

Индивидуальный образовательный маршрут  
на воспитанника МАДОУ  
«Детский сад № 19 комбинированного вида»  
Баранову Екатерину с признаками одарённости  
в области физического развития  
на 2024-2025 учебный год

Составители:

инструктор по физической культуре Александрова Т.А.,

воспитатель Кистер К.Н.

Красноурьинск

2024 год

**Фамилия, имя ребенка:** Баранова Екатерина

**Возраст:** 6 лет

**Раздел основной образовательной программы:** физическое развитие

**Вид одарённости:** физическая

**Форма работы** – индивидуальная работа

**Участники сопровождения:** педагоги и специалисты ДООУ, законные представители ребенка.

### **Характеристика**

Девочка посещает детский сад с 2020года. Адаптация прошла успешно, ребёнок быстро нашёл друзей в группе, проявляет активность в коллективных играх и занятиях.

#### **Физическое развитие**

- **Уровень развития:** выше среднего для возрастной группы.
- **Координация и ловкость:** отличная — легко осваивает новые двигательные навыки, уверенно выполняет сложные упражнения с мячом, скакалкой, обручем.
- **Выносливость:** хорошая — выдерживает длительные подвижные игры и спортивные занятия без признаков переутомления.
- **Скорость реакции:** высокая — быстро реагирует на звуковые и визуальные сигналы, точно ловит движущиеся объекты.
- **Гибкость и подвижность суставов:** в пределах возрастной нормы, с тенденцией к улучшению при регулярных тренировках.
- **Осанка:** правильная, без отклонений.

#### **Спортивная специализация**

- **Вид спорта:** хоккей с шайбой (позиция — вратарь).
- **Стаж занятий:** [указать количество месяцев/лет].
- **Достижения:** [перечислить, если есть: участие в турнирах, грамоты, медали и т.д.].
- **Навыки вратаря:**
  - уверенно держит базовую стойку вратаря;
  - хорошо отражает броски с ближней дистанции;
  - быстро перемещается в стойке, выполняет приставные шаги;
  - демонстрирует хорошую реакцию на неожиданные броски;

- старается анализировать игровую ситуацию, выбирает позицию в воротах.

#### Психологические особенности

- Мотивация: высокая внутренняя мотивация к занятиям хоккеем. С удовольствием посещает тренировки, проявляет инициативу в спортивных играх.
- Эмоциональная устойчивость: в целом стабильная. В случае неудач может расстраиваться, но быстро восстанавливается при поддержке взрослых.
- Волевые качества: целеустремлённость, настойчивость в достижении результата, готовность преодолевать трудности.
- Концентрация внимания: хорошая — способна долго удерживать фокус на задаче, особенно в игровых ситуациях.
- Самоконтроль: развит на достаточном уровне — соблюдает правила игры, реагирует на замечания тренера.

#### Познавательное развитие

- Восприятие: хорошо различает пространственные отношения (ближе/дальше, слева/справа), что помогает в выборе позиции на поле.
- Память: зрительная и двигательная память развиты хорошо — быстро запоминает новые упражнения и игровые комбинации.
- Мышление: наглядно-образное, с элементами логического. Способна анализировать простые игровые ситуации («Если нападающий бежит сюда, я должна встать так»).
- Речь: соответствует возрасту, активно использует спортивную терминологию.

#### Социально-личностные качества

- Общение со сверстниками: дружелюбна, открыта, умеет договариваться в игре. В команде занимает позицию надёжного партнёра, особенно в роли вратаря.
- Взаимодействие со взрослыми: уважительна, внимательна к указаниям тренера и воспитателей. Задаёт уточняющие вопросы, если что-то непонятно.
- Инициативность: проявляет в организации подвижных игр, предлагает новые правила.
- Ответственность: старается выполнять задания полностью, доводит начатое до конца.

#### Особенности поведения на тренировках и занятиях

- Активность: высокая — всегда готова участвовать в упражнениях, не избегает сложных заданий.
- Дисциплинированность: соблюдает режим тренировки, выполняет указания тренера без напоминаний.

- Отношение к ошибкам: воспринимает как возможность научиться чему-то новому. При поддержке взрослых анализирует ошибки и старается их исправить.
- Лидерские качества: в спортивных играх иногда берёт на себя роль организатора, помогает другим детям освоить элементы техники.

**Цель:** комплексное развитие спортивных навыков с учётом специфики позиции вратаря в хоккее, укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

**Задачи:**

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- совершенствовать технические навыки вратаря;
- формировать тактическое мышление;
- укреплять психологическую устойчивость;
- обеспечивать гармоничное физическое развитие с учётом возрастных особенностей;
- поддерживать мотивацию к занятиям хоккеем.

**Сентябрь**

- **Диагностика:**
  - тестирование гибкости: наклон вперёд из положения сидя ();
  - оценка ловкости: челночный бег ();
  - проверка скорости: бег на ();
  - координация: стойка на одной ноге с закрытыми глазами ().
- **ОФП:**
  - общеразвивающие упражнения: 10 приседаний, 5 отжиманий от пола, 15 наклонов;
  - подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Пятнашки с остановкой по сигналу».
- **Специальная подготовка:**
  - изучение базовой стойки вратаря (ноги на ширине плеч, колени согнуты, спина прямая);
  - упражнения на реакцию: ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния, ловля мяча ногами в стойке вратаря.
- **Теоретическая часть:**
  - беседа «Роль вратаря в команде» (5–7 минут);
  - просмотр короткого видео (2–3 минуты) с действиями вратарей.

- **Взаимодействие с родителями:**
  - анкетирование о режиме дня и питании;
  - выдача памятки «Как поддержать интерес ребёнка к хоккею».

## Октябрь

- **ОФП:**
  - силовые упражнения: приседания в игровой форме («сели — встали, как пружинка»), отжимания от стены;
  - развитие выносливости: бег змейкой между конусами ( подхода по ).
- **Техническая подготовка:**
  - перемещение в стойке вратаря: вперёд-назад ( повторений), в стороны ( шагов влево и вправо);
  - реакция: ловля мячей разного размера (теннисный, волейбольный) с разных направлений.
- **Игровая практика:**
  - игра «Вратарь против нападающего»: нападающий делает лёгкие броски с , вратарь отражает их руками и ногами.
- **Психологическая подготовка:**
  - игра «Замри — отомри» для тренировки концентрации.
- **Работа с родителями:**
  - рекомендации по домашним упражнениям (3–5 минут в день): приседания, ловля мяча.

## Ноябрь

- **ОФП:**
  - гибкость: наклоны вперёд и в стороны, «бабочка» (сидя, колени в стороны), «кошечка» (на четвереньках).
- **Техническая подготовка:**
  - падение и вставание в стойке вратаря ( повторений);
  - отражение бросков: лёгкие броски шайбы/мяча с (10–15 бросков).
- **Тактическая подготовка:**
  - разбор ситуации «Выход один на один»: как выбрать позицию, когда выходить из ворот.
- **Игровая практика:**
  - мини- игра «3 на 3» с акцентом на действия вратаря (10 минут).

- **Мониторинг:**
  - повторное тестирование гибкости и ловкости.

## Декабрь

- **ОФП:**
  - эстафеты: ведение мяча клюшкой между конусами, прыжки на двух ногах до ориентира.
- **Техническая подготовка:**
  - реакция: серия бросков (3 броска подряд с , пауза , повторить 5 раз).
- **Специальная подготовка:**
  - позиционирование: упражнения «Поставь ногу туда» (тренер указывает направление, вратарь смещается).
- **Психологическая подготовка:**
  - игра «Соревнование на спокойствие»: кто дольше удержит стойку вратаря без движения.
- **Праздничное мероприятие:**
  - «Весёлые старты» с участием родителей: эстафеты с клюшками и мячами.

## Январь

- **ОФП:**
  - зимние игры: ходьба на лыжах (), игра в снежки с элементами бега.
- **Техническая подготовка:**
  - имитация перемещений на полу: скольжение на носках, приставные шаги.
- **Игровая практика:**
  - командная игра «2 на 2» с упрощёнными правилами (без силовых приёмов).
- **Теоретическая часть:**
  - просмотр видео (3–4 минуты) с действиями известных вратарей, обсуждение: «Что сделал вратарь?».
- **Взаимодействие с родителями:**
  - консультация «Зимние активности для развития координации».

## Февраль

- **ОФП:**

- укрепление мышц: приседания с опорой на стул, отжимания от скамьи, «планка» ().
- **Техническая подготовка:**
  - броски с разных углов: слева, справа, по центру (по 5 бросков с каждой позиции).
- **Тактическая подготовка:**
  - разбор ошибок: «Почему шайба прошла мимо руки?».
- **Игровая практика:**
  - товарищеский матч с другой группой (15 минут, 2 периода по 7 минут).
- **Мониторинг:**
  - оценка прогресса: скорость реакции (ловля мяча за — норма 8–10 раз), точность перемещений.

## Март

- **ОФП:**
  - игры на скорость: «Догонялки с мячом», эстафета с прыжками.
- **Техническая подготовка:**
  - серия бросков: 5 бросков подряд с , пауза , повторить 3 раза.
- **Специальная подготовка:**
  - возвращение в стойку: падение на бок, быстрый подъём в стойку ( повторений).
- **Психологическая подготовка:**
  - игра «Не урони!»: балансирование с мячом на клюшке ().
- **Взаимодействие с родителями:**
  - семинар «Как хвалить за старание, а не только за результат».

## Апрель

- **ОФП:**
  - комплексные упражнения: бег + приседания + прыжки (3 круга по 1 минуте).
- **Техническая подготовка:**
  - выход из ворот: тренер бросает мяч, вратарь выбегает, ловит, возвращается в ворота.
- **Тактическая подготовка:**

- взаимодействие с защитниками: игра «Передай — защити» (защитник передаёт мяч вратарю, вратарь отражает бросок).
- **Игровая практика:**
  - мини- турнир: 3 команды, 3 игры по 10 минут.
- **Творческое задание:**
  - рисование «Мой лучший момент в хоккее» с рассказом (3–4 предложения).

## Май

- **ОФП:**
  - эстафеты на улице: бег с ведением мяча, прыжки через скакалку ( круга).
- **Техническая подготовка:**
  - закрепление навыков: броски с разных дистанций ( , , ) — 20 бросков.
- **Итоговая диагностика:**
  - тесты: гибкость (наклон вперёд), скорость (бег ), реакция (ловля 10 мячей за )
- **Праздник спорта:**
  - показательные выступления: демонстрация стойки, перемещений, ловли мяча; вручение грамот и медалей.
- **Обратная связь:**
  - обсуждение с родителями: успехи, зоны роста, планы на лето.

## Июнь–Август (летний период)

- **ОФП:**
  - ежедневные прогулки ( );
  - плавание ( раза в неделю);
  - езда на велосипеде ( ).
- **Специальная подготовка:**
  - прыжки через скакалку (3 подхода по 20 прыжков);
  - балансирование на одной ноге ( на каждой).
- **Рекомендации для родителей:**
  - посещение спортивных лагерей с элементами ОФП;
  - организация игр с мячом во дворе.
- **Домашние задания:**

- ловля мяча у стены (10 бросков, смена рук);
  - приседания и отжимания (5 раз, 2 подхода).
- 

**Методы оценки достижений:**

- ежемесячное тестирование физических качеств (гибкость, скорость, реакция);
- видеоанализ игровых действий (с согласия родителей);
- дневник наблюдений воспитателя и тренера;
- самооценка ребёнка (беседа после занятий: «Что получилось лучше всего?»);
- анкетирование родителей