МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ПАВЛО-ФЕДОРОВКА"



Программа наставничества

по физкультурно-спортивному направлению

Вид наставничества: "Учитель-ученик"

Срок реализации: 6 месяцев

 Разработал: Гречко Е.В.

 учитель физической культуры

2025 - 2026 гг.

Пояснительная записка

 В соответствии с «Целевой моделью наставничества» в МБОУ "СОШ с.Павло-Федоровка" 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 четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряженность 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. Противостоять 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 здоровье- созидающей образовательной среды;

-оздоровление учащихся путем повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Ввиду интенсивности биологического развития ребенка, 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 ребенка;
* 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 процесса, ЛФК, участие детей в «веселых стартах» и праздниках.

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

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 до2025 года, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29ноября 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 приемы 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 – Гречко Е.В., учитель физической культуры.

Ф.И.О. наставляемых учеников –………….. ., ученицы 8 класса.

 Срок осуществления плана: с «01» 09.2025 г. по «28» 02.2026 г

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Проект, задание | Срок | Планируемый результат | Фактическийрезультат |
| **Раздел 1. Анализ профессиональных трудностей и способы их преодоления** |
| 1.1. | Развитие потребности и мотивации в занятияхоздоровительной гимнастикой и физкультурной | Сентябрь - Февраль | Возникновение устойчивого желания заниматься оздоровительной гимнастикой.Установление истинного физического состояния ученик |  |
| 1.2. | Проведение диагностикифизического состояния ученика. | Сентябрь - Февраль |  |
| 1.3. | Психологическоесопровождение ученика. | Сентябрь - Февраль |  |
| **Раздел 2. Направления развития ученика** |
| 2.1. | Инструктаж по ТБ. Введение Знание инструктажа. Меры предупреждения травматизмапри проведении занятий | Сентябрь | Недопущение травматизма. Соблюдение правил на занятиях. |  |
| 2.2. | Основы техники и методикиобучения 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 выполнятькомплексы упражнений |  |
| 2.6. | Формирование навыка правильной осанки | Ноябрь | Комплексы упражнений на чередование напряжения ирасслабления мышц отдельных участков тела. Формированиеправильной осанки |  |
| 2.7. | Развитие физических качеств:сила. Развитие физических качеств: ловкость | Январь | Научиться чувствоватьсебя уверенно при выполнении упражнений. |  |
| 2.8. | Подготовка к участию в онлайн олимпиадах, конкурсах спортивно-оздоровительной направленности. | В течение 6 месяцев | Участие в онлайн олимпиадах, конкурсах спортивно- оздоровительной направленности.Результативность участия |  |
| 2.9. | Развитие физических качеств: быстрота. Развитиефизических качеств: выносливость | В течение 6 месяцев | Повышение качеств быстрота, выносливость |  |