

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8
от 03.06.2024 .

Утверждена
приказом №490/1 от 03.06.2024
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«НАЙДИ СЕБЯ»
(психология)

Возраст учащихся: 16 – 17 лет
Группа № 1

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

Задачи программы

Обучающие:

- изучать виды спортивного ориентирования и сформируют умение ориентироваться с помощью линейных и площадных ориентиров;
- научить правилам безопасности в лесу;
- научить условным знакам карт;
- изучить виды масштабов карт и сечение рельефа;
- познакомить с правилами соревнований по спортивному ориентированию;
- научить технике ориентирования в различных социальных и природных сферах.
- познакомить с типами социальных навыков как способа взаимодействия с социумом;
- научить распознавать свои слабые и сильные стороны;
- научить распознавать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми.

Развивающие:

- развить коммуникативные навыки и организаторские способности;
- развить самостоятельность, уверенности в себе;
- развить способность планировать и оценивать результаты своего поведения;
- развить способность самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.
- развить способность доказывать свою точку зрения;
- развить способность задавать вопросы и обращаться за помощью;
- развить способность анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения.

Воспитательные:

- сформировать умения продуктивно работать в коллективе, выступая при этом активным участником процесса;
- научить находить выход из незнакомых ситуаций;
- научить задавать вопросы и формулировать собственное мнение и позицию, предлагать помощь и сотрудничество.
- воспитать социально значимые черты характера: уважение, ответственность, чувство собственного достоинства.

Содержание программы

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.

Контроль. Диагностика, анкетирование, беседа..

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);

Контроль. Зачеты, соревнование

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.

Контроль. Беседа, наблюдение.

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:

Применение правил техники безопасности во время упражнений.

Контроль. Беседа.

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:

Приёмы массажа и самомассажа;

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах и состояниях.

Контроль. Беседа, зачет, диагностические игры.

6. Психологические аспекты тренировочного процесса.

Теория: техники повышающие концентрацию, способствующие сохранению спокойствия.

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

Контроль. Беседа.

7. Контрольные задания

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

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

Контроль. Наблюдения.

8. Участие в соревнованиях

Практика:

8.1. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;

8.2. Учебно-тренировочный поход;

8.3. Экологическая тропа.

Контроль. Наблюдение.

9. Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов за год. Рефлексия участников занятий.

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты

Личностные:

Обучающийся:

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

Метапредметные:

Обучающийся научится:

- проявлять коммуникативные навыки и организаторские способности;
- планировать и оценивать результаты своего поведения;
- самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.
- доказывать свою точку зрения;
- задавать вопросы;
- обращаться за помощью;
- анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения.

Предметные:

Обучающийся:

- будут знать виды спортивного ориентирования и уметь ориентироваться с помощью линейных и площадных ориентиров;
- 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;
- изучит техники ориентирования в различных социальных и природных сферах.
- узнает типы социальных навыков;
- научится распознавать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми;

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Тема занятия, краткое содержание	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. Упражнения на развитие выносливости.	2	0	2		
18.	Знаки спортивного ориентирования. Определение оптимального пути	2	0	2		

	движения между КП					
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		