

Индивидуальный образовательный маршрут  
на воспитанника МАДОУ  
«Детский сад № 19 комбинированного вида»  
Муслова Степана 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:** Сильных Мирон

**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**

Степан посещает детский сад с 2020 года.

Адаптация прошла успешно, ребёнок быстро влился в коллектив, проявляет активность в играх и занятиях, легко находит общий язык со сверстниками.

### **Физическое развитие**

- **Уровень развития:** выше среднего для возрастной группы.
- **Координация и ловкость:** отличная — уверенно выполняет сложные двигательные задания, легко осваивает новые элементы с мячом и клюшкой.
- **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, быстро принимает решения в игровых ситуациях.
- **Гибкость и подвижность суставов:** в пределах возрастной нормы, с положительной динамикой при регулярных тренировках.
- **Осанка:** правильная, без отклонений.
- **Быстрота и ускорение:** хорошо развита — быстро стартует с места, набирает скорость в беге.

### **Спортивная специализация**

- **Вид спорта:** хоккей с шайбой (позиция — нападающий).
- **Стаж занятий:** [указать количество месяцев/лет].
- **Достижения:** [перечислить, если есть: участие в турнирах, грамоты, медали и т. д.].
- **Навыки нападающего:**
  - уверенно держит стойку нападающего (ноги слегка согнуты, корпус наклонён вперёд);

- владеет базовым ведением шайбы клюшкой;
- выполняет простые передачи партнёру;
- делает броски по воротам с ближней дистанции;
- пытается обыгрывать соперника в простых игровых ситуациях;
- проявляет активность в атаке, ищет возможности для удара по воротам.

### 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, 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 исправить ошибки.
- **Инициативность:** проявляет в организации подвижных игр, предлагает новые правила, берёт на себя роль лидера в спортивных эстафетах.

### 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.
- **Мышление:** наглядно-образное, с элементами логического. Способен анализировать простые игровые ситуации («Если защитник стоит здесь, я должен обойти его с другой стороны»).
- **Речь:** соответствует возрасту, активно использует спортивную терминологию, задаёт уточняющие вопросы по технике выполнения упражнений.

### Социально-личностные качества

- **Общение со сверстниками:** дружелюбен, открыт, умеет договариваться в игре. В команде занимает позицию активного участника, поддерживает партнёров.
- **Взаимодействие со взрослыми:** уважителен, внимателен к указаниям тренера и воспитателей. Задаёт вопросы, если что-то непонятно, старается выполнить задание правильно.

- **Лидерские качества:** иногда берёт на себя роль организатора в подвижных играх, помогает другим детям освоить элементы техники.
- **Ответственность:** старается выполнять задания полностью, доводит начатое до конца, следит за спортивным инвентарём.

### **Особенности поведения на тренировках и занятиях**

- **Активность:** высокая — всегда готов участвовать в упражнениях, не избегает сложных заданий, стремится опробовать новое.
- **Дисциплинированность:** соблюдает режим тренировки, выполняет указания тренера без напоминаний, соблюдает правила безопасности.
- **Отношение к ошибкам:** воспринимает как возможность научиться чему-то новому. При поддержке взрослых анализирует ошибки и старается их исправить.
- **Соревновательный дух:** здоровую конкуренцию воспринимает позитивно, радуется успехам товарищей, стремится улучшить собственные результаты.

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

### **Задачи:**

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- совершенствовать технические навыки нападающего;
- 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, 20 прыжков на месте;

- подвижные игры: «Ловишка», «Салки с мячом», «Кто быстрее».
- **Техническая подготовка:**
  - знакомство с правильной стойкой нападающего (ноги слегка согнуты, корпус наклонён вперёд);
  - упражнения на ведение шайбы: простое ведение клюшкой по прямой (, 3–4 подхода);
  - передача шайбы партнёру с расстояния (10–15 раз).
- **Теоретическая часть:**
  - беседа «Роль нападающего в команде» (5–7 минут);
  - просмотр короткого видео (2–3 минуты) с действиями нападающих.
- **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, отжимания от стены, упражнения на пресс («велосипед» — 10 повторений);
  - развитие выносливости: бег змейкой между конусами ( подхода по ).
- **Техническая подготовка:**
  - ведение шайбы с изменением направления (обводка вокруг конусов);
  - передачи шайбы в движении (с партнёром, 10–15 раз);
  - простые броски по воротам с (5–10 бросков).
- **Игровая практика:**
  - игра «Нападающий против защитника»: нападающий пытается обойти защитника и бросить 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, броски мяча 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 шайбы (3–4 конуса, 3–4 подхода);
  - броски по воротам с разных позиций (слева, справа, центр — по 5 бросков с каждой позиции);
  - комбинации «ведение — передача — бросок» (3–4 повторения).
- **Тактическая подготовка:**
  - разбор простых игровых ситуаций («Как найти свободное место для приёма шайбы?»).
- **Игровая практика:**
  - мини- игра «3 на 3» с акцентом на действия нападающего (10 минут).
- **Мониторинг:**
  - повторное тестирование гибкости и ловкости.

## Декабрь

- **ОФП:**
  - эстафеты: ведение шайбы между конусами, прыжки на двух ногах до ориентира, бег с изменением направления.
- **Техническая подготовка:**
  - серия бросков по воротам (3 броска 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 шайба» (тренер указывает направление, нападающий выбирает позицию).
- **Психологическая подготовка:**
  - игра «Соревнование на скорость реакции»: кто быстрее выполнит задание (ведение, передача, бросок).
- **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, прыжки в сугробы.
- **Техническая подготовка:**
  - имитация ведения шайбы на полу: скольжение на носках, приставные шаги, обводка фишек.
- **Игровая практика:**
  - командная игра «2 на 2» с упрощёнными правилами (без силовых приёмов, акцент на передачи и броски).
- **Теоретическая часть:**
  - просмотр видео (3–4 минуты) с действиями известных нападающих, обсуждение: «Что сделал нападающий?».
- **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:**
  - броски с разных углов: слева, справа, по центру (по 5 бросков с каждой позиции);
  - обводка с сопротивлением (против лёгкого сопротивления партнёра).
- **Тактическая подготовка:**
  - разбор ошибок: «Почему бросок не попал в ворота?», «Как лучше передать шайбу?».
- **Игровая практика:**
  - товарищеский матч с другой группой (15 минут, 2 периода по 7 минут).
- **Мониторинг:**
  - оценка прогресса: скорость ведения шайбы, точность бросков (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 бросков: 5 бросков подряд с , пауза , повторить 3 раза;
  - комбинации «обводка — передача — бросок» (3–4 повторения).
- **Специальная подготовка:**
  - работа над быстротой смены направления движения (зигзагообразный бег с ведением шайбы).
- **Психологическая подготовка:**
  - игра «Не урони!»: балансирование с мячом на клюшке ();
  - упражнения на стрессоустойчивость («Бросок 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, нападающий выходит на позицию и бросает по воротам;
  - игра в пас в тройке (3 игрока передают шайбу друг другу, последний бросает по воротам).
- **Тактическая подготовка:**
  - взаимодействие с партнёрами: игра «Передай — откройся» (передача шайбы, смена позиции).
- **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), челночный бег.

- **Техническая подготовка:**
  - закрепление навыков: броски с разных дистанций ( , ) — 20 бросков;
  - комплексное упражнение «обводка — пас — бросок» (5 повторений).
- **Итоговая диагностика:**
  - тесты: гибкость (наклон вперёд), скорость (бег ), реакция (ловля 10 мячей за ), точность бросков.
- **Праздник спорта:**
  - показательные выступления: демонстрация ведения, обводки, бросков; 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);
  - езда на велосипеде ( , развитие координации и выносливости);
  - подвижные игры на свежем воздухе: футбол, баскетбол, «вышибалы» (по в день);
  - прыжки через скакалку (3 подхода по 20–30 прыжков, с перерывами ).
- **Специальная подготовка:**
  - упражнения на координацию: ходьба по бордюру/бревну ( подхода по );
  - балансирование на одной ноге ( на каждой ноге, 2–3 подхода);
  - ловля и передача мяча разного размера (теннисный, футбольный, волейбольный) с расстояния (10–15 раз);
  - ведение футбольного мяча ногой с обводкой фишек/деревьев ( круга по ).
- **Техническая подготовка (с элементами хоккея):**
  - ведение мяча клюшкой на траве/асфальте (обводка вокруг предметов, 3–4 подхода по );
  - броски мяча в цель (в стену, в обруч, в ворота) с разных дистанций ( , 15–20 бросков);
  - передачи мяча клюшкой партнёру (с расстояния , 10–15 передач);
  - игровые упражнения «один в один»: попытка обыграть партнёра и забить гол (3–5 попыток).

- **Тактическая подготовка:**
  - простые игровые ситуации в мини- футболе/мини- хоккее: «Найди свободное место для приёма передачи», «Как обойти защитника»;
  - разбор коротких игровых эпизодов (на примере видео или живой игры): «По чему нападающий забил гол?», «Как он обманул защитника?».
- **Психологическая подготовка:**
  - игры на стрессоустойчивость: «Бросок после быстрого бега», «Передача под давлением»;
  - упражнения на концентрацию: «Замри в движении», «Поймай мяч — назови цвет».
- **Рекомендации для родителей:**
  - организация активного отдыха: посещение спортивных лагерей с ОФП и игровыми видами спорта;
  - совместные игры на улице: футбол, баскетбол, фрисби;
  - поощрение самостоятельных игр с мячом/шайбой во дворе;
  - контроль за соблюдением питьевого режима и защитой от солнца.
- **Домашние задания (2–3 раза в неделю):**
  - приседания: 2 подхода по 8–10 раз;
  - отжимания от стены/скамьи: 2 подхода по 5–7 раз;
  - упражнения на пресс («велосипед», «ножницы»): 2 подхода по 10 повторений;
  - растяжка: наклоны вперёд и в стороны, «бабочка» (удерживать позу , 2–3 повторения).

---

## **Методы оценки достижений**

1. Ежемесячное тестирование:
2. Видеоанализ игровых действий (с согласия родителей):
3. Дневник наблюдений воспитателя и тренера.
4. Самооценка ребёнка (беседа после занятий):
5. Анкетирование родителей