

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ НАСТАВЛЯЕМЫХ**

**«Здоровым быть – ЗДОРОВО!»**

**для обучающихся 7-9 классов**

**(ПОД РУКОВОДСТВОМ НАСТАВНИКА**

**Дадаева Тамала, ученика 11 класса)**

***спортивно-оздоровительное направление***

**Цель:**

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья;
- подведение учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести наставляемые в процессе реализации индивидуального плана развития под руководством наставника по спортивно-оздоровительному направлению:**

В ходе реализации программы деятельности по спортивно-оздоровительному направлению наставляемые должны

**знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
- воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

**УМЕТЬ:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовой ситуации;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- применять физкультурно-оздоровительные системы, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

**Формы организации занятий:** беседы, викторины, часы общения, круглые столы, практикум, блиц-опрос, решение ситуативных задач, тестирование, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы.

**Виды деятельности:** познавательная, спортивно-оздоровительная, духовно-нравственное, общекультурное, социальное творчество.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ НАСТАВНИКА

Форма наставничества: «Ученик-ученик». Ролевая модель: «Лидер - пассивный».

Ф.И.О., класс наставляемого \_\_\_\_\_

Ф.И.О. наставника \_\_\_\_\_

Срок осуществления плана: с « 2 » сентября 2022 г. по « 25 » мая 2023 г.

№	Проект, задание	Срок	Планируемый результат	Фактический результат	Оценка наставника
<b>Раздел 1. Анализ трудностей и способы их преодоления</b>					
1.1.	Провести самодиагностику на улучшение спортивных результатов и повышение успеваемости		Определен перечень дефицитных компетенций, требующих развития; сформулирован перечень форм организации занятий с наставником в соответствии с приложением.		
1.2.	Провести диагностическую/развивающую беседу с наставником, для уточнения зон развития.				
1.3.	Разработать меры по преодолению трудностей в достижении спортивных результатов, подготовки и реализации проекта и др., с учетом перечня форм организации занятий.		Разработаны меры преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам его реализации.		
1.4.	Перенять успешный опыт наставника по подготовке заданий, выполнения упражнений, самостоятельных тренировок, разработок проекта и пр.		Сформировано понимание на основе изучения опыта наставника подготовке заданий, выполнения упражнений, самостоятельных тренировок, разработок проекта и т.д.		
1.5.	Сформулировать правила поведения на тренировке, общественной, проектной деятельности и др. для повышения результативности.		Сформировано понимание, как повысить результативность на тренировке, проведения общественного мероприятия и др.		
1.6.	Освоить эффективные подходы спортивной, тренировочной, проектной, общественной и др. деятельности		Освоены навыки планирования спортивной, общественной деятельности, определены приоритеты с наставником в соответствии с приложением.		
1.7.	Познакомиться с успешным опытом наставника в тренировочном процессе, подготовке и проведении публичных выступлений, подготовке проектов,		Изучен успешный опыт наставника по спортивно-оздоровительному направлению, определено, что из изученного опыта можно		

	участия в спортивных соревнованиях, конкурсах, блиц-опросах, викторинах и др.		применить на практике для повышения результативности спортивной, общественной деятельности.		
1.8	Принять участие в спортивных мероприятиях, конкурсах, викторинах последующим разбором полученного опыта.		По итогам участия в спортивных мероприятиях, конкурсах, викторинах в соответствии с приложением, (указать результат) занято место ____ По итогам соревнования по...		
1.9	Сформировать понимание эффективного поведения при возникновении конфликтных ситуаций в классе, познакомиться со способами их профилактики и урегулирования.		Определены действенные методы поведения и профилактики в конфликтных ситуациях в классе.		
2.	Записаться в спортивную секцию по интересам с учётом спортивно-оздоровительного направления.		Стал участником спортивной секции спортивно-оздоровительной направленности.		

Подпись наставника \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись наставляемого \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Тематическое планирование

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Организация работы (5 ч.)</b>			
1.	Встреча-знакомство.	02.09.2022 г.	Наставник
2.	Пробная встреча.	23.09.2022г.	
3.	Встреча-планирование.	07.10.2022 г.	
4.	Совместная работа наставника и наставляемого.	21.10.2022 г.	
5.	Итоговая встреча.	04.11.2022 г.	
<b>Культура здоровья (2 ч.)</b>			
1.	Я и моё здоровье./беседа/	25.11.2022 г.	
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для сохранения здоровья./круглый стол/	02.12.2022 г.	
<b>Здоровье и здоровый образ жизни (3 ч.)</b>			
1.	Что такое здоровый образ жизни./решение ситуативных задач/	23.12.2022 г.	
2.	Движение-это жизнь!/спортивные соревнования//	13.01.2023 г.	
3.	Основные заповеди здоровья./конкурс/	27.01.2023 г.	
<b>Физическая активность (4 ч.)</b>			
1.	«Живи ярко, живи Спортом!»/спортивный праздник/	03.02.2023 г.	
2.	«В здоровом теле-здоровый дух!»/практикум/	24.02.2023 г.	
3.	«Здоровье-основа жизни!»/тестирование/	03.03.2023 г.	
4.	«В здоровом теле-здоровый дух!»/практикум/	24.03.2023 г.	
<b>Эмоциональное здоровье (1ч.)</b>			
1.	Жизненные ценности. /акция/	07.04.2023 г.	
<b>Личная гигиена (1 ч)</b>			
1.	Личная гигиена. Спортивная гигиена. /викторина/	21.04.2023 г.	
<b>Питание и здоровье (1 ч.)</b>			
1.	Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. /час общения/	05.05.2023 г.	
<b>Завершение наставничества (1 ч.)</b>			
1	Подведение итогов работы.	22.05.2023 г.	

### База наставляемых

№	ФИО наставляемого	Контактные данные для связи (данные представителя)	Год рождения наставляемого	Основной запрос наставляемого	Дата вхождения в программу	Ф.И.О наставника	Форма наставничества	Место учебы наставника	Дата завершения программы	Результаты программы	Ссылка на кейс/отзыв наставляемого, размещенные на сайте организации	Отметка о прохождении программы
1.	Амиятов Мурат Милазович		2007 г.		02.09.2022 г.	Дадаев Тамал Тасынович	«Ученик-ученик»	МБОУ СОШ № 27 с.Екатериновка	Май 2023г.			
2.	Клименко Александр Николаевич		2007 г.		02.09.2022 г.	Дадаев Тамал Тасынович	«Ученик-ученик»	МБОУ СОШ № 27 с.Екатериновка	Май 2023г			
3.	Ноур Игорь Игоревич		2008г.		02.09.2022 г.	Дадаев Тамал Тасынович	«Ученик-ученик»	МБОУ СОШ № 27 с.Екатериновка	Май 2023г			
4.	Курилко Данил Александрович		2007 г.		02.09.2022 г.	Дадаев Тамал Тасынович	«Ученик-ученик»	МБОУ СОШ № 27 с.Екатериновка	Май 2023г.			
5.	Бубликов Артём Александрович		2009 г.		02.09.2022 г.	Дадаев Тамал Тасынович	«Ученик-ученик»	МБОУ СОШ № 27 с.Екатериновка	Май 2023г.			
6.	Агафонов Максим		2009 г.		02.09.2022 г.	Дадаев Тамал Тасынович	«Ученик-ученик»	МБОУ СОШ № 27 с.Екатериновка	Май 2023г.			

### База наставника

№	ФИО наставника	Контактные данные для связи	Место учебы/ работы наставника	Основные компетенции наставника	Важные для программы достижения наставника	Интересы наставника	Желаемый возраст наставляемых	Ресурс времени на программу наставничества	Дата вхождения в программу	ФИО наставляемого (наставляемых)	Форма наставничества	Место работы/учебы наставляемого	Дата завершения программы	Результаты программы	Ссылка на кейс/отзыв наставника, размещение на сайте организации
1.	Дадаев Тамал Тасынович		МБОУ СОШ №27 с.Екатериновка		Муниципальный этап по физической культуре	Изучение спортивной литературы (направление-волейбол); просмотр соревновательных телепередач	13-15 лет	2 раза в месяц	02.09.2022г.	Амиятов Мурат Милазович  Клименко Александр Николаевич  Ноур Игорь Игоревич  Курилко Данил Александрович  Бубликов Артём Александрович  Агафонов Максим	«Ученик-ученик»	МБОУ СОШ №27 с.Екатериновка	Май 2022г.		



