

## **Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) ученика 9 класса Гейнц Артёма.**

Гейнц Артёму Александровичу интересны разнообразные физические упражнения и способы подготовки спортсмена. Большая мотивация в повышении спортивных показателей и теоретической подготовке для дальнейшего поступления в физкультурно-спортивное учебное заведение.

### **Учебные достижения:**

Победитель муниципального этапа олимпиады школьников по физической культуре.

### **Цель индивидуальной работы:**

Повысить уровень спортивной подготовки. Подготовиться к региональному этапу олимпиады по физической культуре.

### **Задачи:**

- 1) Улучшить показатели общефизической и специальной подготовки.**
- 2) Повысить уровень теоретической подготовки по спортивной направленности.**
- 3) Воспитать стойкую и стрессоустойчивую личность спортсмена для успешного выступления на региональном этапе.**

### **Этапы:**

1. Январь 2022 г. – диагностика, подготовка к региональному этапу олимпиады.
2. Первая половина февраля 2022 г. – декабрь 2022 реализация маршрута.
3. Анализ подготовки, работа над недостатками.

### **Формы диагностики результатов:**

1. Тестирования (нормативы).
2. ведение дневника самоконтроля.
3. участие в мероприятиях и тренировочном процессе.

### **Формы работы:**

Индивидуальные, групповые.

### Диагностическая карта уровня подготовленности

Виды подготовленности	Сильные стороны	Проблемные стороны	Примечания	Средства, методы и направления работы
КЛ.руководитель				
Учитель физической культуры	<p>Сильная мотивация Артёма в физкультурно-спортивном направлении. Универсальность учащегося (быстро усваивает сложно координационные двигательные действия и теорию по видам спорта). Хорошая общефизическая подготовка и задатки ко многим видам спорта.</p>	<p>Закон Плато (последнее время стоит на одном месте в плане развития физических качеств). Не достаточная подготовка в гимнастике, недостаточное знание теории. Из-за отсутствия достойных соперников не хочет развиваться далее, т.к чувствует, что сильнее остальных.</p>	<p>Не смотря на недостатки, достаточно мотивирован и при индивидуальной работе понимает, что необходимо тренироваться и готовиться усерднее.</p>	<p>Увеличить количество индивидуальной работы. Повышать мотивацию к гимнастике с помощью необычных упражнений. Более простая интерпретация теории.</p>
Психолог				

Педагог-организатор				
---------------------	--	--	--	--

### План работы по месяцам

Сроки	Мероприятия	Ожидаемые результаты	Достигнутый результат	Анализ достигнутых результатов
Январь	Проведение диагностики учащегося по ОФП и СФП по видам спорта баскетбол и гимнастика. Теоретическая подготовка учащегося по истории спорта и олимпийского движения.			
Февраль	Усиленная индивидуальная и групповая работа по спортивной подготовке учащегося (техника обороны и нападения в баскетболе, гимнастические упражнения) теоретическая подготовка (тактика игры в баскетбол). Психологическая подготовка спортсмена совместно с психологом. (Выступление на региональном этапе олимпиады по			

	физической культуре). Рефлексивный диалог с учащимся. Работа над недостатками и ошибками.			
Март	Индивидуальная и групповая работа по спортивной подготовке учащегося и теоретической подготовке(Техника ведения мяча в футболе, основы тактики). Психологическая подготовка спортсмена совместно с психологом.			
Апрель	Индивидуальная и групповая работа по спортивной подготовке учащегося и теоретической подготовке (Барьерный и спринтерский бег в легкой атлетике, комплекс вольных упражнений в гимнастике) .Психологическая подготовка спортсмена совместно с психологом.			

Май	<p>Индивидуальная и групповая работа по спортивной подготовке учащегося и теоретической подготовке (история олимпийских игр, виды спорта и их классификация).</p> <p>Психологическая подготовка спортсмена совместно с психологом.</p> <p>Построение дальнейших целей и плана работы на следующий учебный год.</p>			

### Расписание учащегося на неделю

Дни недели уроки	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

8							
Кружки, секции							
Самообразование							

### Примерная форма аутогенной тренировки

Примерная форма аутогенной тренировки перед выступлением на олимпиаде (соревнованиях)	Примерная форма аутогенной тренировки для расслабления и восстановления после нагрузок
<p>- Я спокоен...</p> <p>- При выступлении я чувствую себя уверенно и комфортно...</p> <p>- Я внимателен, голова ясная ...</p> <p>- Я собран и организован...</p> <p>- Я отлично подготовлен...</p> <p>- Я легко и уверенно справляюсь со всеми заданиями...</p> <p>- Я выполняю все движения точно и своевременно...</p> <p>- Я выполняю все движения четко и уверенно...</p> <p>- Я ощущаю легкость во всем теле...</p> <p>- Я действую решительно и хладнокровно...</p> <p>- Я действую самым благоприятным образом...</p>	<p>- Я совершенно спокоен...</p> <p>- Мое тело расслаблено...</p> <p>- Мне хорошо и приятно...</p> <p>- Я спокойно отдыхаю...</p> <p>- Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...</p> <p>- Я совершенно спокоен...</p> <p>- Я совершенно спокоен...</p> <p>- Мое дыхание замедляется...</p> <p>- Мое дыхание спокойное...</p> <p>- Дышу ритмично, ровно...</p> <p>- Мое дыхание ровное и спокойное...</p> <p>- С каждым дыханием я все больше и больше успокаиваюсь...</p>