

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2» города Смоленска
(МБОУ «СШ №2»)

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол от «29» августа 2016 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 2»
И.В. Позднякова
«31» августа 2016 г.

Рабочая учебная программа
внеурочной деятельности
«Корректирующая гимнастика»
1-4 классы
на 2016/2017 учебный год

Программу составили
Трифсик Людмила Васильевна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория
Столяров Игорь Вячеславович,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория,
Грищенко Николай Сергеевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Актуальность программы и ее практическая значимость

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это еще одна особенность данной программы. Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной

осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, **целью** реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности является:

формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания у детей младшего школьного возраста.

Исходя из цели, были поставлены **задачи**:

1. Сформировать у воспитанников здоровьесберегающие ценности.
2. Сформировать у учащихся умение анализировать, классифицировать, сравнивать в процессе занятий корригирующей гимнастикой.
3. Сформировать прогностические умения в воспитанниках.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа ориентирована на младших школьников 7-10 лет. Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся оздоровительной гимнастикой - 15 человек. Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Важную роль в комплектовании групп играет некоторая разница в возрасте детей, так как образовательный процесс протекает более благоприятно, поскольку более старшие дети с готовностью выступают в роли наставников. Младшие воспитанники подтягиваются к уровню работ, к стилю поведения старших.

Сроки реализации программы

Программа по внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» создана на основе программы «Корректирующая гимнастика» автор В.А. Ясвин из сборника примерных программ внеурочной деятельности для начального и основного образования под редакцией В.А. Горского М. Просвещение 2011. Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов, 1 час в неделю.

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное.

Идея сочетания теории и практики.

Практическую деятельность детей предваряет изучение теоретического материала: здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

Идея восхождения.

Во время обучения кроме формирования специальных знаний и умений в детях происходят личностные изменения, расширение кругозора, формирование здорового образа жизни, повышается духовный и нравственный уровень, уверенность в себе. За время обучения происходит восхождение воспитанников к общечеловеческим ценностям, таким как: Красота, Добро, Истина, Отечество.

В основу программы внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» положены следующие принципы:

принцип непрерывного дополнительного образования как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;

принцип творчества, помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;

принцип коллективной деятельности реализуется при выполнении коллективных подвижных игр. Принцип реализуется также при организации коллективных праздников, конкурсов;

принцип индивидуального подхода ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка-творца с педагогом;

принцип самореализации предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности, выраженной в создании модели.

Формы и режим занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка. Форма одежды: мальчики – футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); девочки – гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги – гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носок.

Основными формами образовательного процесса являются:

- практико-ориентированные учебные занятия;
- физкультурный праздник;
- праздник Здоровья.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

актуального развития (исполнительская компетентность –репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)

зоны ближайшего развития («перспективные действия» -находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

Предметные результаты—уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- тестирования.

Метапредметные результаты—овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),
- участие в спортивном празднике.
- Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:
 - результативность деятельности ребенка,
 - активность,
 - аккуратность,
 - степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты—готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение игр,
- анкетирование,
- психолого-диагностические методики.

	В результате работы по программе курса обучающиеся должны знать	Методы и методики
--	--	--------------------------

	и уметь	
Предметный компонент	<ul style="list-style-type: none"> -знание правил техники безопасности личной гигиены при занятиях корригирующей гимнастикой; - знание назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и умение применять их в своей деятельности; - знание основ общей и специальной физической подготовки; - базовые знания о здоровье человека; -знание общих сведений о физических упражнениях. 	<ul style="list-style-type: none"> -аукцион знаний; - комплексы общеразвивающих упражнений; - «мозговой штурм»; -собеседование; -тестирование; - опросники;
Метапредметный компонент	<ul style="list-style-type: none"> - владение сведениями о физическом здоровье человека; -исполнение различных видов упражнений; - умение выполнять самомассаж и взаимомассаж; - умение выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление ; - умение представить себя; - умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков. 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; -выполнение самомассажа, взаимомассажа; - дыхательные упражнения, упражнения на расслабление; - проведение спортивных праздников; -анализ.
Личностный	<ul style="list-style-type: none"> -внутренняя позиция воспитанника на уровне положительного отношения к обучению; -ориентации на содержательные моменты учебно-воспитательного процесса и принятие образца «хорошего ученика»; -учебно-познавательный интерес к новому предметному материалу и способам решения новой частной задачи 	<ul style="list-style-type: none"> - анкета «ЗОЖ»; -оздоровительная методика при сколиозе; - тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко; - методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской

		ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич.
--	--	--

Содержание курса

Название блока	Количество часов			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Вводное занятие	1	1	1	1
Теоретические сведения (основы знаний)	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	10	11	11	11
Дыхательные упражнения	2	2	2	2
Упражнения на расслабление	2	2	2	2
Самоконтроль и психорегуляция	2	2	2	2
Самомассаж и взаимомассаж	2	2	2	2
Контроль знаний	2	2	2	2
Праздники, соревнования	1	1	1	1
За год	33	34	34	34

Описание содержания курса

Раздел 1. Вводное занятие

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения в ходьбе и беге Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

3.3. Упражнения для ног На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.4. Упражнения для туловища На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);

у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления

9.1. Физкультурный праздник

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по

физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

9.2. Праздник здоровья

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ.

Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Учебно-тематический план Второй год

№	Перечень разделов, тем программы	Общее количество	в том числе	
		часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	
2	Теоретические сведения (основы знаний)	3	3	
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	1	
2.2	Влияние питания на здоровье	1	1	
2.3	Гигиенические и этические нормы	1	1	
3	Общая физическая	10		10

	подготовка			
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	2		2
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	2		2
3.3	Упражнения для ног	2		2
3.4	Упражнения для туловища	2		2
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	2		2
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	1	1	
4.2	Укрепление мышечного корсета	2		2
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2		2
4.4	Упражнения на равновесие	3		3
4.5	Упражнения на гибкость	3		3
4.6	Акробатические упражнения	1		1
5	Дыхательные упражнения	2	1	1
6	Упражнения на расслабление	2	1	1
7	Контрольные испытания и показательные выступления	2		2
9.1	Физкультурный праздник	1		1
9.2	Праздник здоровья	1		1
	Всего	34	7	27

Год обучения	Итоговые занятия по разделам	Подведение итогов работ
1-4	Теоретические сведения (основы знаний)	Анкета, тестирование
	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений
	Специальная физическая подготовка	Упражнения на равновесие Упражнения на гибкость Акробатические упражнения
	Дыхательные упражнения	Выполнение дыхательных упражнений

Упражнения на расслабление	Выполнение упражнений на расслабление
Самоконтроль и психорегуляция	Упражнения для самоконтроля
Самомассаж и взаимомассаж	Выполнение массажа

Уровни воспитательных результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
Спортивно-оздоровительная деятельность	- беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; - физкультурные и спортивные занятия; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), организуемые педагогом.		
	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.		
	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.		

Методическое обеспечение программы:

Для организации занятий оздоровительной гимнастикой необходимы:

- спортивный зал,
- ковер,

- шведская стенка,
- маты,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка.

Информационно-методический ресурс реализации программы складывается из:

- количественных и качественных характеристик информационно-методического оснащения информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности;
- комплектности обеспечения внеурочной деятельности учебно-методической литературой, дополнительной литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программ внеурочной деятельности;
- качественных характеристик школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе, глобальной) сети.