**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, теоретической  подготовленности.  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 значка  Тренировка 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 олимпиады  Снятие 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.