

**Индивидуальный образовательный маршрут
для Кузан Анастасию
Образовательная область: физическая культура**

Цель:

создание условий для реализации интеллектуальных, творческих способностей в интеллектуальных конкурсах, олимпиадах по физической культуре.

Задачи:

1. Формирование мотивации для успешного обучения
2. Подготовка к успешному выступлению на олимпиадах по физической культуре разных уровней
3. Расширение сферы знаний в области физической культуры.

Время проведения: сентябрь 2024- май 2025

Расписание занятий: понедельник - 14.00 – 14.40

Пятница - 14.30- 15.10

Месяц	Разделы занятий	Задачи	Содержание работы
1	2	3	4
сентябрь	Теория по физической культуре Развитие физических качеств.	Основные термины физического воспитания. . Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.	К основным понятиям теории физического воспитания относятся: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое образование, физическое совершенство. Специалисты в области физического воспитания дают их различные определения. При выборе определения стоит исходить из его сути, а не запоминать порядок слов. Также стоит учитывать тот факт, что все понятия теории физической культуры взаимосвязаны, но ни одно из них не тождественно другим: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое образование, физическое совершенство Спортивные игры (баскетбол): работа над двухшаговой техникой броска в кольцо; броски в кольцо с разных точек. Выполнение эстафеты на время. Техника выполнения акробатических

			<p>упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации</p> <p>Футбол. Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота</p>
октябрь	<p>Теория по физической культуре</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Виды физической культуры</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>Базовая физическая культура; спорт; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно реабилитационная физическая культура; фоновая физическая культура</p> <p>Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.</p>
ноябрь	<p>Теория по физической культуре</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Классификация физических упражнений</p> <p>Учить скоординированность и движений рук и ног при выполнении гимнастических упражнений Упражнять в выполнении упражнений на развитие мышц плечевого пояса и спины. Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег)</p>	<p>Анатомическому признаку; по преимущественным требованиям к физическим качествам; по признаку спортивной специализации; биомеханический подход (по виду усилий)</p> <p>Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.</p> <p>Футбол. Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.</p> <p>Баскетбол. Двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага Выполнение различных эстафет со спортивными играми на время.</p>

декабрь	<p>Теория по физической культуре</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Техника выполнения различных физических упражнений</p> <p>Укреплять мышечный тонус всего туловища. Развивать координацию движений; развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.</p>	<p>Термины: основа техники , детали техники, фазы движения, нагрузка, виды отдыха.</p> <p>Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения усложнённых акробатических упражнений. Выполнение различных акробатических комбинаций.</p> <p>Баскетбол: работа над двухшаговой техникой броска в кольцо; броски в кольцо с разных точек. Выполнение эстафеты на время.</p> <p>Флорбол: Обведение стоек, удары по воротам с разных точек.</p>
январь	<p>Теория по физической культуре</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>История древних олимпийских игр, игр современности.</p> <p>Учить скоординированности движений рук и ног, при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять упражнения на развитие мышц плечевого пояса и спины. Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег)</p>	<p>Участие российских спортсменов в олимпийских играх, участие ленинградских спортсменов в олимпийских играх. Киберспорт.</p> <p>Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.</p> <p>Футбол. Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.</p>
февраль	<p>Теория по физической культуре</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Методы физического воспитания. Обучение двигательным действиям.</p> <p>Учить скоординированность и движений рук и ног Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег). Выполнять упражнения на развитие мышц плечевого пояса и спины</p>	<p>Равномерный метод, переменный метод, интервальный метод, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод</p> <p>Баскетбол: работа над двухшаговой техникой броска в кольцо; броски в кольцо с разных точек. Выполнение эстафеты на время</p> <p>Футбол. Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота</p>

