

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ступишинская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя РФ С.Н. Морозова»**

**СОГЛАСОВАНО**

Куратор реализации  
программы

\_\_\_\_\_ О.В. Прохорова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Е.М. Хейльман  
приказ № 96/2 от 29.11.2022 г.

**Персонализированная программа наставничества  
«ученик - ученик»  
на 2022/2023 учебный год  
(9 месяцев)**

Наставник: Астраханцев В.  
Наставляемый: Палагаев К.

## Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

В соответствии с «Целевой моделью наставничества» в МБОУ «Ступишинская СОШ» разработана Программа наставничества «УЧЕНИК – УЧЕНИК», осуществляющая образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам. Программа разработана в целях достижения результатов федеральных и региональных проектов «Современная школа», «Успех каждого ребенка» и национального проекта «Образование».

**Актуальность программы** заключается в том, что современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Программа наставничества «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

**Цель:** успешное закрепление пары наставничества «ученик» - «ученик». Обеспечение постепенного вовлечения наставляемого – Палагаева Константина во все сферы спортивной деятельности. Оздоровление наставляемого путём повышения физической подготовленности школьника к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

### **Задачи программы:**

- ознакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у наставляемого навыки здорового образа жизни.
- развивать и совершенствовать его физические качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

- способствовать снижению заболеваемости.

Программа для детей школьного возраста с элементами подвижных игр рассчитана для детей 14 лет.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, ЛФК, участие детей в соревнованиях и праздниках.

### **Форма наставничества «ученик – ученик»**

Предполагает взаимодействие с педагогом (учителем физической культуры) МБОУ «Ступишинская СОШ».

### **Этапы реализации программы**

Программа наставничества долгосрочная и рассчитана на 1 год. Решение о продлении или досрочном прекращении реализации программы может быть принято с учетом потребности в данной программе.

- 1 этап – адаптационный (диагностический). Выявление затруднений наставляемого, разработка основных направлений работы с наставником, под руководством педагога.
- 2 этап – основной (проектировочный). Реализация программы наставничества, осуществление коррективов спортивных умений наставляемого, оказание помощи.
- 3 этап - контрольно-оценочный. Подведение итогов работы и анализ эффективности реализации этапов программы.

### **Принципы наставничества**

- добровольность;
- гуманность;
- соблюдение прав наставляемого;
- соблюдение прав наставника;
- конфиденциальность;
- ответственность;
- искреннее желание помочь в преодолении трудностей;
- взаимопонимание;
- способность видеть личность.

### **Формы организации наставничества:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования и эстафеты.

### **Методы и приёмы**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, кубики, кегли).

### **Ожидаемые результаты внедрения модели наставничества**

1. Измеримое улучшение показателей в спортивной сфере, укрепление здоровья наставляемого Палагаева Константина.
2. Улучшение психологического климата в образовательной организации среди обучающихся, связанное с выстраиванием долгосрочных и комфортных коммуникаций на основе партнерства.
3. Рост мотивации к занятиям спортом и саморазвитию Палагаева К.
4. Снижение показателей неуспеваемости Палагаева К.
5. Практическая реализация концепции построения индивидуальных образовательных траекторий.
6. Формирования активной гражданской позиции школьного сообщества.
7. Повышение уровня сформированности ценностных и жизненных позиций и ориентиров.
8. Снижение конфликтности и развитие коммуникативных навыков, для горизонтального и вертикального социального движения.
9. Увеличение доли учащихся, участвующих в программах развития

талантливых обучающихся.

Результатом правильной организации работы наставника Астраханцева В. будет высокий уровень включенности наставляемого Палагаева К. во все социальные, культурные и спортивные процессы МБОУ «Ступишинская СОШ», что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон в коллективе, общий статус школы, лояльность учеников и будущих выпускников к школе. Наставляемый Палагаев К. получит необходимый стимул к спортивному, оздоровительному, культурному, физическому совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций.

#### **Среди оцениваемых результатов:**

- повышение успеваемости по физической культуре и улучшение психоэмоционального фона внутри класса и школы; укрепление здоровья;
- рост интереса к занятиям спортом, осознание его практической значимости, связи с реальной жизнью, что влечет за собой снижение уровня стресса или апатии;
- количественный и качественный рост успешно реализованных образовательных, спортивных проектов;
- численный рост посещаемости спортивных секций;
- рост вовлеченности обучающихся в жизнь школы через участие в соревнованиях;
- рост подготовленности обучающихся к жизни, которая ждет их после окончания обучения.

#### **Термины и определения**

**Наставничество** – универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве.

**Форма наставничества** - способ реализации целевой модели через организацию работы наставнической пары или группы, участники которой находятся в заданной обстоятельствами ролевой ситуации, определяемой основной деятельностью и позицией участников.

**Программа наставничества** - комплекс мероприятий и формирующих их

действий, направленный на организацию взаимоотношений наставника и наставляемого в конкретных формах для получения ожидаемых результатов

**Наставник** – участник Программы наставничества, имеющий успешный опыт в достижении жизненного, личностного и профессионального результата, готовый и компетентный поделиться опытом и навыками, необходимыми для стимуляции и поддержки процессов самореализации и самосовершенствования наставляемого.

Программа наставничества является универсальной моделью построения отношений внутри МБОУ «Ступишинская СОШ» как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков и ценностей.

Особая роль наставника в процессе формирования личности состоит в том, что в основе Программы наставничества лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку.

Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности.

**Наставляемый** – участник Программы наставничества, который через взаимодействие с наставником и при его помощи и поддержке решает конкретные жизненные, личные и профессиональные задачи, приобретает новый опыт и развивает новые навыки и компетенции. В конкретных формах наставляемый может быть определен термином «обучающийся».

Программа наставничества позволяет получать опыт, знания, формировать навыки, компетенции и ценности быстрее, чем другие способы передачи (учебные пособия, урочная система, самостоятельная и проектная работа, формализованное общение), что очень важно в современном мире. Высокая скорость обусловлена тремя факторами:

- 1) непосредственная передача живого опыта от человека к человеку;
- 2) доверительные отношения;
- 3) взаимообогащающие отношения, выгодные всем участникам наставничества.

**Модель взаимодействия:** «успешный ученик» - «слабый ученик»

Сведения	Наставляемый	Наставник
ФИО	Палагаев Константин Сергеевич	Астраханцев Вадим Анатольевич
Учебное заведение	МБОУ «Ступишинская СОШ им. Героя РФ С.Н. Морозова»	МБОУ «Ступишинская СОШ им. Героя РФ С.Н. Морозова»
Классы	8 класс	8 класс
Предмет наставничества	Физическая культура	Физическая культура

#### Этапы комплекса мероприятий по реализации взаимодействия наставник -наставляемый.

- Проведение первой, организационной, встречи наставника и наставляемого.
- Проведение второй, пробной рабочей, встречи наставника и

наставляемого.

- Проведение встречи-планирования рабочего процесса в рамках программы наставничества с наставником и наставляемым.
- Регулярные встречи наставника и наставляемого.
- Проведение заключительной встречи наставника и наставляемого.
- Реализация программы наставничества осуществляется в течение календарного года.
- Количество встреч наставник и наставляемый определяют самостоятельно при проведении встречи - планировании.

### **Мониторинг и оценка результатов реализации программы наставничества.**

Сравнение изучаемых личностных характеристик участников программы наставничества проходит на «входе» и «выходе» реализуемой программы. Мониторинг проводится куратором и наставником два раза за период наставничества: промежуточный и итоговый.

В ходе проведения мониторинга не выставляются отметки.

### **Обязанности наставника**

- Разработать совместно с наставляемым план наставничества.
- Помогать наставляемому осознать свои сильные и слабые стороны и определить векторы развития.
- Формировать наставнические отношения в условиях доверия, взаимообогащения и открытого диалога.
- Ориентироваться на близкие, достижимые для наставляемого цели, но обсуждает с ним долгосрочную перспективу и будущее.
- Предлагать свою помощь в достижении целей и желаний наставляемого, и указывает на риски и противоречия.
- Не навязывать наставляемому собственное мнение и позицию, но стимулирует развитие у наставляемого своего индивидуального видения.
- Оказывать наставляемому личностную и психологическую поддержку, мотивирует, подталкивает и ободряет его.
- Личным примером развивать положительные качества наставляемого, корректировать его поведение в школе, привлекать к участию в общественной жизни и соревнованиям, содействовать развитию общекультурного и профессионального кругозора
- Подводить итоги наставнической программы, с формированием отчета о проделанной работе с предложениями и выводами.

### **Обязанности наставляемого**

- Разработать совместно с наставляемым план наставничества.
- Выполнять этапы реализации программы наставничества.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ**  
**Форма наставничества: «Ученик - ученик»**

Срок осуществления плана: с «01» 09.2022 г. по «31» 05.2023 г.

<b>№</b>	<b>Проект, задание</b>	<b>Срок</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Фактический результат</b>	<b>Оценка наставника</b>
<b>Раздел 1. Анализ профессиональных трудностей и способы их преодоления</b>					
1.1.	Развитие потребности и мотивации в занятиях оздоровительной гимнастикой и физической культурой	Сентябрь - Май.	Возникновение устойчивого желания заниматься оздоровительной гимнастикой. Установление истинного физического состояния ученика.		
1.2.	Проведение диагностики физического состояния ученика.	Сентябрь - Май.			
1.3	Проведение совместных тренировок	Сентябрь - Май.	Получение необходимой информации.		
<b>Раздел 2. Направления развития ученика</b>					
2.1.	Инструктаж по ТБ. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий	Сентябрь	Знание инструктажа. Недопущение травматизма. Соблюдение правил на занятиях.		
2.2.	Основы техники и методики обучения в гимнастике.	Сентябрь	Овладение навыками		
2.3.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Сентябрь	Овладение навыками		



2.4.	Упражнения для развития ловкости, быстроты, силы, координации.	Октябрь	Овладение навыками		
2.5.	Подвижные игры	Октябрь-ноябрь	Правильно выполнять комплексы упражнений		
2.6.	Дыхательная гимнастика	Октябрь	Правильно выполнять комплексы упражнений		
2.7.	Формирование навыка правильной осанки	Ноябрь	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Формирование правильной осанки		
2.8.	Спортивный праздник «Спортивный лабиринт»	Декабрь	Проведение спортивного праздника.		
2.9.	Упражнения в равновесии	Декабрь	Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.		
2.10.	Развитие физических качеств: сила. Развитие физических качеств: ловкость	Январь	Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.		
2.11	Подготовка к участию в онлайн олимпиадах, конкурсах спортивно-оздоровительной направленности	Январь-март	Участие в онлайн олимпиадах, конкурсах спортивно-оздоровительной направленности. Результативность участия.		

2.12.	Развитие физических качеств: быстрота. Развитие физических качеств: выносливость	Февраль	Повышение качеств быстрота, выносливость		
2.13	Мяч ловцу	Март	Овладение различными техниками упражнений с мячом		
2.14	Мяч ловцу	Март	Овладение различными техниками упражнений с мячом		
2.15	Проведение спортивно-музыкальных перемен для обучающихся 1-4 классов.		Умение провести спортивно-музыкальные перемен для обучающихся 1-4 классов, подбор упражнений, умение работать в группе.		