

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

Составители:

инструктор по физической культуре Александрова Т.А.,

воспитатель Кистер К.Н.

Краснотурьинск

2024 год

Фамилия, имя ребенка: Ганеман Александр

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

Александр посещает детский сад с 2020года. Адаптация прошла успешно, ребёнок быстро влился в коллектив, проявляет активность в играх и занятиях, легко находит общий язык с сверстниками, часто становится инициатором подвижных игр и спортивных эстафет.

Физическое развитие

- **Уровень развития:** выше среднего для возрастной группы.
- **Координация и ловкость:** отличная — уверенно выполняет сложные двигательные задания, легко осваивает новые элементы каратэ, хорошо держит равновесие в стойках.
- **Выносливость:** хорошая — выдерживает длительные тренировки и подвижные игры без признаков переутомления, сохраняет активность до конца занятия.
- **Скорость реакции:** высокая — быстро реагирует на звуковые и визуальные сигналы, точно выполняет команды тренера, быстро переключается между разными движениями.
- **Гибкость и подвижность суставов:** в пределах возрастной нормы, с положительной динамикой при регулярных тренировках (заметно улучшилась растяжка за последние месяцы).
- **Сила и выносливость мышц:** развивается в соответствии с программой тренировок, способен удерживать стойки и выполнять серии ударов без потери техники.
- **Осанка:** правильная, без отклонений — прямая спина, плечи расправлены, что соответствует требованиям каратэ.

Спортивная специализация

- **Вид спорта:** каратэ.
- **Стаж занятий:** [указать количество месяцев/лет].
- **Достижения:** [перечислить, если есть: участие в показательных выступлениях, сдача нормативов, получение первого пояса и т. д.].
- **Навыки каратэ:**

- уверенно держит базовые стойки (фудо-дачи, дзенкуцу-дачи);
- выполняет простые удары руками (чоку-цки, гьяку-цки) и ногами (маэ-гери, ёко-гери);
- владеет базовыми блоками (аге-уке, сото-уке);
- осваивает простейшие ката (Тайкёку Шодан);
- демонстрирует понимание базовых тактических принципов (атака — защита — контратака);
- соблюдает правила безопасности во время спаррингов и упражнений.

Психологические особенности

- **Мотивация:** высокая внутренняя мотивация к занятиям каратэ. С удовольствием ощущает тренировки, проявляет инициативу в изучении новых техник, интересуется историей и философией каратэ.
- **Эмоциональная устойчивость:** стабильная. В случае неудач может расстраиваться, но быстро восстанавливается при поддержке взрослых, старается исправить ошибку в следующем подходе.
- **Волевые качества:** целеустремлённость, настойчивость в достижении результата, готовность преодолевать трудности, стремление улучшить свои показатели.
- **Концентрация внимания:** хорошая — способен долго удерживать фокус на задаче, особенно при отработке техник и ката.
- **Самоконтроль:** развит на высоком уровне для возраста — соблюдает дисциплину в зале, выполняет указания тренера без напоминаний, контролирует силу ударов в спаррингах.
- **Инициативность:** проявляет в организации подвижных игр с элементами каратэ, предлагает новые упражнения для разминки.

Познавательное развитие

- **Восприятие:** хорошо различает пространственные отношения (ближе/дальше, слева/справа, впереди/сзади), что помогает в выборе позиции и выполнении ударов.
- **Память:** зрительная и двигательная память развиты хорошо — быстро запоминает последовательности движений в ката, повторяет сложные комбинации после показа.
- **Мышление:** наглядно-образное, с элементами логического. Способен анализировать простые ситуации («Если противник атакует рукой, я должен сделать блок и шаг в сторону»).
- **Речь:** соответствует возрасту, активно использует терминологию каратэ («ката», «кайай», «уке», «цки»), задаёт уточняющие вопросы по технике выполнения упражнений.

Социально- личностные качества

- **Общение со сверстниками:** дружелюбен, открыт, умеет договариваться в игре. В группе занимает позицию активного участника, поддерживает товарищей, подбадривает при неудачах.
- **Взаимодействие со взрослыми:** уважителен, внимателен к указаниям тренера и воспитателей. Задаёт вопросы, если что- то непонятно, старается выполнить задание правильно, благодарит за помощь.
- **Лидерские качества:** иногда берёт на себя роль организатора в подвижных играх с элементами каратэ, помогает другим детям освоить базовые стойки и удары.
- **Ответственность:** старается выполнять задания полностью, доводит начатое до конца, следит за спортивной формой и инвентарём, помогает убирать маты после занятий.
- **Уважение к традициям:** соблюдает правила поведения в зале (поклон при входе и выходе), проявляет уважение к старшим и тренеру.

Особенности поведения на тренировках и занятиях

- **Активность:** высокая — всегда готов участвовать в упражнениях, не избегает сложных заданий, стремится опробовать новое, просит дать дополнительное задание.
- **Дисциплинированность:** высокая — соблюдает режим тренировки, выполняет указания тренера без напоминаний, соблюдает правила безопасности, внимательно слушает объяснения.
- **Отношение к ошибкам:** воспринимает как возможность научиться чему- то новому. При поддержке взрослых анализирует ошибки и старается их исправить, спрашивает: «А как сделать правильно?».
- **Соревновательный дух:** здоровую конкуренцию воспринимает позитивно, радуется успехам товарищей, стремится улучшить собственные результаты, мотивирован на освоение новых техник и поясов.

Рекомендации для индивидуального маршрута

1. Физическая подготовка:

- постепенно увеличивать нагрузку в рамках возрастных норм;
- уделять внимание развитию гибкости и подвижности суставов (растяжка, йога для детей);
- включать упражнения на укрепление мышц ног, спины и пресса для профилактики травм;
- развивать скоростно- силовые качества (прыжковые упражнения, бег с ускорениями, челночный бег).

2. Техническая подготовка:

- отрабатывать сложные элементы техники (комбинации ударов и блоков, переходы между стойками);
- осваивать новые ката (Тайкёку Нидан и т. д.);
- использовать игровые ситуации для закрепления навыков выбора позиции и взаимодействия с партнёром.

3. Тактическая подготовка:

- учить анализировать игровые ситуации («Когда атаковать?», «Как уйти от удара?», «Какой блок выбрать?»);
- развивать игровое мышление через разбор коротких эпизодов (видео, демонстрация на площадке).

4. Психологическая поддержка:

- развивать стрессоустойчивость через игровые упражнения («Удержание стойки под давлением», «Выполнение ката при шуме»);
- формировать позитивное отношение к ошибкам («Ошибки — часть обучения, они помогают стать сильнее»);
- тренировать концентрацию внимания («Замри в стойке», «Поймай взгляд»).

5. Социальное развитие:

- поощрять взаимодействие с группой, учить поддерживать партнёров, поздравлять с успехами;
- организовывать совместные спортивные мероприятия с родителями и другими детьми.

6. Мотивация:

- ставить достижимые цели на каждом этапе (например, «Научиться делать маэ-гери с правильной техникой»);
- отмечать прогресс через похвалу и небольшие награды (грамоты, значки, новые пояса);
- поддерживать интерес к каратэ через разнообразие упражнений и игр (эстафеты, показательные выступления, тематические занятия).

Цель: комплексное развитие физических и психоэмоциональных качеств с учётом специфики каратэ, укрепление здоровья, формирование дисциплины и самоконтроля, устойчивого интереса к занятиям спортом.

Задачи:

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- осваивать базовые техники каратэ (стойки, удары, блоки);
- формировать тактическое мышление в поединке;
- укреплять психологическую устойчивость и самодисциплину;
- обеспечивать гармоничное физическое развитие с учётом возрастных особенностей;
- воспитывать уважение к традициям каратэ и старшим;
- поддерживать мотивацию к занятиям.

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, 20 прыжков на месте;
 - подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Кто быстрее».
- **Техническая подготовка:**
 - знакомство с базовыми стойками каратэ (фудо-дачи, дзенкуцу-дачи);
 - упражнения на равновесие в стойках (удержание позиции , 3–4 подхода);
 - простые удары руками (чоку-цки) и ногами (маэ-гери) в медленном темпе (по 10 повторений).
- **Теоретическая часть:**
 - беседа «Что такое каратэ? Правила поведения в зале» (5–7 минут);
 - просмотр короткого видео (2–3 минуты) с демонстрацией базовых техник.
- **Взаимодействие с родителями:**
 - анкетирование о режиме дня и питании;

- выдача памятки «Как поддержать интерес ребёнка к каратэ».

Октябрь

- **ОФП:**

- силовые упражнения: приседания в игровой форме, отжимания от стены, упражнения на пресс («велосипед» — 10 повторений);
- развитие выносливости: бег змейкой между конусами (подхода по).

- **Техническая подготовка:**

- отработка стоек с переходом из одной в другую (фудо-дачи → дзенкуцу-дачи → фудо-дачи);
- удары руками в стойке (чоку-цки, гьяку-цки) — по 15 повторений каждой рукой;
- блоки (аге-уке, сото-уке) — по 10 повторений.

- **Игровая практика:**

- игра «Повторяй за мастером»: тренер показывает движение, дети повторяют.

- **Психологическая подготовка:**

- игры на концентрацию внимания и самоконтроль («Замри в стойке», «Тишина»).

- **Работа с родителями:**

- рекомендации по домашним упражнениям (3–5 минут в день): приседания, отжимания, растяжка.

Ноябрь

- **ОФП:**

- гибкость: наклоны вперёд и в стороны, «бабочка» (сидя, колени в стороны), «кошечка» (на четвереньках), растяжка ног.

- **Техническая подготовка:**

- комбинации «удар — блок» в стойке (10 повторений);
- удары ногами (маэ-гери, ёко-гери) — по 10 раз каждой ногой;
- работа на координацию: смена стоек с ударами и блоками (5 повторений).

- **Тактическая подготовка:**
 - разбор простых ситуаций: «Когда нужно блокировать, а когда уходить с линии атаки?».
- **Игровая практика:**
 - мини- спарринги с имитацией ударов (без контакта, 3 раунда по 30 секунд).
- **Мониторинг:**
 - повторное тестирование гибкости и ловкости.

Декабрь

- **ОФП:**
 - эстафеты: бег с преодолением препятствий, прыжки на двух ногах до ориентира.
- **Техническая подготовка:**
 - серия ударов руками и ногами (3 удара руками + 1 удар ногой, повторить 5 раз);
 - отработка ката простейшего уровня (например, Тайкёку Шодан) — 3 повторения.
- **Специальная подготовка:**
 - упражнения на дыхание и расслабление: «Глубокий вдох — выдох в момент удара».
- **Психологическая подготовка:**
 - игра «Соревнование на устойчивость»: кто дольше удержит стойку без движения.
- **Праздничное мероприятие:**
 - «День юного каратиста»: показательные выступления, награждение грамотами.

Январь

- **ОФП:**

- зимние игры: ходьба на лыжах (), игра в снежки с элементами бега, прыжки в сугробы.
- **Техническая подготовка:**
 - имитация ударов и блоков на месте (в медленном темпе, 2 минуты);
 - растяжка перед тренировкой (5 минут).
- **Игровая практика:**
 - командная игра «Заморозь ударом»: один участник «замораживает» другого лёгким касанием (имитация удара).
- **Теоретическая часть:**
 - просмотр видео (3–4 минуты) с действиями мастеров каратэ, обсуждение: «Что сделал каратист? ».
- **Взаимодействие с родителями:**
 - консультация «Зимние активности для развития координации и выносливости».

Февраль

- **ОФП:**
 - укрепление мышц: приседания с опорой на стул, отжимания от скамьи, «планка» (), упражнения на пресс.
- **Техническая подготовка:**
 - отработка комбинаций ударов (чоку-цки + маэ-гери) — 10 повторений;
 - блоки с шагом назад (аге-уке + шаг) — 10 раз.
- **Тактическая подготовка:**
 - разбор ошибок: «Почему блок не сработал?», «Как улучшить точность удара? ».
- **Игровая практика:**
 - спарринги с ограничениями (только удары руками на средней дистанции, 3 раунда по 40 секунд).

- **Мониторинг:**

- оценка прогресса: устойчивость в стойках, точность ударов, скорость реакции.

Март

- **ОФП:**

- игры на скорость: «Догонялки с уклонами», эстафета с прыжками и бегом;
- прыжки на скакалке (2 подхода по 20 прыжков).

- **Техническая подготовка:**

- повторение ката (Тайкёку Шодан, Нидан) — по 3 раза каждое;
- комбинации ударов и блоков в движении (5 повторений).

- **Специальная подготовка:**

- работа над дыханием: синхронизация удара с выдохом.

- **Психологическая подготовка:**

- упражнение «Спокойный взгляд»: удержание взгляда на точке ;
- игра «Тишина в зале»: развитие самоконтроля.

- **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);
- упражнения на равновесие (ходьба по линии, стойка на одной ноге).

- **Техническая подготовка:**

- отработка ударов на лапах с тренером (10 ударов руками, 10 ногами);
- ката с акцентом на чёткость движений (Тайкёку Шодан — 5 раз).

- **Тактическая подготовка:**

- взаимодействие с партнёром: «Атака — защита — контратака» (3 раунда по 30 секунд).

- **Игровая практика:**
 - мини- турнир по формальным комплексам (ката) среди воспитанников группы.
- **Творческое задание:**
 - рисование «Мой любимый приём в каратэ» с рассказом (3–4 предложения).

Май

- **ОФП:**
 - эстафеты на улице: бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку (круга).
- **Техническая подготовка:**
 - закрепление навыков: удары руками и ногами с разной интенсивностью (20 ударов);
 - выполнение ката (Тайкёку Шодан и Нидан) — по 5 раз каждое.
- **Итоговая диагностика:**
 - тесты: гибкость (наклон вперёд), скорость (бег), реакция (ловля 10 мячей за) , устойчивость в стойках.
- **Праздник спорта:**
 - показательные выступления: демонстрация стоек, ударов, ката; вручение поясов и грамот.
- **Обратная связь:**
 - обсуждение с родителями: успехи, зоны роста, планы на лето.

Июнь–Август (летний период)

- **ОФП:**
 - ежедневные прогулки () с элементами бега и прыжков;
 - плавание (раза в неделю)