



**План индивидуального маршрута  
для обучающегося 9В класса  
МАОУ гимназии №2 города Асино  
Марченко Антона,  
по направлению легкая атлетика  
на 2023-2024 учебный год.**

**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 способностей.

**Задачи:**

- создать условия для полноценного физического и психического здоровья; воспитывать потребности в физическом совершенствовании;
- способствовать ориентации педагогического процесса на развитие физических индивидуальных способностей и компетенций;
- развивать физические качества и способности;
- привлекать к систематическим занятиям физическими упражнениями и активному участию в спортивных мероприятиях различных уровней.

**Предполагаемый результат:**

Высокий уровень двигательной активности на физкультурных занятиях и в спортивных соревнованиях разного уровня.

Систематические и осознанные занятия физической культурой.

Высокие результаты физической подготовленности, сформировавшееся ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

Количество занятий в неделю: 2 часа на внеурочных занятиях по физической культуре.

**Учебный план:**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Используемые технологии, формы и методы
1	ОФП	12	П.Н.Гойхман «Легкая атлетика в школе», комплексы специальных упражнений с атлетическим уклоном.
2	Гибкость	4	Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся».
3	Быстрота	4	П.Н.Гойхман «Легкая атлетика в школе», комплексы специальных упражнений с атлетическим уклоном.

4	Ловкость	10	П.Н.Гойхман «Легкая атлетика в школе», комплексы специальных упражнений с атлетическим уклоном.
5	Прыгучесть	10	П.Н.Гойхман «Легкая атлетика в школе», комплексы специальных упражнений с атлетическим уклоном.
6	Сила	12	Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся».
7	Выносливость	10	Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся».
8	Теоретическая подготовка в ходе занятий	4	

**Реализация индивидуального маршрута:**

Дата, время	№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Результат занятия
Октябрь	1	ОФП	Комплекс ОРУ с утяжелителем.	Частично
	2	Выносливость	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Учебно-тренировочное занятие.	Частично
	3	Ловкость	Развивать умения владения телом. Совершенствовать умение манипулировать предметами в различных двигательных заданиях. Развивать точность движений. Способствовать развитию импровизационных способностей.	Частично
	4	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата детей. Учебно-тренировочное занятие.	Частично
Ноябрь	5	ОФП	Комплекс ОРУ с эспандером пружинным.	В полном объеме
	6	Выносливость	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	7	Ловкость	Развивать умения владения телом. Развивать точность движений. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	8	Гибкость	Способствовать развитию гибкости, подвижности суставов. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
Декабрь	9	ОФП	Комплекс ОРУ с утяжелителем.	В полном объеме
	10	Быстрота	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	11	Прыгучесть	Укрепление мышечно-связочного аппарата.	В полном объеме

			Совершенствовать согласованность движений. Учебно-тренировочное занятие.	
	12	<i>Сила</i>	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата детей. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
<i>Январь</i>	13	<i>Выносливость</i>	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	14	<i>Быстрота</i>	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
<i>Февраль</i>	15	<i>ОФП</i>	Комплекс ОРУ с эспандером пружинным.	В полном объеме
	16	<i>Быстрота</i>	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	17	<i>Прыгучесть</i>	Укрепление мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	18	<i>Сила</i>	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата детей. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
<i>Март</i>	19	<i>ОФП</i>	Комплекс ОРУ с утяжелителем.	В полном объеме
	20	<i>Сила</i>	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата . Учебно-тренировочное занятие.	
	21	<i>Гибкость</i>	Способствовать развитию гибкости, подвижности суставов. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	22	<i>Прыгучесть</i>	Укрепление мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
<i>Апрель</i>	23	<i>ОФП</i>	Комплекс ОРУ с эспандером пружинным.	В полном объеме
	24	<i>Выносливость</i>	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	25	<i>Координация</i>	Развивать умения владения телом. Развивать точность движений. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	26	<i>Сила</i>	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
<i>Май</i>	27	<i>Быстрота</i>	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	28	<i>Прыгучесть</i>	Укрепление мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме

	29	<i>Сила</i>	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме
	30	<i>Ловкость</i>	Развивать умения владения телом. Развивать точность движений. Учебно-тренировочное занятие.	В полном объеме

*Формы подведения итогов 2023 - 2024уч.г.*

<i>№П/П</i>	<i>Форма подведения итогов</i>	<i>Сроки</i>	<i>Уровень</i>	<i>Результат</i>
1.		Октябрь		Марченко Антон: 1 место- прыжок в длину; 1место - бег 200 метров; 1место – толкание ядра; 1место-бег 60 метров.
2.	Всероссийская олимпиада школьников	декабрь	Муниципальный	Марченко Антон Победитель
3.	Зональные соревнования по легкой атлетике «Спортивные надежды-2015» ст.Николаевская.	апрель		Марченко Антон Победитель
4.	Краевые спортивные соревнования финального этапа спорт ЛИН «Олимпийские надежды-2015».	май		
5.	«Спартакиада инвалидов Кубани» пос.Кучугуры,2015г.	апрель		
6.	Первенство России по легкой атлетике спорт ЛИН г. Йошкар-Ола,2015 г.	июнь		
7.	II Всероссийская летняя Спартакиада спорт ЛИН г. Чебоксары, 2015 г.	август		
8.	Первенство России по легкой атлетике спорта ЛИН г.Саранск, 2016 г.	февраль		
9.	Первенство России по легкой атлетике спорта ЛИН г.Йошкар-Ола, 2016 г.	июнь		

*Способы оценки успехов воспитанника:*

- участие в спортивных мероприятиях,
- участие в соревнованиях (призовые места) разного уровня.
- участие в олимпиадах

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ Т.В. Тутынина