

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа 5

УТВЕРЖДАЮ

« 1 » сентября 20 23 г.

Директор МБОУ СОШ № 5

Л.В. Бредюк



Программа наставничества МБОУ СОШ № 5

**ПРОГРАММА
НАСТАВНИЧЕСТВА**

«УЧЕНИК - УЧЕНИК»
(форма наставничества)

по направлению : Физкультурно-спортивное направление

название: «Как стать MVP- турнира по волейболу»

сроки реализации 2023 -2024 учебный год

Автор программы:

Бабенко Р.Г.

учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

2023г.

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
<i>Мероприятия по предотвращению и устранению возможных рисков;</i>	<i>1.Во избежание постановки нереалистичных целей программы вовремя проводить корректировку. 2.Во избежание формального отношения к своим обязанностям рассмотреть варианты нематериального стимулирования наставников.</i>

Дорожная карта

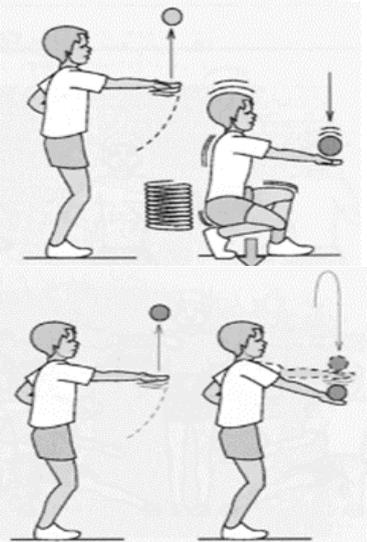
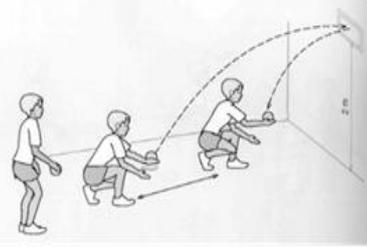
Этапы	Мероприятия	Результат	
1.Подготовительный сентябрь- октябрь 2023 года	Тренировочный процесс на спортивных площадках МБОУСОШ № 5	Помощь в проведение тренировок. Разработка индивидуального плана	
1.Подготовительный сентябрь- октябрь 2023 года	<p><i>Совершенствование полученных навыков в игровой деятельности.</i></p> <p><i>Ознакомление с новыми приемами игры в волейбол (нападающий удар, скидка).</i></p> <p><i>Новое амплуа в волейболе «либеро»</i></p> <p><i>Ознакомление с расстановкой 5-1, игра с одним пасующим</i></p> <p><i>Подготовка к товарищеским играм по волейболу с командами из пгт. Ярославский Хорольского района</i></p> <p><i>Участие в турнирах по волейболу согласно плана мероприятий</i></p>	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

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

<p>A) </p> <p>Б) </p> <p>В) </p> <p>Г) </p> <p>Д) </p>	<p>Сенсбилизация/чувствительность плоскости отскока</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>д) Аналогично упражнению а, но выполняется симметрично с использованием обеих рук с двумя волейбольными мячами.</p> <p>Упражнения а и б могут выполняться на четвереньках.</p>	<p>Упражнения на сенсбилизацию суставов запястья.</p>
	<p>Постановка рук, кистей рук</p> <p>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 В вкладывает мяч в кисти рук. Ученик А сгибает и выпрямляет руки, как при верхней передаче. Ученик В оказывает небольшое сопротивление. Стоя, в парах, упражнение "насос".</p> <p>Ученик В слегка надавливает на мяч, ученик А выполняет толкающее усилие вверх, как при верхней передаче</p>	<p>Высота постановки рук, ширина разведения локтей, тыльное сгибание запястий.</p>

	<p>Набрасывание - остановка теннисного мяча</p> <p>а) Ученик в положении стоя тыльной стороной кисти подбрасывает мяч с последующей остановкой исключительно за счет амортизации рукой. Повторять другой рукой.</p> <p>б) Как предыдущее упражнение, но амортизация происходит только нижними конечностями, принимая положение приседа.</p> <p>в) Как предыдущее упражнение, но амортизация происходит с использованием руки и нижних конечностей.</p>	<p>Упражнения на сенсбилизацию суставов запястья.</p>
	<p>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.</p> <p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Движение корпуса и выпрямленной руки как выполнении нижней передачи.</p>

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. Быть подвижным и целеустремленным

**Оценочные материалы и формы аттестации
Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

	Ф.И. наставляемого	Челночный бег 3x10		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	Ивлиева 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	

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	Ивлиева 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 волонтерского 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 волонтерского 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»