**Индивидуальный образовательный маршрут по физической культуре**

**ученика10 класса Терещенко Дмитрия на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Учебные занятия, мероприятия (**очные, заочные, дистанционные**) (ОО, МО, ЦРО, вписать какие) | даты проведения | место и форма  проведения | Ф.И.О. преподавателя, место работы, должность, контактные данные |
| 2 | Учебные занятия, мероприятия (заочныелекции, вебинары, видеолекции, он-лайн консультации, другие формы занятий) (обучение в заочных школах университетах России, вписать какие) | даты проведения | место и форма  проведения | перечислите, где и в каких формах школьник получает обучение |
|  |  | **МБОУ СОШ№4**  **г. Тимашевск**  **тренерская, спортзал**  **учебныеи спортивные занятия** | **Котляров А.А**  **МБОУ СОШ№4**  **учительфизической культуры**  **г. Тимашевск**  **тел. 89034522262** |
|  | Знакомство с положением о Всероссийской олимпиаде школьников. Сайт олимпиады. | 14.09 |
|  | Типы олимпиадных задач по физической культуре. Система оценивания задач. | 21.09 |
|  | Биомеханические основы техники бега. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. | 28.09 |
|  | Выполнение обязанностей судьи и инструктора по видам легкоатлетических соревнований. | 05.10 |
|  | Практическое занятие: Развитие скоростно-силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке | 12.10 |
|  | Общая физическая подготовленность | 19.10 |
|  | Практическое занятие:выявление уровня физической подготовленности. Быстрота, сила | 26.10 |
|  | Практическое занятие:Выявление уровня физической подготовленности: ловкость, выносливость | 02.11 |
|  | Легкая атлетика | 04.11 |
|  | Практическое занятие: прыжки в длину | 09.11 |
|  | Практическое занятие:Бег на короткие дистанции | 16.11 |
|  | Практическое занятие: Бег на длинные дистанции | 23.11 |
|  | Гимнастика (акробатика) | 30.11 |
|  | Практическое занятие: Силовые элементы (стойка на руках, стойка на голове силой).Кувырки (вперед, назад, прыжком). | 07.12 |
|  | Практическое занятие:Перевороты (переворот боком, рондад).Прыжки | 14.12 |
|  | Баскетбол | 21.12 |
|  | Практическое занятие: Бросок мяча с места со средней дистанции. Бросок мяча на два шага правой рукой. | 28.12 |
|  | Практическое занятие:Передачи.Скоростное ведение мяча по прямой. | 11.01 |
|  | Волейбол | 13.01 |
|  | Практическое занятие: Техника и точность верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней передачи. | 18.01 |
|  | Практическое занятие:Прием мяча двумя руками снизу | 25.01 |
| 3 | **Консультации педагога-психолога, тренинги и другие формы (вписать какие)** | дата проведения | место и форма  проведения | Ф.И.О.  педагога-психолога, место работы, должность, контактные данные |
|  | Развитие самосознания одаренных детей «Кто я?» | 30.09 | тренинг | **Катаргина А.С.,**  **МБОУ СОШ № 4, психолог, тел. 8(918)3308638** |
|  | Постановка жизненных целей | 29.10 | групповая консультация |
|  | Развитие уверенности в себе «Я смогу» | 20.11 | тренинг |
|  | Олимпиада: как преодолеть волнение? | 14.12 | групповая консультация |
|  | Развитие коммуникативных навыков «Я и другие» | 12.01 | тренинг |
| 4 | **Обучение (очное, дистанционное, другое) в образовательной смене образовательного центра "Сириус"** | сроки обучения | название образовательной программы, предмета | дополнительная информация |
| 5 | **Участие в профильных образовательных сменах, тренингах (ОО, МО, ЦРО, «Артек», «Орленок», Центре педагогического мастерства г. Москвы, Путь к Олимпу и других)** | сроки проведения | место проведения | название программы, предмета |
|  | 11.09 по 28.11.2021 | п. Лермонтова | Летний университет старшеклассников  химия |
| 6 | **Работа классного руководителя** | сроки проведения | место проведения | Ф.И.О. классного руководителя, место работы, должность, контактные данные |
| Индивидуальная беседа с родителями «Система работы с одаренными детьми в МБОУ СОШ №4. Ознакомление с планом индивидуальной работы учащегося» | 5.10 | **МБОУ СОШ№4** | **Бахмутова Э.И**  **г. Тимашевск**  **тел. -79180179930** |
|  | Индивидуальная беседа с родителями и учащимися «Как участие в олимпиадах помогают поступить в ВУЗ» | 18.11 |
|  | Знакомство с региональным перечнем олимпиад и конкурсов, дающих право на льготное поступление в ВУЗ в 2021-2022 учебном году. | 17.12 |
|  | Тренинг «Как противостоять стрессу на олимпиаде» | 20.01 |
| 7 | **Работа администрации** | сроки проведения | место проведения | Ф.И.О. заместителя директора по УВР, место работы, должность, контактные данные |
| Оказание методической помощи при регистрации на региональный этап всероссийской олимпиады школьников (<http://olimp.cdodd.ru/>**).** | декабрь | **МБОУ СОШ№4** | **Жерлицына Н.Н.**  **МБОУ СОШ №4**  **зам. директора по УВР** |
|  | Индивидуальная беседа «Особенности проведения регионального этапа ВСОШ 2021» | декабрь |

Данный образовательный маршрут ориентирован на поддержку и развитие одаренного ученика, направлен на личностное развитие и успешность, составлен с учетом того, что ученик обладает значительными знаниями и умениями по физической культуре, умеет самостоятельно их получать: дополнительно занимается физическими нагрузками.

**Цель:** успешное участие в предметной олимпиаде по физической культуре на муниципальном и региональном этапе в 2021-2022 учебном году.

**Основные 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.

**Модели обучения:**

* Учитель- ученик
* Ученик- научная литература
* Ученик- спортивные мероприятия.

**Ожидаемые результаты реализации ИОМ:**

-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 результативности работы по ИОМ. Частичное снятие психологических барьеров. Выход на муниципальный этап. Победитель (призер)  школьного и муниципального этапа.

- Диагностика результативности работы по ИОМ. Сдача нормативов на уровне золотого значка. Тренировка способности  ввести себя в нужное предстартовое состояние.

- Совершенствование технических действий. Формирование внутренней установки на преодоление  трудностей соревновательной борьбы.

Повышение устойчивости к соревновательным нагрузкам

**Система подготовки к олимпиаде:**

• базовая школьная подготовка по предмету;

• самоподготовка (работа на роках физкультуры. Посещение дополнительных занятий., самостоятельное решение задач).,

• целенаправленная подготовка к участию в определенном этапе соревнования по предмету (подготовка осуществляется под руководством учителя физкультуры).

**Литература для учащихся:**

1.Большая Олимпийская Энциклопедия. Автор составитель В.Л. Штейнбах. Т.

2. Россия – спортивная держава. Сборник докладов первого международного спортивного форума. – М., 2010.

3. Фильмы об истории Олимпийских игр, подготовленные Центральной олимпийской академией

4. Фильм «Если бы был жив Кубертен»

5. Информационный CD-диск об Олимпийских играх

6. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО<http://history.sportedu.ru>

7. Официальный сайт МОК www.ioc.org 16. Официальный сайт ФИСУ [www.fisu.net](http://www.fisu.net)

8. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>

9. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>

10. Официальный сайт Минспорта РФ

11. Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта

12. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://op-tours.ru/>

13. Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта