

Индивидуальный образовательный маршрут
на воспитанника МАДОУ
«Детский сад № 19 комбинированного вида»
Лобачева Никиту 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: Лобачев Никита

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

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

Физическое развитие

- **Уровень развития:** выше среднего для возрастной группы.
- **Координация и ловкость:** отличная — уверенно выполняет сложные двигательные задания, легко осваивает новые элементы с мячом, хорошо держит равновесие.
- **Выносливость:** хорошая — выдерживает длительные подвижные игры и спортивные занятия без признаков переутомления, сохраняет активность до конца тренировки.
- **Скорость реакции:** высокая — быстро реагирует на звуковые и визуальные сигналы, точно ловит и принимает движущиеся объекты, быстро принимает решения в игровых ситуациях.
- **Гибкость и подвижность суставов:** в пределах возрастной нормы, с положительной динамикой при регулярных тренировках.
- **Быстрота и ускорение:** хорошо развита — быстро стартует с места, набирает скорость в беге, опережает сверстников в эстафетах.
- **Осанка:** правильная, без отклонений.

Спортивная специализация

- **Вид спорта:** футбол.
- **Стаж занятий:** [указать количество месяцев/лет].
- **Достижения:** [перечислить, если есть: участие в турнирах, грамоты, медали, кубки и т. д.].
- **Футбольные навыки:**

- уверенно держит правильную стойку футболиста (ноги слегка согнуты, корпус расслаблен, центр тяжести опущен);
- владеет базовым ведением мяча ногой;
- выполняет простые передачи партнёру с расстояния ;
- наносит удары по воротам с ближней дистанции;
- пытается обыгрывать соперника в простых игровых ситуациях;
- проявляет активность в атаке, ищет возможности для удара по воротам;
- старается поддерживать игру в пас, отдаёт передачи партнёрам.

Психологические особенности

- **Мотивация:** высокая внутренняя мотивация к занятиям футболом. С удовольствием посещает тренировки, проявляет инициативу в спортивных играх, просит родителей купить футбольную форму и мячи.
- **Эмоциональная устойчивость:** в целом стабильная. В случае неудач может расстраиваться, но быстро восстанавливается при поддержке взрослых, старается исправить ошибку в следующем эпизоде.
- **Волевые качества:** целеустремлённость, настойчивость в достижении результата, готовность преодолевать трудности, стремление улучшить свои показатели.
- **Концентрация внимания:** хорошая — способен долго удерживать фокус на задаче, особенно в игровых ситуациях с элементами соревнования.
- **Самоконтроль:** развит на достаточном уровне — соблюдает правила игры, реагирует на замечания тренера, старается выполнить упражнение правильно.
- **Инициативность:** ярко выражена — часто предлагает новые правила подвижных игр, берёт на себя роль капитана в мини-матчах, подбадривает товарищей.

Познавательное развитие

- **Восприятие:** хорошо различает пространственные отношения (ближе/дальше, слева/справа, впереди/сзади), что помогает в выборе позиции на поле.
- **Память:** зрительная и двигательная память развиты хорошо — быстро запоминает новые упражнения и игровые комбинации, повторяет сложные элементы после показа.
- **Мышление:** наглядно-образное, с элементами логического. Способен анализировать простые игровые ситуации («Если защитник стоит здесь, я должен обойти его с другой стороны», «Если мяч у партнёра слева, я откроюсь справа»).

- **Речь:** соответствует возрасту, активно использует спортивную терминологию («пас», «обводка», «удар», «атака», «защита»), задаёт уточняющие вопросы по технике в выполнении упражнений.

Социально- личностные качества

- **Общение со сверстниками:** дружелюбен, открыт, умеет договариваться в игре. В команде занимает позицию активного участника, поддерживает партнёров, радуется их успехам.
- **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, помогает другим детям освоить элементы техники, подсказывает товарищам во время мини- матчей.
- **Ответственность:** старается выполнять задания полностью, доводит начатое до конца, следит за спортивным инвентарём, помогает убирать мячи после занятий.
- **Честность и справедливость:** соблюдает правила, не жульничает, признаёт ошибки, умеет проигрывать с достоинством.

Особенности поведения на тренировках и занятиях

- **Активность:** высокая — всегда готов участвовать в упражнениях, не избегает сложных заданий, стремится попробовать новое, просит дать дополнительное задание.
- **Дисциплинированность:** 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 надо сделать правильно?».
- **Соревновательный дух:** здоровую конкуренцию воспринимает позитивно, радуется успехам товарищей, стремится улучшить собственные результаты, мотивирован на победу в эстафетах и мини- матчах.

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 (ведение мяча с обводкой, передач и в движении, удары с разных позиций и разными частями стопы);
- использовать игровые ситуации для закрепления навыков выбора позиции и взаимодействия с партнёрами.

3. Тактическая подготовка:

- учить анализировать игровые ситуации («Где лучше принять пас?», «Как обойти защитника?», «Куда отдать передачу?»);
- развивать игровое мышление через разбор коротких эпизодов (видео, демонстрация на площадке).

4. Психологическая поддержка:

- развивать стрессоустойчивость через игровые упражнения («Удар после быстрого ведения», «Передача под давлением»);
- формировать позитивное отношение к ошибкам («Ошибки — часть обучения, они помогают стать лучше»);
- тренировать концентрацию внимания («Замри в движении», «Поймай мяч — назови цвет»).

5. Социальное развитие:

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

6. Мотивация:

- ставить достижимые цели на каждом этапе (например, «Научиться делать передачу внутренней стороной стопы»);
- отмечать прогресс через похвалу и небольшие награды (грамоты, значки, наклейки);
- поддерживать интерес к футболу через разнообразие упражнений и игр (эстафеты, мини- турниры, футбольные квесты).

Цель: комплексное развитие спортивных навыков с учётом специфики футбола, укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Задачи:

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

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 с мячом», «Кто быстрее».
- **Техническая подготовка:**
 - знакомство с правильной стойкой футболиста (ноги слегка согнуты, корпус расслаблен);
 - упражнения на ведение мяча ногой по прямой (, 3–4 подхода);
 - передача мяча партнёру с расстояния (10–15 раз).
- **Теоретическая часть:**
 - беседа «Роль игрока в команде» (5–7 минут);
 - просмотр короткого видео (2–3 минуты) с действиями футболистов.
- **Взаимодействие с родителями:**
 - анкетирование о режиме дня и питании;
 - выдача памятки «Как поддержать интерес ребёнка к футболу».

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:**
 - ведение мяча с изменением направления (обводка вокруг конусов);
 - передачи мяча в движении (с партнёром, 10–15 раз);
 - простые удары по воротам с (5–10 ударов).
- **Игровая практика:**
 - игра «Нападающий против защитника»: нападающий пытается обойти защитника и ударить по воротам (3–5 попыток).
- **Психологическая подготовка:**
 - игры на концентрацию внимания и быстроту реакции («Замри — отомри», «Быстрое решение»).
- **Работа с родителями:**
 - рекомендации по домашним упражнениям (3–5 минут в день): ведение мяча ногой, удары в стену.

Ноябрь

- **ОФП:**
 - гибкость: наклоны вперёд и в стороны, «бабочка» (сидя, колени в стороны), «кошечка» (на четвереньках), растяжка ног.
- **Техническая подготовка:**
 - обводка конусов с ведением мяча (3–4 конуса, 3–4 подхода);
 - удары по воротам с разных позиций (слева, справа, центр — по 5 ударов с каждой позиции);
 - комбинации «ведение — передача — удар» (3–4 повторения).
- **Тактическая подготовка:**
 - разбор простых игровых ситуаций («Как найти свободное место для приёма мяча?»).
- **Игровая практика:**
 - мини- игра «3 на 3» с акцентом на действия игрока (10 минут).
- **Мониторинг:**
 - повторное тестирование гибкости и ловкости.

Декабрь

- **ОФП:**

- эстафеты: ведение мяча между конусами, прыжки на двух ногах до ориентира, бег с изменением направления.
- **Техническая подготовка:**
 - серия ударов по воротам (3 удара подряд с , пауза , повторить 5 раз);
 - передачи в движении с партнёром (10–15 передач).
- **Специальная подготовка:**
 - упражнения на выбор позиции: «Поставь себя туда, где будет мяч» (тренер указывает направление, игрок выбирает позицию).
- **Психологическая подготовка:**
 - игра «Соревнование на скорость реакции»: кто быстрее выполнит задание (ведение, передача, удар).
- **Праздничное мероприятие:**
 - «Весёлые старты» с участием родителей: эстафеты с мячами.

Январь

- **ОФП:**
 - зимние игры: ходьба на лыжах (), игра в снежки с элементами бега, прыжки в сугробы.
- **Техническая подготовка:**
 - имитация ведения мяча на полу: приставные шаги, обводка фишек.
- **Игровая практика:**
 - командная игра «2 на 2» с упрощёнными правилами (без силовых приёмов, акцент на передачи и удары).
- **Теоретическая часть:**
 - просмотр видео (3–4 минуты) с действиями известных футболистов, обсуждение: «Что сделал и грок?».
- **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:**
 - удары с разных углов: слева, справа, по центру (по 5 ударов с каждой позиции);
 - обводка с сопротивлением (против лёгкого сопротивления партнёра).
- **Тактическая подготовка:**
 - разбор ошибок: «Почему удар не попал в ворота?», «Как лучше передать мяч?».
- **Игровая практика:**
 - товарищеский матч с другой группой (15 минут, 2 периода по 7 минут).
- **Мониторинг:**
 - оценка прогресса: скорость ведения мяча, точность ударов (процент попаданий), количество успешных обводок.

Март

- **ОФП:**
 - игры на скорость: «Догонялки с мячом», эстафета с прыжками и ведением мяча;
 - прыжки на скакалке (2 подхода по 20 прыжков).
- **Техническая подготовка:**
 - серия ударов: 5 ударов подряд с , пауза , повторить 3 раза;
 - комбинации «обводка — передача — удар» (3–4 повторения).
- **Специальная подготовка:**
 - работа над быстротой смены направления движения (зигзагообразный бег с ведением мяча).
- **Психологическая подготовка:**
 - игра «Не урони!»: балансирование с мячом на ноге ();
 - упражнения на стрессоустойчивость («Удар после быстрого ведения»).
- **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 бревну/линии).

- **Техническая подготовка:**
 - выход на ударную позицию: тренер даёт пас, игрок выходит на позицию и бьёт по воротам;
 - игра в пас в тройке (3 игрока передают мяч друг другу, последний бьёт по воротам).
- **Тактическая подготовка:**
 - взаимодействие с партнёрами: игра «Передай — откройся» (передача мяча, смена позиции).
- **Игровая практика:**
 - мини- турнир: 3 команды, 3 игры по 10 минут.
- **Творческое задание:**
 - рисование «Мой лучший момент в футболе» с рассказом (3–4 предложения).

Май

- **ОФП:**
 - эстафеты на улице: бег с ведением мяча, прыжки через скакалку (круга), челночный бег.
- **Техническая подготовка:**
 - закрепление навыков: удары с разных дистанций (, ,) — 20 ударов;
 - комплексное упражнение «обводка — пас — удар» (5 повторений).
- **Итоговая диагностика:**
 - тесты: гибкость (наклон вперёд), скорость (бег), реакция (ловля 10 мячей за) , точность ударов.
- **Праздник спорта:**
 - показательные выступления: демонстрация ведения, обводки, ударов; вручение грамот и медалей.
- **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, , игры в воде, обучение разным стилям