**Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) ученика 9класса Артема Д.**

**Артем Д.,** ученик 9 класса, интересы разносторонние, универсальные учебные действия сформированы на высоком уровне, высокий уровень самостоятельной познавательной деятельности и мотивации к учению.

**Учебные достижения:** многократный победитель соревнований по легкой атлетике, призёр региональных соревнований по легкой атлетике, призёр областных соревнований по мини – лапте, неоднократный победитель муниципальных соревнований по лыжным гонкам, победитель региональных соревнований по шашкам (в составе команды»). Победитель школьного этапа предметной олимпиады по физической культуре в 2017-2018 году.

**Цель индивидуальной работы:** успешное участие в предметной олимпиаде по физической культуре на муниципальном этапе в 2017-2018 учебном году.

**Задачи:**

1. провести анализ уровня физической, технико-тактической и теоретической подготовленности по разделам, предположительно входящим в программу олимпиады
2. выявить сильные и слабые стороны
3. составить план тренировок

**Этапы:**

1. первая половина сентября 2017 г. – диагностика
2. вторая половина сентября 2017 г. – январь 2018 реализация маршрута

**Формы диагностики результатов:**

1. тестирования
2. ведение дневника самоконтроля
3. участие в соревнованиях
4. участие в предметной олимпиаде по физической культуре

**Формы работы**

1. в процессе уроков по физической культуре
2. посещение школьной спортивной секции по мини-футболу, ОФП. Самостоятельная работа (теоретическая подготовка)

Таблица 1

**Диагностическая карта уровня подготовленности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовленности** | **Сильные стороны** | **Проблемные стороны**  | **Примечания** | **Средства, методы и направления работы** |
| Общая физическая подготовленность | Быстрота | Гибкость | Выявлен высокий уровень физической подготовленности. Но высокий уровень развития мышечной силы и, как следствие, гипертрофия мышц привели к снижению гибкости.  | Работа на поддержание уровня развития физических качеств.Ежедневная работа на развитие гибкости.Ведение дневника самоконтроля. |
| Сила |
| Ловкость |
| Выносливость |
| Легкая атлетика  | Прыжки в длину | Ошибки в технике (недостаточная высота отталкивания)  | Результат достигается за счет высокого уровня развития физических качеств. Исправление технических ошибок позволит в полной мере реализовать возможности и добиться еще более высоких результатов | Работа на освоение рациональной техники двигательных действий (имитационные упражнения, специальные беговые упражнения) в процессе уроков и самостоятельных занятий. Идеомоторные упражнения.Просмотр видеороликов.  |
| Бег на короткие дистанции | Ошибки в технике (неправильная работа рук)  |
| Бег на длинные дистанции | Избыточное напряжение мышц плечевого пояса |
| Метания | Неправильная (низкая) траектория при выпуске снаряда |
| Гимнастика (акробатика) | 1. Силовые элементы (стойка на руках, стойка на голове силой).2. Кувырки (вперед, назад, прыжком).3. Перевороты (переворот боком, рондад).4. Прыжки | Статические упражнения, связанные с проявлением гибкости.Мелкие ошибки в технике движений.Прыжки с поворотом на 360 градусов и более (сложность удержать равновесие при приземлении).  | Высокий уровень владения основными гимнастическими элементами.Недостаток гибкости и мелкие шибки в технике могут послужить поводом для снижения оценки при выступлении на олимпиаде. | Работа на уроках физкультуры.Посещение дополнительных занятий. Самостоятельное ежедневное выполнение упражнений на развитие гибкости.Анализ техники движений по предоставленным видеороликам.Выполнение идеомоторных упражнений. |
| Баскетбол | Бросок мяча с места со средней дистанции.Бросок мяча на два шага правой рукой.Передачи.Скоростное ведение по прямой. | Бросок мяча на два шага левой рукой.Нестабильность штрафного броска. Ведение с изменением направления («пронос» мяча). | Достаточно высокий уровень владения техникой двигательных действий, но наблюдается отсутствие стабильности.  | Работа на роках физкультуры. Посещение дополнительных занятий. Анализ техники движений по предоставленным видеороликам.Самостоятельное выполнение имитационных и идеомоторных упражнений.  |
| Волейбол | Техника и точность верхней прямой подачи.Техника выполнения верхней передачи.Техника и точность нападающего удара. | Прием мяча двумя руками снизу  | Высокий уровень владения техническими действиями. Ошибки при приеме мяча возникают из-за избыточного напряжения мышц плевого пояса и ног. | Работа на роках физкультуры. Посещение школьной спортивной секции.Индивидуальная работа «со стеной» |
| Психологическая подготовленность | Высокий уровень работоспособности (настойчивость, стремление добиться результата), ответственность, способность к концентрации. Смелость. | Сложность выступлений на публику перед большим количеством людей (выступлений на показ).Упрямство. | Высокий уровень развития волевых качеств, ответственность и стремление добиться результата являются основными опорными качествами. Есть проблемы с выступлением на публику, что приводит к излишнему напряжению и ошибкам в технике.  | Участие в соревнованиях. Участие в тренировках, моделирующих соревновательные условия (шум, большое количество людей, постороннее оценивание).Аутогенная и идеомоторная тренировка. |
| Теоретическая подготовленность | Высокий уровень теоретической подготовленности по разделу «общетеоретические и исторические сведения о ФКиС» | Жесты судей в футболе и баскетболе. Размеры спортивных площадок.  | При подготовке обязательно выучить имена российских спортсменов, успешно выступивших на О.И. в Рио. Повторить важные даты в истории ФКиС. Решить задания заключительных этапов за последние 2 года (несколько вопросов всегда повторяются).  | Самостоятельная подготовка по сборникам .Просмотр образовательных видеороликов |

Таблица 2

**План работы по месяцам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Мероприятия** | **Ожидаемые результаты** | **Достигнутый результат** | **Анализ достигнутых результатов**  |
| Сентябрь  | Диагностика возможностей | Выявление сильных и слабых сторон физической, технической, теоретическойподготовленности. Анализ положительных и отрицательных (с точки зрения достижения цели) качеств характера и индивидуальных психологических особенностей. | Диагностика проведена в полном объеме.Выявлены сильные и слабые стороны.Выявлен высокий уровень мотивации к достижению цели. Составлен план работы.Начата работа над реализацией маршрута.  | Анализ возможностей и высокий уровень мотивации позволяют рассчитывать на успешное выступление на муниципальном и региональном этапе олимпиады по физической культуре. Есть все шансы стать призером или победителем при условии систематической работы в рамках образовательного маршрута.  |
| Составление программы  |
| Начало работы над реализацией маршрута |
| Октябрь  | Участие в школьном этапе олимпиады по физической культуре. | Диагностика результативности работы по ИОМ. Частичное снятие психологических барьеров.Выход на муниципальный этап. Победитель (призер) школьного этапа. | Гимнастика – 1 место.Спортивные игры – 1 место.Теоретический этап – 2 место.Итог – победитель школьного этапа, возможность участия в муниципальном этапе.  | Успешное выступление на школьном этапе.По-прежнему существует сложность при выступлениях на показ при постороннем оценивании.  |
| Ноябрь | Сдача нормативов ГТО | Диагностика результативности работы по ИОМ.Сдача нормативов на уровне золотого значкаТренировка способности ввести себя в нужное предстартовое состояние  | Успешная сдача всех нормативов на золотой значок. | Успешная сдача всех нормативов на золотой значок |
| Декабрь  | Участие в муниципальном этапе олимпиады по физической культуре  | Диагностика результативности работы по ИОМ.Выход на региональный этап | Призер муниципального этапа, выход на региональный этап  | Успешное выступление на муниципальном этапе.Лучший результат в гимнастике. Несколько хуже выступление в спортивных играх (нет владения броском в кольцо в баскетболе левой рукой). Успешно справился с психологическими трудностями.  |
| Призер муниципального этапа олимпиадыСнятие психологических барьеров |

Таблица 3

**Примерная форма аутогенной тренировки**

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

**Примечания по заполнению ИОМ**

* Цель работы по маршруту определятся вместе с учеником, важно чтобы цель не была продиктована учителем «сверху» без участия ученика.
* У ученика должен быть свой бумажный вариант, который заполняется им самостоятельно совместно с учителем.
* Ученик сам вписывает цель работы по маршруту.
* Формулировки в аутогенной тренировке могут незначительно отличаться от исходных, важно чтобы они были близки ученику.
* В конце каждой недели ученик сдает дневник самоконтроля, где фиксирует все, что было проделано им самостоятельно на проверку.