамотность» (эл. вариант)
8. Компьютерная азбука. Презентации по устройствам компьютера (эл. вариант)
9. Это стоит знать о клавиатуре компьютера (эл. вариант)
10. П. Стащук Краткое введение в операционные системы. Информационные

технологии (эл. вариант)
11. Интернет-ресурсы

Microsoft Office

Microsoft Word:

1. Компьютер для всех. Бухгалтеру, секретарю, студенту, учащемуся. Минск-1994
2. Создание документа на компьютере (эл. вариант учебника)
3. Тематический контроль по информатике. Редактор Word 2000. Москва 2003 (печатный и эл вариант)
4. Текстовые процессоры. Работа с графикой (эл. вариант)
5. Текстовые процессоры. Создание таблиц (эл. вариант)
6. Текстовые процессоры. Форматирование текстового документа (эл. вариант)
7. Текстовый документ. Создание и редактирование (эл. вариант)
8. Таблицы: Сочетание клавиш; Для пользователя ПК; Печатаем символы и др. (эл вариант)
9. Н. Баловсяк. Эл вариант самоучителя: Создание реферата, курсовой, диплома на компьютере (эл. вариант)
10. Интернет-ресурсы

Microsoft Excel:

1. Дмитрий Донцов. Excel. Легкий старт (эл. вариант учебника)
2. Дж.Уокенбах. Excel 2003. Библия пользователя (эл. вариант учебника)
3. Дж.Уокенбах. Microsoft Office. Excel 2007 для «чайников». Краткий справочник для сомневающихся, (эл. вариант, книга)
4. А.Лебедев. Понятный самоучитель Excel 2013. «ПИТЕР» 2014 (эл вариант книги)
5. Excel 2013. Трюки и советы Дж. Уокенбаха. «ПИТЕР» - 2014 (эл вариант книги)
6. Электронные таблицы. Знакомство с Excel (процессоры электронных таблиц - раздел из учебного пособия в Word) - эл. вариант
7. Электронные таблицы. Создание электронных таблиц, (эл. таблицы - раздел из учебного пособия в Word) - эл. вариант
8. Электронные таблицы. Формулы. Функции (эл. таблицы - раздел из учебного пособия в Word) - эл. Вариант
9. Интернет-ресурсы

Графика

1. Растровая и векторная графика. Презентация, (эл. вариант)
2. Л.Залогова. Электронный курс. Компьютерная графика. Практикум (эл. вариант)
3. Л.Залогова. Электронный курс. Компьютерная графика. Учебное пособие (эл. вариант)
4. Интернет-ресурсы

Paint:

1. Изображение и графический редактор (эл вариант в Word)
2. Теперь рассмотрим программу... (эл вариант в Word)
3. Учимся рисовать (знакомство с программой) (эл. вариант в Word)
4. Набор рисунков для срисовывания (как образец) и разукрашивания в программе (эл. и печатный варианты)
5. Интернет-ресурсы

Corel Draw:

1. Урок для начинающих. Знакомство с программой и приемами работы (эл. вариант в Word)
2. И. Рыдкевич. Corel Draw - переход в третье измерение (эл. вариант в Word)
3. Corel Draw за 12 уроков (эл. вариант учебного пособия)
4. Д.Донцов, А.Жвалевский. Corel Draw. Начали (эл. вариант учебника)
5. Интерактивное перетекание в Corel Draw (эл. вариант в Word)
6. Уроки Corel Draw. Рисуем узоры, (эл. вариант в Word)
7. Рисуем бабочку в Corel Draw (эл. вариант в Word и интернет-ресурсы)
8. Видео уроки по Corel Draw (интернет-ресурсы):
 - Знакомство с программой и приемы работы;

- Создаем фоновые узоры;
- Рисуем бабочку;
- 3D фигуры;
- Оболочка.

Adobe Photoshop:

1. Н.Коломаева, Е.Яковлева. Adobe Photoshop для всех Наиболее полное руководство для всех. С-П: -2014
2. Adobe Photoshop. Официальный учебный курс - 2013. (эл вариант учебника)
3. С.Скрылина. Секреты создания монтажа и коллажа в Photoshop CS5 на примерах. С-П: 2011
4. Д.Маргулис. Современная технология и цветокоррекция в Photoshop (2015) (эл вариант)
5. С топорков. Тонкости и хитрости в Adobe Photoshop (эл вариант)
6. П.Молочков. Основы работы в Adobe Photoshop CS5 (эл. вариант)
7. Презентация Фотошоп. Компьютерная графика.
8. Интернет ресурсы

Интернет-игры:

1. Плюсы компьютерных игр - слайд (эл. вариант)
2. Компьютерные игры - слайд (эл. вариант)
3. Классификация компьютерных игр (эл. вариант в Word)
4. Компьютерные игры для детей (эл вариант в Word)
5. Исследовательская работа «Компьютерные игры» (эл. вариант)
6. Интернет-ресурсы
7. Набор дисков с компьютерными дисками.