

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 1  
от 30.08.2023г.

Утверждена  
приказом № 506 от 30.08.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**НАЙДИ СЕБЯ**

**1 год обучения**  
**Возраст обучающихся: 14 – 17 лет**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Данилова Елизавета Александровна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2023

## **Первый год обучения.**

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- изучать виды спортивного ориентирования и сформируют умение ориентироваться с помощью линейных и площадных ориентиров;
- сформировать социальные навыки как способы взаимодействия с социумом;
- научить распознавать свои слабые и сильные стороны;
- сформировать опыт социальных отношений с незнакомыми людьми;
- изучить техники ориентирования в различных социальных и природных сферах.

#### **Развивающие:**

- развить самостоятельность, уверенности в себе;
- развить навыки общения, взаимодействия в команде.

#### **Воспитательные:**

- сформировать умения продуктивно работать в коллективе, выступая при этом активным участником процесса;
- воспитать социально значимые черты характера: уважение, ответственность, чувство собственного достоинства.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

#### **Обучающийся:**

- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности, помогать друг другу и быть внимательным по отношению к сверстникам;
- научится находить выход из незнакомых ситуаций;
- научится задавать вопросы и формулировать собственное мнение и позицию;
- предлагать помощь и сотрудничество.

### **Метапредметные:**

#### **Обучающийся научиться:**

- проявлять коммуникативные навыки и организаторские способности;
- анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения;
- планировать и оценивать результаты своего поведения;
- самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.
- доказывать свою точку зрения;
- самостоятельности, при выполнении заданий;
- задавать вопросы;
- обращаться за помощью;
- договариваться и приходить к общему решению;

### **Предметные:**

#### **Обучающийся:**

- будет знать правила безопасности в лесу;
- будет знать условные знаки карт;
- будет знать виды масштабов карт и сечение рельефа;
- будет знать правила соревнований по спортивному ориентированию;
- узнает типы социальных навыков;
- научится навыкам ориентироваться в различных ситуациях;
- научится распознавать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми;
- навыкам социальной активности.

## **Календарно-тематическое планирование**

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях, на транспорте, на соревнованиях. Упражнения.	2	2	0		
2.	Знаки спортивного ориентирования. Спортивные и топографические знаки. Масштаб карты, обозначение рельефа. Упражнения.	2	1	1		
3.	Ориентирование по пришкольной территории. Дистанция по выбору. Ориентирование дистанция по фото. Подготовка к городским стартам.	2	0	2		
4.	Инструктаж по технике безопасности, на занятиях, на соревнованиях, во время следования к соревнованиям, правила безопасности при нахождении в лесу. Контрольные задания. Упражнения.	2	1	1		
5.	Ориентирование в парке интернационалистов. Дистанция заданная	2	0	2		
6.	Азимут - определение. Работа с компасом на местности, постановка КП. Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута в парах. Рельеф.	2	1	1		
7.	Топографические знаки спортивного ориентирования. Ориентирование по фото. Разбор ошибок	2	0	2		
8.	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	2	1	1		
9.	Игровая тренировка. Работа в парах. Упражнения.	2	1	1		
10.	Постановка и снятие КП. Работа в парах. Работа над ошибками.	2	0	2		
11.	Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование в лесопарке.	2	0	2		
12.	Тест по топографическим знакам. Игра по станциям. Ориентирование в школе.	2	1	1		
13.	ОФП. Кроссовая подготовка. Эстафеты	2	0	2		
14.	Выбор оптимального маршрута движения между КП.	2	2	0		
15.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	0	2		
16.	Масштаб карты, знаки спортивного ориентирования. Теоретическое занятие. Оказание первой медицинской помощи.	2	2	0		
17.	ОФП, Кроссовая подготовка.	2	0	2		

	Упражнения на развитие выносливости.					
18.	Знаки спортивного ориентирования. Определение оптимального пути движения между КП	2	0	2		
19.	ОФП. Эстафеты, работа в парах.	2	0	2		
20.	Оказание первой медицинской помощи. ОФП. Игровая тренировка.	2	0	2		
21.	Ориентирование в заданном направлении. Взятие Азимута. Постановка КП. Ориентирование по школе.	2	0	2		
22.	Техника и тактика ориентирования, детальное чтение карты. Упражнения.	2	0	2		
23.	ОФП. Игровая тренировка. Упражнения на развитие ловкости.	2	0	2		
24.	Контрольное занятие. Масштаб карты, знаки спортивного ориентирования.	2	1	1		
25.	Изображение рельефа на спортивной карте.	2	2	0		
26.	ОФП. Работа над силовой выносливостью. Эстафеты.	2	0	2		
27.	Техника и тактика ориентирования оптимальная модель действий ориентировщика.	2	1	1		
28.	Техника и тактика ориентирования азимутальный бег "по коридору", техника чтения карты на бегу	2	1	1		
29.	ОФП. Эстафеты. Кроссовая подготовка.	2	0	2		
30.	Ориентирование дистанция по выбору.	2	0	2		
31.	Оказание первой медицинской помощи при переломах и кровотечениях.	2	0	2		
32.	Рельеф, масштаб. Знаки спортивного ориентирования. Дистанция в спортивном зале	2	0	2		
33.	Рисовка карты, нанесение объектов. Запоминание КП и перенос их на карту по памяти.	2	0	2		
34.	Работа в парах по дистанции. Постановка КП. Дистанция по фото. Работа с компасом.	2	0	2		
35.	Ориентирование по школе	2	0	2		
36.	Итоговое занятие.	2	1	1		
	Итого	72	18	54		

### Содержание программы 1 года обучения:

#### 1.Вводное занятие.

*Теория:* программа работы на предстоящий год. Знакомство, установление контакта в группе Правила работы в группе. Техника безопасности на занятиях, на транспорте, на соревнованиях..

*Практика:* .Упражнение «Имечко», «Клеевой дождик». Беседа по технике безопасности.

## **2. Специализация (техника и тактика ориентирования)**

*Теория:*

2.1. Условные знаки спортивных карт. Виды ориентирования. Дидактические материалы.

Познай себя;

2.2. Символьное изображение легенд КП. Пиктограммы;

2.3. Изображение рельефа на картах. Детали рельефа. Горизонтальные линии;

2.4. Короткие срезки (переход с одной дороги на другую) и срезание углов;

2.5. Ориентирование на коротких отрезках с использованием тормозных ориентиров;

2.6. Влияющие на выбор пути факторы. Выбор темпа и ритма движения;

2.7. Особенности ориентирования во время соревнований в з/н и в эстафете в условиях закрытого помещения и на местности;

*Практика:*

1. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца», «Вертушка», «Видеомагнитофон», «Незаконченные предложения».

2. Определение азимута на указанный объект. Движение по азимуту (на открытой местности и в хорошо проходимом лесу). Азимутальные дистанции и упражнения;

3. Выбор пути движения. «Заход» на КП. Привязки;

4. Скоростное прохождение дистанции в з/н в условиях закрытого помещения;

5. Игры и упражнения технического уровня ориентирования: «Нахождение КП по заданному азимуту и расстоянию», поиск КП по памяти. Прохождение дистанции за лидером;

6. Упражнения на устойчивость и переключение внимания, развитие зрительной памяти, мышления, логики.

7. Способы определения точки стояния при движении по маркированной трассе (диктанты);

## **3. ОФП. Игры.**

*Теория:* основные понятия общей физической подготовки. специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные.

*Практика:* Бег, растяжка, упражнения на координацию. Подвижные игры на развитие умения взаимодействовать в команде, для выработки быстроты реакции на сигнал, игры с предметами, с преодолением простых препятствий, игры на развитие координационных способностей, игры сотрудничества, игры на личное достижение, игры на командное достижение, эстафеты, бадминтон, волейбол.

## **4. Техника безопасности**

*Теория:*

4.1. Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, УТС по спортивному ориентированию;

4.2. Правила пользования топором, пилой, ножом в полевых условиях.

*Практика:*

4.3. Применение правил техники безопасности во время упражнений.

## **5. Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования. Основы валеологии**

*Теория:*

5.1. Медицинская аптечка: состав и хранение;

5.2. Соблюдение гигиенических основ физических упражнений - залог здорового образа жизни. Закаливание;

5.3. Пищевые отравления. Первая медицинская помощь.

*Практика:*

5.4. Приёмы массажа и самомассажа;

5.5. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах и состояниях.

## **6. Психологические аспекты тренировочного процесса.**

*Теория:* техники повышающие концентрацию, способствующие сохранению спокойствия.

*Практика:* применение техник, повышающих концентрацию, способствующих сохранению спокойствия.

## **7. Контрольные задания**

*Теория:* контрольные задания теоретических знаний по краеведению и экологии, медицине.

*Практика:* контрольные кроссы, сдача нормативов физической подготовки, уровня развития внимания, памяти.

## **8. Участие в соревнованиях**

*Практика:*

8.1. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;

8.2. Учебно-тренировочный поход;

8.3. Экологическая тропа.

## **9. Итоговое занятие**

*Практика:*

Подведение итогов за прошедший год. Рефлексия участников занятий.

## **Методические и оценочные материалы**

### **Методические материалы**

#### **Упражнение "Имечко"**

Тот, у кого в руках мячик, подходит к любому участнику группы, громко называет свое имя ласково (например Андрюшечка), передает мячик этому человеку и садится на его место. Этот человек подходит к следующему участнику и т.д. В конце упражнения можно предложить встать тем, кому ни разу не кинули мячик, и назвать по 3 варианта своего имени.

#### **Упражнение "Клеевой дождик"**

Обучающиеся встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула;
- проползти под столами;
- обогнуть "широкое озеро";
- пробраться через "дремучий лес";
- спрятаться от "диких животных".

На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера.

#### **Упражнение "Мигалки"**

Участники группы рассчитываются на "первый", "второй" и образуют внешний и внутренний круг, только один из участников внешнего круга должен остаться без пары. Оказавшие во внутреннем круге садятся на стулья, а участники внешнего круга встают за спиной (каждый у своей пары). Тот кто остался без пары, садится на свободный стул и становится водящим.

Водящий подмигивает одному из сидящих так, чтобы этого не заметил человек стоящий у него за спиной. Тот, кому подмигнули перебегает к водящему и садится на его место. Бывший водящий встает сзади перебежавшего к нему человека, а тот, кто остался без пары, становится водящим.

#### **Упражнение "Оживи кляксу"**

Сегодня мы с вами попробуем оживить кляксу. Я капну вам краску с кисти на стиб листа бумаги. Когда вы откроете свои листочки, посмотрите внимательно на полученные у вас кляксы. На что они похожи? дорисуйте так, чтобы все узнали в ней то, что видите вы.

После этого возможны два варианта работы.

1. Проводится выставка клякс. Каждую кляксу рассматривают всей группой, отгадывают, что это. Участники группы рассказывают о своих рисунках выдуманные истории.

2. Ведущий предлагает каждому превратиться в то, что изображает клякса и побыть в этой роли.

Упражнения «Познай себя» направлены на развитие мотивации самопознания, раскрытия внутренних желаний и потребностей, формирование адекватной самооценки.

Рекомендации для ведущего. Важно обеспечить подростков информацией для самопознания. Учить их понимать и уважать свои чувства и чувства других людей, выбирать для себя подходящие конструктивные способы их выражения. Учить правильно определять пределы, которые допускают отношения, чтобы развить подходящий для самого себя уровень близости. Здоровый баланс в отношениях нельзя сохранить с помощью жестких барьеров, блокировки чувств и агрессивного поведения. При проведении занятий предлагаем использовать следующие упражнения:

Упражнение "Мой портрет в лучах солнца"

Ведущий просит ответить на вопрос: Почему я заслуживаю уважения? Предлагаю нарисовать солнце, в центр солнечного круга, написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение "Вертушка"

Участники стоят так, что у каждого есть пара, образуя внешний и внутренний круг. Вам нужно узнать, чем любит заниматься ваш партнер и пожать друг другу руки. По свистку те, кто стоят во внешнем круге, смещаются влево ( по часовой стрелке) на одного человека. задание повторяется в новых парах. И так до тех пор, пока первый участник не вернется к тому человеку, с которым он в паре сейчас.

Упражнение "Футболка с надписью"

Ведущий говорит о том, что каждый человек "подает" себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры "говорящих" надписей. Затем предлагается участникам придумать и записать надпись на своей "футболке". Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила об участнике сейчас - о его любимых занятиях, играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т.д.

После выполнения задания каждый зачитывают свою надпись. Ведущий во всех случаях эмоционально поддерживает отвечающих. Затем проводится обсуждение.

Игра "Видеомагнитофон"

Участники сидят в круге и по очереди передают свое эмоциональное состояние, используя только мимику и жесты. Первый участник передает информацию второму. Остальные сидят с закрытыми глазами. Затем второй открывает глаза третьего и невербально объясняет, что он понял. И т.д. пока не завершится круг.

По завершении круга первый участник сопоставляет то, что случилось, с тем, что он передавал, отмечает тех из группы, кто более достоверно принял информацию.

Упражнение "Метафора"

Каждый выбирает в комнате предмет, от имени которого он хотел бы произнести монолог на 2-3 минуты. По окончании упражнения участникам задается вопрос: "А могут ли думать и говорить неодушевленные предметы?" Каждый приходит к выводу, что он выражал свои мысли, чувства, проецировал свои скрытые желания и потребности.

#### Упражнение "Незаконченные предложения"

Участникам предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:

"Мне хорошо, когда ..."

"Мне грустно, когда ..."

"Я чувствую себя глупо, когда ..."

"Я сержусь, когда ..."

"Я чувствую себя неуверенно, когда ..."

"Я боюсь, когда..."

"Я чувствую себя смело, когда ..."

"Я горжусь собой, когда ..."

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда ты чувствуешь себя: хорошо, грустно, глупо, сердито, неуверенно, испуганно, смело, гордо.

Упражнения, игры «Правила и нормы поведения» способствует формированию ценностных ориентаций и социальных норм поведения у подростков, навыков конструктивного общения, развития умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей.

Рекомендации для ведущего. Показать роль и значение межличностных отношений в жизни людей, правил жизни. Раскрыть специфику взаимоотношений. Формировать позитивные установки на взаимоотношения, конфликтоустойчивость. Научить подростков ответственности, исполнительности, уметь противодействовать негативному воздействию, давлению сверстников и взрослым решительным отказом. При проведении занятий рекомендуем использовать следующие игры и упражнения.

#### Ролевая игра "Я -учитель"

Ситуации для разыгрывания.

1. Ребята жалуются классному руководителю на то, что учитель не справедливо выставляет им оценки.
2. Классный руководитель беседует с учащимся, сорвавшим урок.
3. Завуч беседует с учителем, который не хочет идти на замену уроков.
4. Директор школы беседует с учителем, который отпустил детей с двух последних уроков.

После проигрывания наблюдатели высказывают свои суждения, участники игры делятся своими впечатлениями.

#### Игра "Паровозик"

Звучит веселая музыка. Участники встают друг за другом. Первый участник - "паровозик", все остальные "вагоны". У "вагонов" глаза при движении закрыты. "Паровоз" отвечает за движение состава, чтобы он ни во что не врезался, и чтобы "вагончикам" было комфортно перемещаться. Каждому участнику важно побывать и в роли "паровоза" и в роли "вагона".

После игры обязательно обсуждение по вопросам:

1. какая роль понравилась больше и почему?
2. какой паровоз был более заботливым и осторожным?



Рекомендации для ведущего. Важно помочь подросткам разобраться в социальных ролях, которые они "играют" в жизни и которые определяют их специфику поведения. Необходимо обеспечить подростков информацией для понимания, распознавания и искоренения насилия, предотвращения асоциального поведения. Показать значимость внутренних установок, товарищества, дружеской поддержки в жизни человека, их влияния на самосовершенствование личности. Подвести к пониманию всегда есть выбор. При проведении занятий рекомендуем использовать следующие игры и упражнения.

#### Игра "Упрямый"

Все участники становятся в круг, выбирают ведущего и игрока. Они становятся в круг. Ведущий дает и показывает команду, все выполняют его. А игрок - наоборот. Например, все поднимают руки вверх - игрок опускает их вниз.

#### Упражнение "Ёжик"

Упражнение проводится в парах. Один из пары "сворачивается" в клубок и сохраняет это положение. Задача второго развернуть его, найти подход, создать условия, при которых "ёжик" захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. Затем участники меняются ролями. Упражнение заканчивается обсуждением: "Как вы себя чувствуете? Какая роль понравилась больше и почему? Где можно использовать такие прикосновения?"

#### Игра "Танец свободы и победы "Святой Георгий"

Это древний танец: образующие хоровод участники "убивают" воображаемым копьем представленного в центре круга дракона (змея, противник ит. д.) благодаря эффекту групповой динамики снимается значительная часть груза от чувства вины, который распределяется между всеми участниками.

Профилактике возникновения и усиления чувства вины за проявленную агрессию служит другой повторяющийся элемент танца: танцующие идут под веселую музыку по кругу и радуются, что "убили" дракона. Каждый выражает радость свободно, как хочет и как может.

#### Игра "Толкалки"

Игра выполняется в парах. По знаку ведущего попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, что бы ни кто ни кому не причинил боли, не делал резких толчков. Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

Рекомендации для ведущего. Помочь разобраться подросткам в противоречиях, мифах, стереотипах и неправильных суждениях бытующих в нашем обществе. Показать влияние личностных особенностей на общение: тактичность, сдержанность, открытость, доброжелательность, терпимость, умение слышать и сопереживать.

#### Упражнение "Ласковое имя"

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты (ласкательные) имени участника, стоящего в центре круга, и как бы "дарят" их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за "подарок".

#### Игра "Машины"

Участники группы разбиваются на пары: один в роли "машины", другой в роли "мойщика машины". У "мойщика" глаза закрыты или завязаны. В течение 3-5 минут "машину" приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используют как можно больше. Затем участники меняются ролями.

### Упражнение "Шесть шагов к победе без проигрыша"

Раздайте участникам памятки "Шесть шагов к победе без проигрыша" (Приложение № 2. Попросите рассказать о наиболее часто встречающихся конфликтах в их жизни. Разделите участников на микрогруппы и попросите их найти решение для выбранных конфликтов с помощью памятки. Важно, чтобы подростки, делая выбор четко представляли:

- потенциальные последствия предложенного решения и делали обоснования своего выбора.

- разницу между конфликтом и противоположными интересами; между конфликтом и конкуренцией; между конфликтом и насилием.

### Приложение № 1

#### Опросник

Сначала сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе:

Пол: \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Заранее благодарим Вам за участие!

1. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время?

читать книги

смотреть телевизор

смотреть видео

встречаться с друзьями, подругами

ходить в кино

слушать музыку

ходить в театры, на выставки

другое \_\_\_\_\_

2. Что такое, на Ваш взгляд, "здоровый образ жизни"? Выберите главное.

не пить

не курить

заниматься спортом

полноценно и правильно питаться

не употреблять наркотики

не вести беспорядочную половую жизнь

вести осмысленную жизнь

жить полноценной духовной жизнью

другое \_\_\_\_\_

3. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

да

нет

частично

эта проблема меня пока не волнует

другое \_\_\_\_\_

4. Надо ли соблюдать закон?

да

нет

не всегда

почему? \_\_\_\_\_

5. Что или кто является для Вас поддержкой и опорой в трудную минуту, помогает Вам "справляться с жизнью", с возникающими трудностями и проблемами?

друзья

родители

воспитатели

домашние животные

природа

религия (какая?) \_\_\_\_\_

искусство (какое?) \_\_\_\_\_

хобби (какое?) \_\_\_\_\_

другое \_\_\_\_\_

## Приложение № 2

Памятка к упражнению "Шесть шагов к победе без проигрыша".

1-ый шаг.- ПОДГОТОВКА.

Если вас переполняют эмоции, дайте время успокоиться. Отличайте гнев от враждебности. У вас есть право рассердиться, однако контролируйте свое раздражение.

Продумайте, чего вы хотите, определите цель.

Спросите себя, почему это важно для вас.

Определите цели и интересы оппонента.

Подумайте, что может улучшить ситуацию.

2-ой шаг - ОБСУЖДЕНИЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ.

Разговаривайте с оппонентом, сохраняя позитивную установку.

Слушайте других. Используйте умение слушать активно.

Показывайте, что вы уважаете и цените другого человека, говорите с ними вежливо, чтобы не разрушать отношения с теми, с кем и дальше будете жить в одном сообществе.

Не обобщайте, не обвиняйте, не обижайте и не провоцируйте своего оппонента. Не делайте из него врага и не старайтесь победить.

Настойчиво объясняйте другому, что вы чувствуете, что вам необходимо и почему. Говорите: "Я чувствую, что эта ситуация несправедлива!" или "Вы несправедливы!"

Обсуждайте проблему, а не человека.

Извинитесь, если были не правы.

Подведите итог, т.е. подчеркните, что вы поняли о ситуации в целом.

3-ий шаг - БЫСТРО ПЕРЕЧИСЛИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ.

Придумайте как можно больше решений данной проблемы.

На этом этапе не давайте им оценку.

Пусть заинтересованные стороны предложат свои идеи.

Подумайте, какие решения выгодны для всех.

Если хотите, запишите свои идеи.

#### 4-ый шаг - ОПРЕДЕЛИТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СВОЕГО ВЫБОРА.

Представьте себе возможные последствия каждого решения.

Посмотрите на достоинства и недостатки каждого решения.

#### 5-ый шаг - ВЫБОР ЛУЧШЕГО РЕШЕНИЯ.

Откажитесь от нежелательных решений.

Определите то решение, которое наиболее полно удовлетворяет интересы всех сторон, вовлеченных в конфликт.

#### 6-ой шаг - СОСТАВЬТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ПРЕТВОРЕНИЯ В ЖИЗНЬ ВАШЕГО РЕШЕНИЯ.

Разберитесь, что будет гарантией реализации принятого решения.

Составьте план того, кто, что будет делать и когда.

Договоритесь с оппонентами о том, как и когда, проверить реализацию решения.

Приложение №3

### Определение социальной компетентности

#### Порядок проведения

Методика проводится индивидуально, устно, в виде беседы. Письменное заполнение шкалы недопустимо.

Беседа может проводиться с самим подростком, а также с людьми, хорошо его знающими (родителями, родственниками, педагогами, психологом и т.п.).

Педагог зачитывает последовательно каждый пункт и оценивает ответ, занося его в соответствующую графу бланка. В том случае, если беседа проводится с самим подростком, пункты читаются во втором лице.

Для оценки используется трехбалльная шкала:

– 1 б. – школьник полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения;

– 2 б. – владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно;

– 3 б. – не владеет.

В графе «Примечания» педагог может записать ответ, указать другие необходимые ему сведения (латентное время, эмоциональную реакцию респондента и т.п.).

Заполнение шкалы длится от 20 до 40 минут.

Бланк беседы. Шкала социальной компетентности.

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

### Шкала социальной компетентности (А.М. Прихожан)

Шкала предназначена для подростков 11-16 лет, позволяет выявить как общий уровень социальной компетентности подростков в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.

#### БЛАНК ДЛЯ БЕСЕДЫ

№ п/п	Шифр субшкалы	Пункт шкалы	Оценка 1,2,3	Примечание
-------	---------------	-------------	-----------------	------------

1	У	Обладает чувством собственного достоинства		
2	С	Умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки		
3	П	Умеет принимать решения и выполнять их		
4	О	Имеет друзей сверстников		
5	И	Интересуется происходящим в стране и мире		
6	ОБ	Ответственно относится к школьным обязанностям		
7	И	Любит читать		
8	С	Самостоятельно правильно оценивает качество своей работы		
9	П	Выполняет намеченное дело до конца		
10	ОБ	Следит за своей одеждой, обувью, может полностью ухаживать за собой		
11	И	Читает газеты, журналы		
12	О	Умеет прийти на помощь другому человеку		
13	У	Проявляет требовательность к себе		
14	П	Владеет средствами, способами достижения цели		
15	О	Может самостоятельно познакомиться с незнакомыми сверстниками		
16	С	Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги		
17	П	Может составить план выполнения задания и придерживаться его		
18	И	Сматривает новостные программы по телевизору, слушает их по радио		
19	У	Правильно реагирует на собственные неудачи		
20	С	Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга		
21	И	может использовать компьютер для занятий, получения новой информации		
22	У	Правильно относится к собственным успехам		
23	О	Можно полностью довериться, положиться		
24	ОБ	Осознает свои затруднения, проблемы, может проанализировать их причины		
25	И	Умеет находить нужную информацию (в книгах, Интернет...)		
26	ОБ	Участвует в делах класса, школы		
27	У	Стремится разобраться в себе, понять свои возможности, способности		
28	ОБ	Выполняет повседневную работу по дому		
29	П	Может работать сосредоточенно, не отвлекаясь		
30	О	Получает удовольствие от общения со сверстниками		
31	С	Самостоятельно распределяет свое время		
32	П	Понимает необходимость правил (поведения, выполнения заданий и т.п.) и умеет подчиняться им		
33	У	Проявляет уверенность в своей способности добиться успеха во взрослой жизни		
34	О	Умеет согласовывать свои потребности, желания с потребностями окружающих		
35	ОБ	Без напоминания выполняет домашние задания		
36	С	Может самостоятельно справляться со своими проблемами, трудностями		

### Обработка результатов

Путем суммирования баллов по всем пунктам подсчитывается общий балл социальной компетентности. Полученный результат сопоставляется с показателями социального возраста в соответствии с полом подростка.

Группа	Количество баллов	Социальный возраст
Девочки	102-108	9
	96-101	10
	89-95	11
	82-88	12
	75-81	13
	70-76	14
	63-69	15

	56-62	16
	49-36	17
Мальчики	95-108	9
	88-94	10
	81-87	11
	74-80	12
	67-73	13
	62-66	14
	57-61	15
	50-56	16
	36-49	17

Вычисляется коэффициент социальной компетентности по формуле:

$$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$$

Где СК – коэффициент социальной компетентности; СВ – социальный возраст (определяется по таблице); ХВ – хронологический возраст.

В соответствии с ключом (таблица №) вычисляется балл по каждой субшкале.

№ п/п	Субшкала	Шифр субшкалы	Пункты
1.	Самостоятельность	С	2, 8, 16, 20, 31, 36
2.	Уверенность в себе	У	1, 13, 19, 22, 27, 33
3.	Отношение к своим обязанностям	Об	6, 10, 24, 26, 28, 35
4.	Развитие общения	О	4, 12, 15, 23, 30, 34
5.	Организованность, развитие произвольности	П	3, 9, 14, 17, 29, 32
6.	Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями	И	5, 7, 11, 18, 21, 25

Полученные данные сопоставляются с показателями социального возраста по каждой шкале в соответствии с полом школьника. В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.

Вычисляется коэффициент социальной компетентности по формуле:

$$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$$

Где СК – коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере; СВ – социальный возраст (определяется по таблице); ХВ – хронологический возраст.

### Интерпретация результатов

Если беседа проводится с самим подростком, то данные оцениваются с точки зрения самооценки социальной компетентности, если с хорошо знающими подростка людьми – как экспертная оценка социальной компетентности.

Субшкала	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Социальный возраст	Баллы	Социальный возраст
Самостоятельность	15-18	9-11	17-18	9-10
	13-18	12-13	15-16	11-12
	10-12	14	12-14	13-14
	7-9	15-16	9-11	15
	6	17	6-8	16-17
Уверенность в себе	16-18	9-11	15-18	9-10

	12-15	12	12-14	11
	11	13	10-11	12
	8-10	14-15	7-9	13-14
	6-7	16-17	6	15-17
Отношение к своим обязанностям	10-18	9-12	15-18	9-11
	8-9	13-15	12-14	12-14
	6-7	16-17	8-11	15-16
	-	-	6-7	17
Развитие общения	17-18	9	13-18	9-10
	15-16	10-11	10-12	11-12
	12-14	12-13	7-9	13-15
	9-11	14-16	6	16-17
	6-8	17	-	-
Организованность, развитие произвольности	1	9-11	-	9-10
	10-12	12-13	-	11-12
	7-9	14-15	-	13-14
	6	16-17	-	15-17
Интерес к социальной жизни	17-18	9-10	14-18	9-11
	15-16	11	9-13	12-14
	10-14	12-13	6-8	15-17
	8-9	14-15	-	-
	6-7	16-17	-	-

Коэффициент социальной компетентности (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от - 1 до + 1 и интерпретируется следующим образом:

- 0 – 0, 5 – социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив);
- 0,6–0,75 – подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает свои сверстников;
- 0,76 – 1 – подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития;
- 0 – (- 0,5) – социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив);
- (- 0,6) – (- 0,75) – отставание в развитии социальной компетентности;
- (- 0,76) – (- 1) – существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы «опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу.

## Литература

### Для педагогов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).
2. Приказ Министерства просвещения Российской от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам».

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 с изменениями на 27 октября 2020 г.).

4. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

6. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. (Начинающему физкультурнику и спортсмену)– Минск: Полымя, 1987 – 176с

7. Алексеев В.А., 300 вопросов и ответов по экологии. Ярославль, Академия развития, 1998 г. 240с.

8. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции. – М. ФиС, 1974 г., 15с

9. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994 г. 92с.

10. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 г.

11. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Творческий центр «Сфера», 2022г. 352с.

12. Дробышев С.А.: Ориентирование в условиях спортивного зала. Авторская методическая разработка – ПДДТ, 1999 г. 8с

13. Дробышев С.А.: От школьного двора к Олимпиаде. Авторская методическая разработка.- ПДДТ, 2016г. 10с..

14. Елаховский С.Б.: Бег к невидимой цели. М.: Физ. и спорт. 1981 г.

15. Елаховский С.Б.: Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: ФиС, 1980 г.

16. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159с.:ил.

17. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся.-М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.

18. Константинов Ю.С. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи.- М.: ЦДЮТиК МО РФ, 1999.- 232с.

19. Константинов Ю.С., О.Л.Глаголева: «Уроки ориентирования» Учебно-методическое пособие. М: ФЦДЮТиК, 2005 г. 328 с

20. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2007. 192с.

21. Костылев В., Философия спортивного ориентирования. М.: 1995 г. 112с.

22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2008 г. 304с.

23. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: Советский спорт, 2008 г. 21с.

24. Огородников Б.И., Моисеенко А.П., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980 г. 72с.

25. Правила соревнований по спортивному ориентированию.- М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2017г. 269с.

26. Толкачева Т.Н. Новому дню навстречу: методическое пособие. Сборник материалов для работы с учащимися и студентами. Книга 1. /Т.Н. Толкачева, Н.А. Богданов, С.А.



Кузнецов, М.И. Радивоз, И.П. Овсюкова; под ред. И.П.Овсюковой, Н.А. Богданова. - Хабаровск: ГОУ ВПО ДВГМУ, 2010. -160с.

27. Толкачева Т.Н. Новому дню навстречу: методическое пособие. Сборник материалов для работы с учащимися и студентами. Книга 2. /Т.Н. Толкачева, Н.А. Богданов, С.А. Кузнецов, М.И. Радивоз, И.П. Овсюкова; под ред. И.П.Овсюковой, Н.А. Богданова. - Хабаровск: ГОУ ВПО ДВГМУ, 2010. -160с.

28. Шепелева Л.Н. - Программы социально - психологических тренингов. - СПб.: Питер,2011.-160с.

29. Якиманская И.С. Технология личностно-ориентированного образования. – М., 2000г. 175с.

30. - Дай себе шанс: социально-образовательная программа и учебно-методическое пособие / Под ред. И.О. Таековой. - Хабаровск: Краевой молодежный социальный медико-педагогический центр, 2008. - Изд-е 3-е перер. доп. 100с, илл.

#### **Для обучающихся:**

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Минск: Полымя, 1987 – (Начинающему физкультурнику и спортсмену). 176с.

2. Елаховский С.Б.: Бег к невидимой цели. М.: Физ. и спорт. 1981 г.

3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159с.:ил.

4. Константинов Ю.С., О.Л.Глаголева: «Уроки ориентирования» Учебно-методическое пособие. М: ФЦДЮТиК, , илл. 2005 г. 328 с

5. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТиК, 2008 г. 21с.

6. Огородников Б.И., Моисеенко А.П., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980 г. 72с.

7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.- М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2017г. 269с.

#### **Оценочные материалы**

- Начальный контроль (сентябрь).
- Текущий контроль (в течение всего учебного года).
- Промежуточная аттестация (по изученным темам – декабрь, май), открытые занятия.

#### **Формы контроля**

- наблюдение за выполнением заданий на занятии (в основном текущий контроль);
- рейтинг участия обучающихся в мероприятиях объединения, ОДОД, школы;
- контрольные задания теоретических знаний по краеведению и экологии, медицине.
- сдача нормативов физической подготовки.

Задания и нормативы выполнены полностью – зачет

Задания и нормативы выполнены с небольшими пометками – зачет

Задания и нормативы выполнены с пометками - зачет

Задания и нормативы не выполнены – не зачет

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа предусматривает начальную, промежуточную и итоговую оценку результатов обучения.

Входной контроль проводится в сентябре и направлен на определение исходного уровня общей физической подготовленности детей. Итоговый контроль включает в себя общую физическую подготовленность детей и проверку базовых навыков ориентирования на местности (успешное прохождение 1 дистанции на соревнованиях).

## Информационная карта освоения учащимися раздела.

Название модуля, кол-во часов \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

учащегося \_\_\_\_\_

№	Параметры результативности освоения раздела	Результативность освоения раздела		
		(низкий уровень)	(средний уровень)	(высокий уровень)
1.	Теоретические знания	+	+	+
2.	Практические умения и навыки	+	+	+
3.	Самостоятельность в познавательной деятельности	+	+	+
4.	Потребность в самообразовании и саморазвитии	+	+	+
5.	Применение знаний и умений в социально-значимой деятельности	+	+	+
	Общая сумма +			

Если количество **+** от

1 – 4 – раздел освоен на низком уровне;

5 – 10 – раздел освоен на среднем уровне;

11 – 15 – раздел освоен на высоком уровне.

Информационная карта освоения раздела заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения учащимися заданий на занятиях. Применение данной методики в долгосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого подростка.

### Входной контроль по нормативам ОФП по виду спорта: спортивное ориентирование

Контрольные упражнения		ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
		УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ					
		Низкий 3 балла	Средний 4 балла	Высокий 5 баллов	Низкий 3 балла	Средний 4 балла	Высокий 5 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек)	6,7	6,5	5,9	6,6	6,3	5,7
	Челночный бег 3*10м (сек)	9,8	9,5	9,0	9,6	9,3	8,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	115	130	145	125	140	155
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	4	5	4	5	6
	Пресс за 30 сек	10	15	20	10	20	25
	Поднимание туловища из положения лёжа на животе за 30 сек	10	15	20	10	20	25

### Протокол входного контроля

№ п/п	ФИО	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3*10м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Отжимания	Пресс за 30 сек	Поднимание туловища за 30 сек
1							
2							
3							
.....							
14							
15							

### Промежуточный контроль

Промежуточная аттестация проводится в январе и включает в себя контроль по общей физической подготовке по тем же нормативам, как и входной.

### Итоговый контроль

Итоговая аттестация проводится в мае и включает в себя контроль по общей физической подготовке по тем же нормативам, как и входной и промежуточный контроль.

Проводится сравнение результатов по ОФП обучающегося в начале, в середине и в конце учебного года.

### Сравнение результатов сдачи нормативов ОФП

№ п.п.	ФИО обучающихся	Средний балл		
		Входной	Промежуточный	Итоговый
1.				
2.				
3.				
...				
15.				