

***Индивидуальный образовательный маршрут
по физическому развитию***

Актуальность:

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями (уровень готовности к освоению программы), а также существующими стандартами содержания образования.

Ценность индивидуального образовательного маршрута состоит в том, что он позволяет каждому, на основе оперативно регулируемой самооценки, активного стремления к совершенствованию обеспечить выявление и формирование творческой индивидуальности, формирование и развитие ценностных ориентаций.

Цель:

создание психолого-педагогических условий для личностного развития и самореализации одаренной личности в процессе обучения, расширение возможности реализации ее физических и интеллектуальных способностей.

Задачи:

1. Создать условия для полноценного физического и психического здоровья;
2. Привлекать к систематическим занятиям физическими упражнениями и активному участию в спортивных мероприятиях различных уровней;
3. Развивать физические качества и интеллектуальные способности;
4. Воспитывать потребности в физическом совершенствовании.

Предполагаемый результат:

1. Высокий уровень двигательной активности на физкультурных занятиях.
2. Систематические и осознанные занятия физической культурой.
3. Высокие результаты физической подготовленности.
4. Сформировавшееся ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

Способы оценки успехов воспитанника:

Участие в спортивных и музыкальных праздниках, выступления на концертах перед другими детьми, родителями, педагогами.

Участие в соревнованиях (призовые места), акциях и конкурсах разного уровня.

Рекомендации по работе с родителями:

- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;
- Пополнение спортивного уголка новым инвентарём.
- Участие в праздниках всей семьёй в качестве участников и болельщиков.
- Привлечение к совместным занятиям, просмотрам телепередач и беседам.

План работы

Дата	Тема занятия	Содержание занятия Цель	Результат занятия
Октябрь	ОФП	Комплекс ОРУ с утяжелителем	Частично
	Выносливость	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Учебно-тренировочное занятие	Частично
	Ловкость	Развивать умения владения телом. Совершенствовать умение манипулировать предметами в различных двигательных заданиях. Развивать точность движений. Способствовать развитию импровизационных способностей.	Частично
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата детей. Учебно-тренировочное занятие	Частично
Ноябрь	ОФП	Комплекс ОРУ с эспандером пружинным	В полном объёме
	Выносливость	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Учебно-тренировочное занятие	В полном объёме
	Ловкость	Развивать умения владения телом. Развивать точность движений. Учебно-тренировочное занятие	В полном объёме
	Гибкость	Способствовать развитию гибкости, подвижности суставов. Учебно-тренировочное занятие	В полном объёме
Декабрь	ОФП	Комплекс ОРУ с утяжелителем	В полном объёме
	Быстрота	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Учебно-тренировочное занятие	В полном объёме
	Прыгучесть	Укрепление мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений.	В полном объёме

		Учебно-тренировочное занятие	
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата детей. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
Январь	Выносливость	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
	Быстрота	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
Февраль	ОФП	Комплекс ОРУ с эспандером пружинным	В полном объеме
	Быстрота	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
	Прыгучесть	Укрепление мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата детей. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
Март	ОФП	Комплекс ОРУ с утяжелителем	В полном объеме
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата. Учебно-тренировочное занятие	
	Гибкость	Способствовать развитию гибкости, подвижности суставов. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
	Прыгучесть	Укрепление мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
Апрель	ОФП	Комплекс ОРУ с эспандером пружинным	В полном объеме
	Выносливость	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
	Координация	Развивать умения владения телом. Развивать точность движений. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме

	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
Май	Быстрота	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
	Прыгучесть	Укрепление мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме
	Ловкость	Развивать умения владения телом. Развивать точность движений. Учебно-тренировочное занятие	В полном объеме