

**Пояснительная записка**

**Актуальность разработки программы наставничества**

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.

С развитием информационных технологий все меньше детей занимается физической культурой, а больше внимания уделяют информационным технологиям. По данной причине спортивные и подвижные игры, где участвуют команды и охватывается большое количество детей, начинают терять свою актуальность.

В настоящее время открывается много секций, связанных с индивидуальными видами спорта, где тренер из большого количества детей выбирает нескольких перспективных ребят и тренирует их для достижения высоких результатов, так как подготовить одного спортсмена и занять с ним призовое место проще, чем воспитать целую команду, а волейбол - это командная игра, и если в команде хотя бы один игрок не владеет достаточными техническими навыками, то команда проигрывает.

На уроках физической культуры учитель в полном объеме не может научить детей всем техническим навыкам игры так как ограничен учебной программой, но он может выявить способных детей и приобщить их к спорту. В процессе обучения большую роль играет индивидуальная работа, а учитель в игровых видах спорта не всегда может уделить каждому игроку достаточно внимания, по данной причине необходимо привлекать к тренировкам детей, которые в совершенстве владеют техническими навыками и имеют игровой опыт, чтобы они смогли передать свои навыки подрастающему поколению, которое в свою очередь должно занять их место в волейбольной команды школы и достойно представлять интересы школы на соревнованиях различного уровня.

**Цель и задачи программы наставничества:**

- Подготовить игроков для школьной волейбольной команды к новому сезону.

**Задачи:**

- Обучить техническим приемам для игры в волейбол (верхняя передача, нижняя передача, прямая верхняя подача).

- Совершенствовать технические приемы для игры в волейбол (верхняя передача, нижняя передача, прямая верхняя подача).

- Научить применять изученные технические приемы в практической деятельности, в игре.

- Уметь анализировать свои действия с первоначальными результатами (что умел, чему научился).

- За отчетный период учебного года пробиться в основной состав школьной команды по волейболу.

Куратор : учитель физической культуры Бабенко Р.Г.

Наставник:

Ученица 10 А класса Шапкун Вероника

Ученица 8 Б класса Черевко Александра

Наставляемый (ые):

Смирнова Екатерина,

Капустина Софья,

Ивченко Дарья,

Донец Ульяна

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма** наставничества: | Ученик - ученик |
| **Режим** работы: | Очный |
| **Расписание** встреч: | Один раз в месяц |
| **Вид**: | Открытое наставничество |
| **Тип** наставничества: |  |
| Приоритетные **направления пед.**деятельности: |  |
| **Формы участия**: | - активное участие |
| **Этапы** реализации программы: | 1.Подготовительный  2.Основной  3.Заключительный |
| **Нормативно-правовое** обеспечение: | 1.Приказ «Об утверждении положения о системе наставничества».  2.Приказ «Об утверждении наставнических групп»  3.Заявление о добровольном согласии вести наставническую деятельность.  4.Дорожная карта. |
| Формы **отчётности** наставляемых: | - участие в соревнованиях, школьных, муниципальных, краевых |
| *Мероприятия по предотвращению и устранению возможных* ***рисков****;* | *1.Во избежание постановки нереалистичных целей программы вовремя проводить корректировку.*  *2.Во избежание формального отношения к своим обязанностям рассмотреть варианты нематериального стимулирования наставников.* |

**Дорожная карта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Мероприятия** | **Результат** |  |
| **1.Подготовительный**  **сентябрь- октябрь 2023 года** | Тренировочный процесс на спортивных площадках МБОУСОШ № 5 | Помощь в проведение тренировок. Разработка индивидуального плана |  |
| **1.Подготовительный**  **сентябрь- октябрь 2023 года** | *Совершенствование полученных навыков в игровой деятельности.*  *Ознакомление с новыми приемами игры в волейбол (нападающий удар, скидка).*  *Новое амплуа в волейболе «либеро»*  *Ознакомление с расстановкой 5-1, игра с одним пасующим*  *Подготовка к товарищеским играм по волейболу с командами из пгт. Ярославский Хорольского района*  *Участие в турнирах по волейболу согласно плана мероприятий* | Индивидуальная работа . Помощь в показе упражнений. Рекомендации к упражнениям. Контроль выполнения |  |
| **2.Основной**  **Ноябрь** | Анализ проведённых игр с командами из Ярославки – выявление недостатков  Организация работы над выявленными недостатками | Самоанализ |  |
| **Декабрь 2023 года**  (дата) | Подготовка к Новогоднему турниру среди женских команд в с. Хороль, с учетом выявленных ранее недостатков.  Методическая и практическая помощь наставникам и наставляемым | Помощь в проведении тренировок |  |
| Январь 2024 | Взаимоанализ, видеофрагменты наставляемых и наставников.  Индивидуальная работа с наставляемыми по подбору инструментов для улучшения реализации программы.  Подготовка к районным внутришкольным соревнованиям по волейболу | Помощь в подготовке к внутришкольным соревнованиям. Обучение жестам судьи |  |
| **\_\_Март\_\_\_\_\_\_\_**  (дата) | Участие во внутришкольных соревнованиях по волейболу.  Подготовка и отбор лучших игроков для участия в муниципальных соревнованиях по волейболу | Помощь в судействе |  |
| **3.Заключительный**  **май** |  |  |  |

Приложение:

1 Упражнение для отработки приема мяча.

2. Критерии для отбора игроков в сборную команду школы по волейболу

3. Оценочные материалы и формы аттестации

4. Таблица достижений наставляемых

***Приложение 1***

***Упражнения для отработки приема мяча при приеме и передаче, а также подаче:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А)  Б)  В)  Г)  Д) | Сенсибилизация/чувствительность плоскости отскока  а) Ученик стоит лицом к стене, кладет ладони на стену пальцами вниз, запястья вместе, руки вытянутые. Из этого положения выполняйте толкающее усилие, тянитесь, разгибая лучезапястный сустав и пальцы, пока руки не оторвутся от стены.  б) Ученик стоит спиной к стене, с полусогнутыми ногами, кладет кисти рук на стену, отводя руки, пальцы направлены вниз, выполняет толкающее усилие, пока его кисти рук не оторвутся от стены.  в) Ученик стоит боком к стене, кладет кисть руки на стену на уровне плеч, пальцами вверх, выполняет толкающее усилие, пока кисть руки не оторвется от стены. Выполнять правым/левым боком.  г) Ученик стоит лицом к стене с вытянутой рукой на уровне плеча, держит волейбольный мяч, прижимая его к стене, пальцы руки вверх. Из этого положения он выполняет внешнее вращение предплечьем, опуская пальцы вниз, проверяя чувствительность суставов запястья и плеча. Это делается правой и левой рукой.  д) Аналогично упражнению а, но выполняется симметрично с использованием обеих рук с двумя волейбольными мячами.  Упражнения а и б могут выполняться на четвереньках. | Упражнения на сенсибилизацию суставов запястья. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Постановка рук, кистей рук**  Упражнения индивидуально или в парах, стоя друг против друга на расстоянии 0,5-1 м. Ученик А стоит, сидит, стоит на коленях, держит мяч. Пальцы, запястья и предплечья расположены как при верхней передаче. Ученик B вкладывает мяч в кисти рук. Ученик А сгибает и выпрямляет руки, как при верхней передаче. Ученик B оказывает небольшое сопротивление. Стоя, в парах, упражнение "насос".  Ученик B слегка надавливает на мяч, ученик A выполняет толкающее усилие вверх, как при верхней передаче | Высота постановки рук, ширина разведения локтей, тыльное сгибание запястий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Набрасывание - остановка теннисного мяча**  а) Ученик в положении стоя тыльной стороной кисти подбрасывает мяч с последующей остановкой исключительно за счет амортизации рукой. Повторять другой рукой.  б) Как предыдущее упражнение, но амортизация происходит только нижними конечностями, принимая положение приседа. в) Как предыдущее упражнение, но амортизация происходит с использованием руки и нижних конечностей. | Упражнения на сенсибилизацию суставов запястья. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мишень В парах, лицом к стене на расстоянии 4,5 метра, у каждого ученика по одному теннисному мячу. Первый ученик принимает положение с левой ногой впереди, чтобы бросить мяч правой рукой, или с правой ногой впереди, чтобы бросить его левой рукой, по направлению к мишени, состоящей из нарисованного на стене квадрата с основанием 50 см, размещенным на высоте 2 метра; затем он бежит, чтобы перехватить мяч после отскока от стены, и возвращается в исходное положение позади своего партнера. Второй ученик выполняет упражнение по очереди. Побеждает пара, которая имеет наибольшее количество мишеней за установленное тренером время.  Варианты:  1. В парах, через сетку, броски теннисного мяча одной рукой техникой нижней подачи, партнер ловит мяч.  2. В парах, через сетку, удары по теннисному мячу открытой ладонью техникой нижней подачи. | Движение корпуса и выпрямленной руки как выполнении нижней передачи. |
|  |

***Приложение 2***

***Критерии для отбора игроков в сборную команду школы по волейболу:***

1. ***Быть физически развитым.***
2. ***Уметь анализировать свои действия***
3. ***В совершенстве обладать техническими приемами игры в волейбол (прием, передача, подача, блокирование, нападающий удар)***
4. ***Быт подвижным и целеустремленным***

***Приложение 3***

**Оценочные материалы и формы аттестации**

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Ф.И. наставляемого*** | *Челночный бег 3х10* | | *Прыжок в длину с места* | | *Метание набивного мяча (1 кг)* | | *Отжимание из упора лежа на полу* | |
|  |  | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| ***1*** | ***Капустина София*** | ***10,0*** | ***9,4*** | ***150 см*** | ***155*** | ***4*** | ***6*** | ***8*** | ***10*** |
| ***2*** | ***Ивляева***  ***Дарья*** | ***10,0*** | ***9,6*** | ***140 см*** | ***145*** | ***4*** | ***6*** | ***6*** | ***10*** |
| ***3*** | ***Смирнова Екатерина*** | ***8,9*** | ***8,5*** | ***155 см*** | ***165*** | ***4,5 м*** | ***8*** | ***7*** | ***11*** |
| ***4*** | ***Донец***  ***Ульяна*** | ***10,1*** | ***9,9*** | ***140 см*** | ***145*** | ***4*** | ***7*** | ***5*** | ***9*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | Ж | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,5 | 9,3 |
| Прыжок в длину с места, см | Ж | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | Ж | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 |
| Отжимания из упора на полу, раз | Ж | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |

***Приложение 4***

***Таблица достижений наставляемых***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Ф.И. наставляемого*** | Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | | Передача мяча двумя руками с низу после отскока от пола из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | | Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | | Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | |
|  |  | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| ***1*** | ***Капустина София*** | ***3*** | ***10*** | ***2*** | ***6*** | ***2+2*** | ***4+4*** | ***4*** | ***8*** |
| ***2*** | ***Ивляева***  ***Дарья*** | ***5*** | ***10*** | ***3*** | ***8*** | ***2+1*** | ***4+5*** | ***3*** | ***8*** |
| ***3*** | ***Смирнова Екатерина*** | ***5*** | ***10*** | ***4*** | ***8*** | ***2+1*** | ***5+3*** | ***4*** | ***9*** |
| ***4*** | ***Донец***  ***Ульяна*** | ***4*** | ***10*** | ***3*** | ***6*** | ***1+1*** | ***4+5*** | ***2*** | ***8*** |

**Портфолио наставника**

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество | Черевко Александра Николаевна |
| Место учебы | МБОУСОШ № 5 |
| Интересы, в рамках которых осуществляется наставническая  деятельность  (например: приобретение навыков наставничества, поиск единомышленников для реализации  проекта и др.) | Получение опыта наставничества для саморазвития и для будущих проектов |
| Мои достижения в учебе  (например: отличник в учебе или высокие оценки (не ниже «4»),  победитель/призёр олимпиад, НОУ, конкурсов и др.) | Отличница, неоднократный победитель и призер олимпиад |
| Мои достижения в спорте  (например: имею первый юношеский разряд по шахматам;  победитель/призёр в соревновании и др.) | Имею первый юношеский разряд по волейболу, победитель и призер во многих соревнованиях по волейболу, в легкоатлетических эстафетах, в «Президентских играх» -2023 года |
| Мои достижения в общественной  работе  (например: член совета старшеклассников, активный участник волонтёрского движения и др.) | Участник субботников, акций по сбору рассортировки мусора, шью одежду участникам СВО |
| Наиболее значимые грамоты и  благодарности  (на уровне школы, района, города) | Грамота за 1 место в Первенстве края по волейболу среди 2007-2008 г.р. в 2024 году. Грамоты за победы в конкурсах рисунков и творческих фестивалях. |

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество | Шапкун Вероника Денисовна |
| Место учебы | МБОУСОШ № 5 |
| Интересы, в рамках которых осуществляется наставническая  деятельность  (например: приобретение навыков наставничества, поиск единомышленников для реализации  проекта и др.) | Приобретение навыков наставничества  Коммуникация с другими учениками  Улучшение показателей в спортивной сфере деятельности  Раскрытие личностного потенциала  Освоение новых методов развития |
| Мои достижения в учебе  (например: отличник в учебе или высокие оценки (не ниже «4»),  победитель/призёр олимпиад, НОУ, конкурсов и др.) | Высокие оценки не ниже «4»  Призёр Олимпиады по ОБЖ в 2023 г. |
| Мои достижения в спорте  (например: имею первый юношеский разряд по шахматам;  победитель/призёр в соревновании и др.) | - 1 место по волейболу на финальном этапе краевых отборочных соревнований среди двушек 2007-2008 г.р. «Президентские спортивные игры» в г. Арсеньев  - 3 место по волейболу в открытом турнире среди женских команд Хорольского муниципального округа, посвященного 8 марта. |
| Мои достижения в общественной  работе  (например: член совета старшеклассников, активный участник волонтёрского движения и др.) | - член школьной медиа студии  - активный участник команды «БрТУч»  - Тьютор на школьной игре «Острова» |
| Наиболее значимые грамоты и  благодарности  (на уровне школы, района, города) | - победитель всероссийского онлайн-марафона «Мы вместе: Разные. Смелые. Молодые»  - участник Всероссийского онлайн-конкурса «Мост дружбы»  - Победитель в Черниговском муниципальном округе в проекте « Знай край. Приморье» |