

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Крюковская средняя общеобразовательная школа**

# **Программа наставничества ученик-ученик спортивной направленности**

Ф.И.О., Шуравин Алексей  
класс наставляемого (совершеннолетнего лица, в отношении которого осуществляется  
наставничество):

Ф.И.О., Литвинов Дмитрий, учащийся 10 класса  
Период наставничества:  
с «11» 01.2021г. по «28»12.2021г.

х .Крюково

2021 год

## **Пояснительная записка**

Разработка и принятие программы обусловлено рядом нормативных документов развития образования: Закон РФ «Об образовании», Программа развития образования МБОУ Крюковской СОШ, Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка», Конвенция о правах ребенка, а также реализацией программы развития школы, в которой определены приоритеты всех направлений развития образовательной среды школы.

### **Цель программы наставничества:**

максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешного занятия физкультурой и спортом .

### **Основные задачи программы наставничества:**

- улучшение показателей учащегося в образовательной, социокультурной, спортивной и других сферах;
- раскрытие личностного, творческого, потенциала учащегося поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории.

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

Предполагает взаимодействие обучающийся (ученик) и обучающийся (ученик) МБОУ Крюковской СОШ.

Программа наставничества « ученик – ученик» — это программа поддержки подростка, в которой у него есть человек, помогающий решить проблемы и достичь поставленных целей.

Назначение программы « ученик - ученик» - создание такого взаимодействия между учащимися, в ходе которого решается широкий круг задач, связанных с развитием учащегося в окружающем образовательном пространстве, обеспечением понимания учащимся возможностей использования собственных ресурсов, ресурсов школы и других образовательных учреждений для достижения образовательных целей, выстраиванием вместе с ним его индивидуальной образовательной траектории. Старший товарищ выступает в роли сопровождающего и наставника, который может помочь поставить цель, сорганизовать внутренние и внешние ресурсы для ее достижения, при условии, что весь процесс сопровождения будет основан на активности самого учащегося, совершающего реальные действия, регулируемые им самим.

Сопровождение рассматривается как особая сфера деятельности, ориентированная на взаимодействие между школьниками по развитию физических данных, поддержке его в становлении личностного роста, социальной адаптации.

## **Цели и задачи наставничества « ученик – ученик»:**

**Целью** такой формы наставничества является раскрытие потенциала наставляемого, формирование жизненных ориентиров у обучающихся, адаптация в учебном коллективе, повышение мотивации к занятиям физкультурой и спортом, улучшение образовательных результатов, создание условий для осознанного выбора оптимальной образовательной траектории, формирование ценностей и активной гражданской позиции наставляемого; развитие гибких навыков, лидерских качеств, метакомпетенций; .

**Основные задачи** взаимодействия наставника с наставляемым: помочь в реализации потенциала, улучшении образовательных, творческих или спортивных результатов, развитие гибких навыков и метакомпетенций, оказание помощи в адаптации к новым условиям среды, создание комфортных условий и коммуникаций внутри школы,

**Ожидаемые результаты.** Результатом правильной организации работы наставников будет высокий уровень включенности наставляемого во все социальные, культурные и образовательные процессы МБОУ Крюковской СОШ, что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон. Обучающиеся – наставляемый получит необходимый стимул к образовательному, культурному, интеллектуальному, физическому совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций.

### **Среди оцениваемых результатов:**

- повышение успеваемости и улучшение психоэмоционального фона наставляемого.
- рост интереса к занятиям физкультурой и спортом, обучению, осознание его практической значимости, связи с реальной жизнью, что влечет за собой снижение уровня стресса или апатии;
- количественный и качественный рост успешно реализованных образовательных и творческих проектов;
- численный рост посещаемости творческих кружков, объединений, спортивных секций;
- рост вовлеченности обучающегося в жизнь школы;

### **Портрет участников**

**Наставник.** Старшеклассник, имеющий успешный опыт в достижении личностного результата, готовый и компетентный поделиться опытом и навыками, необходимыми для стимуляции и поддержки процессов самосовершенствования и самореализации наставляемого. Обладает лидерскими, организационными и коммуникативными навыками. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиска индивидуальных жизненных целей и способов их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития . 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.

**Наставляемый.** Участник программы наставничества, который через взаимодействие с наставником и при его помощи и поддержке решает конкретные жизненные, личные

задачи, приобретает новый опыт и развивает новые навыки и компетенции. В конкретных формах наставляемый может быть определен термином "обучающийся".

### **Высокая скорость обусловлена тремя факторами:**

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

### **Область применения в рамках образовательной программы**

Взаимодействие наставника и наставляемого ведется в режиме внеурочной деятельности: консультации, отработка умений и навыков, беседы, знакомство с дополнительной литературой, с ресурсами Интернета по определенным темам, подготовка к конкурсам и соревнованиям, участие в конкурсах и соревнованиях, проектная деятельность, классные часы, внеурочная работа, подготовка к мероприятиям школьного сообщества, совместные походы на спортивные и культурные мероприятия, способствующие развитию чувства сопричастности, интеграции в сообщество (особенно важно для задач адаптации) и т.д.

### **План работы**

<b>№</b>	<b>Проект, задание</b>	<b>Срок</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Фактический результат</b>
1.	Провести самодиагностику на предмет определения приоритетных направлений развития (Наставничество может быть нацелено на развитие личностных компетенций, улучшение спортивных результатов и повышение успеваемости)	январь	Определен перечень дефицитных компетенций, требующих развития; сформулирован перечень тем консультаций с наставником темы консультаций: «Как улучшить оценки по предмету»; «Как улучшить спортивные результаты»; «Как стать более уверенным в себе»	Результат достигнут в полной мере
2.	Провести диагностическую/развивающую беседу с наставником, для уточнения зон развития	февраль		Результат достигнут в полной мере
3.	Разработать меры по преодолению трудностей (в учебе, развитии личностных компетенций, достижении спортивных результатов, подготовки и реализации проекта и др.)	март	Разработаны меры преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам его реализации	Результат достигнут в полной мере
4.	Познакомиться с основной и дополнительной литературой, тематическими интернет-ресурсами по направлению, которое вызывает затруднения	апрель	Определен перечень литературы, интернет-сайтов для изучения, изучены: «15 быстрых способов поднять самооценку ребенку»; «Вот какой навык необходимо развить любому современному подростку» <a href="https://letidor.ru/psihologiya/15-">https://letidor.ru/psihologiya/15-</a>	Результат достигнут в полной мере

			<a href="http://bystrykh-sposobov-podnyat-samoocenku-rebenku.htm">bystrykh-sposobov-podnyat-samoocenku-rebenku.htm</a>	
5.	Перенять успешный опыт наставника по развитию физических навыков составлению самостоятельных тренировок/разработки проекта и пр.	май	Сформировано понимание на основе изучения опыта наставника, выполнить физические упражнения, проводить тренировки, развивать физические навыки.	Результат достигнут в полной мере
6.	Сформировать правила поведения на тренировке, общественной, проектной деятельности для повышения результативности	сентябрь	Сформировано понимание, как повысить результативность на тренировке, проведении общественного мероприятия и	
7.	Освоить эффективные подходы к планированию спортивной, тренировочной, проектной, общественной деятельности	октябрь	Освоены навыки планирования спортивной, общественной деятельности, определены приоритеты.	
8.	Познакомиться с успешным опытом учебной деятельности, тренировочного процесса, подготовки и проведения публичных выступлений, подготовки проектов, участия в олимпиадах и конкурсах и др.	ноябрь	Изучен успешный опыт по выбранному направлению развития, определено, что из изученного опыта можно применить на практике для повышения результативности учебной, спортивной, общественной деятельности	
9.	Принять участие в олимпиаде, конкурсе, <u>соревнованиях</u> с последующим разбором полученного опыта	октябрь	По итогам участия в школьном туре олимпиады по физической культуре получен статус призёра	
10.	Выступить с докладом об ученическом проекте на уроке	ноябрь	Доклад «Что значит ЗОЖ»	
11.	Изучить основы здорового питания	ноябрь	Проведен квест по формированию ЗОЖ	
12.	Изучить основы ЗОЖ	декабрь	Сформировано понимание ЗОЖ	
13.	Сформировать понимание эффективного спортивного занятия	октябрь	Определены действенные методы проведения спортивного занятия	
14.	Записаться в спортивную секцию с учетом выбранного направления развития	сентябрь	Стал участником спортивного кружка «футбол», школьного спортивного клуба	

## **Приложение.**

### **Упражнение «Кому вы доверяете?»**

1. Подумайте и запишите тех людей, кому вы доверяете.
2. Посмотрите внимательно на свой список — что вы ощущаете?
3. Теперь запишите причины, по которым Вы доверяете этим людям. Это могут быть как рациональные причины, так и ощущения, которые вы испытываете.
4. Какие выводы вы можете сделать о том, КАК вы доверяете?

Далее наставляемому-подростку предлагается нарисовать человека, которому он доверяет. В центре листа помещается солнышко, от которого расходятся лучики-качества или образы. После проделанной работы учащемуся предлагается задуматься над следующим этапом: «Доверяют ли ВАМ люди, которых вы представляли в первых пунктах, и почему, как вам кажется, это происходит?».

### **Работа с подростком. Понимание наших эмоций**

#### **Упражнение «Что такое эмоция?»**

Представьте себе ситуацию: Вы находитесь в душной аудитории. Вокруг шумно, а вам необходимо подготовить письменный ответ. Вас переполняют разные чувства. Как только Вы себе это представите, ответьте на несколько вопросов: Что вы в этот момент ощущаете в теле? Что вы чувствуете? Как проявляете свои чувства вовне?

Если ребенок смог без затруднения ответить на три вопроса, его можно поздравить — он прекрасно осознает разницу между ощущениями, чувствами и эмоциями. И все-таки давайте более подробно обсудим, что это такое и как работает. Лист делится на три части: «Ощущения», «Чувства» и «Эмоции». Под каждой надо записать идеи о том, чем отличаются эти группы явлений. Дело в том, что зачастую трудности в коммуникации возникают тогда, когда человек не осознает, что ощущает и чувствует. Это эмоциональные реакции не соответствуют переживаниям, и в результате в мир он транслирует совершенно иное. Надо сбалансировать эту систему.

### **Работа с подростком. Учимся ставить цели.**

Правильно поставленные цели и осознание путей их реализации — то, чего не хватает взрослым людям, не говоря о подростках. Работа с постановкой целей и задач и дальнейшей их реализации попадает в фокус наставнической работы. Причем, цели эти могут быть разные: от улучшения оценок и поступления в ВУЗ до улучшения своей физической формы и навыков коммуникации с друзьями. Каждая цель должна быть измеримой. Цель «стать самым лучшим» потому и остается несбыточной мечтой, так как не включает четкого алгоритма действий. Выполняя следующие упражнения, подросток сам для себя зафиксирует будущий план действий.

**Упражнение 1.** Моя цель конкретна. Ответьте письменно на вопрос «Что я хочу иметь?», запишите по пунктам, каждый раз начиная предложение со слов Я хочу, чтобы у меня было...

**Упражнение 2.** Моя цель измерима. Ответьте письменно на вопросы, выбрав из первого упражнения одно предложение-желание. Например, «Я хочу, чтобы у меня был...красный диплом/друзья/своя художественная мастерская» Как можно измерить результат реализации Вашей цели? Как вы узнаете, что достигли нужного результата? Насколько вы сейчас приближены к своей цели? Оцените от 1 до 10. Сколько баллов (от 1 до 10) вы хотите получить, чтобы считать свою цель достигнутой.

### **Анкета для участников (по завершению работы) формы наставничества «ученик – ученик»**

#### **Анкета наставляемого**

1. Сталкивались ли Вы раньше с программой наставничества? [да/нет]

2. Если да, то где? \_\_\_\_\_

#### **Инструкция**

Оцените в баллах от 1 до 10, где 1 – самый низший балл, а 10 – самый высокий

3.Насколько комфортно было общение с наставником?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Насколько полезными/интересными были личные встречи с наставником?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Насколько полезны/интересными были групповые встречи?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Ощущение поддержки от наставника	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.Помощь наставника	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Насколько был понятен план работы с наставником	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.Ощущение безопасности при общении с наставником	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.Насколько было понятно, что от Вас ждет наставник?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.Насколько Вы довольны вашей совместной работой?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.Насколько Вы довольны результатом?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Что Вы ожидали от программы?

---

14. Насколько оправдались Ваши ожидания?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

15. Что особенно ценно для Вас было в программе?

---

16. Чего Вам не хватило в программе/что хотелось бы изменить?

---

17. Оглядываясь назад, понравилось ли Вам участвовать в программе? [да/нет]

18. Хотели бы Вы продолжить работу в программе наставничества? [да/нет]

#### **Анкета наставника**

1. Сталкивались ли Вы раньше с программой наставничества? [да/нет]

2. Если да, то где? \_\_\_\_\_

---

#### **Инструкция**

Оцени в баллах от 1 до 10, где 1 – самый низкий балл, а 10 – самый высокий.

3. Насколько комфортно было общение с наставляемым?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Насколько удалось реализовать свои лидерские качества в программе?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Насколько полезны/интересными были групповые встречи?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Насколько полезны/интересными были личные встречи?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Насколько удалось спланировать работу?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Насколько удалось осуществить свой план?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Насколько Вы оцениваете включенность наставляемого в процесс?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Насколько Вы довольны вашей совместной работой?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Насколько	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

понравилась работа наставником?										
12. Насколько Вы довольны результатом?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Что Вы ожидали от программы и своей роли?

---

14. Насколько оправдались Ваши ожидания?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

15. Что особенно ценно для Вас было в программе?

16. Чего Вам не хватило в программе/что хотелось бы изменить?

---

17. Было ли достаточным и понятным обучение? [да/нет]

18. Насколько полезным/интересным было обучение?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

19. Оглядываясь назад, понравилось ли Вам участвовать в программе? [да/нет]

20. Хотели бы Вы продолжить работу в программе наставничества? [да/нет]