



«Утверждаю»
Врио заведующего
Пашкеева И.М.

**ЯБЛОНОВСКИЙ ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» С. НОВОСЫСОЕВКА
ЯКОВЛЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Программа наставничества
по физкультурно-спортивному направлению

Вид наставничества «Учитель-ученик»

Срок реализации : 1 год

Разработал: Синько А.С.
Учитель физической культуры

2022-2023год

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 Яблоновском филиале разработана Программа наставничества «УЧИТЕЛЬ – 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. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. 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. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью. Занятия по программе с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу — не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки. Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой.

Цели оздоровительной гимнастики

- построение здоровьесозидающей образовательной среды;
- оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа «Оздоровительная гимнастика» 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 «весёлых стартах» и праздниках.

Форма наставничества «учитель – ученик» предполагает взаимодействие педагогов (учитель) и обучающихся (ученик) Яблоновского филиала.

Нормативные основы модели наставничества.

Нормативные правовые акты международного уровня.

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г., ратифицированной Постановлением ВС СССР от 13 июня 1990 г. N1559- 1.

Нормативные правовые акты Российской Федерации.

- Конституция Российской Федерации. • Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Стратегия развития волонтерского движения в России, утвержденная на заседании Комитета Государственной Думы Российской Федерации по делам молодежи (протокол N45 от 14 мая 2010 г.).
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. N2403-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

- Гражданский кодекс Российской Федерации. • Трудовой кодекс Российской Федерации.
- Федеральный закон от 11 августа 1995 г. N135-ФЗ «О благотворительной деятельности благотворительных организациях» .
- Федеральный закон от 19 мая 1995 г. N82-ФЗ «Об общественных объединениях».
- Федеральный закон от 12 января 1996 г. N7 -ФЗ «О некоммерческих организациях».
- Распоряжение министерства образования Российской Федерации № Р-145 от 25 декабря 2019 г. «Об утверждении методологии (целевой) модели наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися».

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:
- занятия оздоровительной направленности;
 - праздники; • эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса

- 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 обучающихся. 2. Улучшение психологического климата в образовательной организации как среди обучающихся, так и внутри педагогического коллектива, связанное с выстраиванием долгосрочных и психологически комфортных коммуникаций на основе партнерства.

3. Рост мотивации к занятиям спортом и саморазвитию учащихся.
4. Снижение показателей неуспеваемости учащихся.
5. Практическая реализация концепции построения индивидуальных образовательных траекторий.
6. Формирование осознанной позиции, необходимой для выбора образовательной траектории и будущей профессиональной реализации.

Мониторинг и оценка результатов реализации программы наставничества.

Мониторинг программы наставничества состоит из двух основных этапов:

- оценка качества процесса реализации программы наставничества;
- оценка мотивационно-личностного, компетентностного, профессионального роста участников, динамика образовательных результатов.

Сравнение изучаемых личностных характеристик участников программы наставничества проходит на «входе» и «выходе» реализуемой программы. Мониторинг проводится куратором и наставниками два раза за период наставничества: промежуточный и итоговый. В ходе проведения мониторинга не выставляются отметки

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ НАСТАВНИКА

Форма наставничества: «Учитель – ученик».

Ф.И.О., должность наставника – Синько А.С., учитель физической культуры.

Ф.И.О. наставляемых учеников – Дик С.А., Логинов Д.А. ученики 9 класса

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

| №п/п | Проект, задание | Срок | Планируемый результат | Фактический результат |
|--|---|-----------------|--|-----------------------|
| Раздел 1. Анализ профессиональных трудностей и способы их преодоления | | | | |
| 1.1. | Развитие потребности и мотивации в занятиях оздоровительной гимнастикой и физкультурной | Сентябрь - Май. | Возникновение устойчивого желания заниматься оздоровительной гимнастикой. | |
| 1.2. | Проведение диагностики физического состояния ученика. | Сентябрь - Май. | Установление истинного физического состояния ученика | |
| 1.3. | Психологическое сопровождение ученика. | Сентябрь - Май. | | |
| Раздел 2. Направления развития ученика | | | | |
| 2.1. | Инструктаж по ТБ. Введение Знание инструктажа. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий | Сентябрь | Недопущение травматизма. Соблюдение правил на занятиях. | |
| 2.2. | Основы техники и методики обучения в гимнастике. | Сентябрь | Овладение навыками | |
| 2.3. | Упражнения для развития ловкости, быстроты, силы, координации. | Октябрь | Овладение навыками | |
| 2.4. | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. | Октябрь | Овладение навыками | |
| 2.5. | Дыхательная гимнастика | Октябрь | Правильно выполнять комплексы упражнений | |
| 2.6. | Формирование навыка правильной осанки | Ноябрь | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Формирование правильной осанки | |
| 2.7. | Развитие физических качеств: сила. Развитие | Январь | Научиться чувствовать себя | |

| | | | | |
|------|---|----------------|---|--|
| | физических качеств: ловкость | | уверенно при выполнении упражнений. | |
| 2.8. | Подготовка к участию в онлайн олимпиадах, конкурсах спортивно-оздоровительной направленности. | В течение года | Участие в онлайн олимпиадах, конкурсах спортивно-оздоровительной направленности. Результативность участия | |
| 2.9. | Развитие физических качеств: быстрота. Развитие физических качеств: выносливость | В течение года | Повышение качеств быстрота, выносливость | |