

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ НАСТАВНИКА

**Форма наставничества: «Учитель – ученик»**

Ф. И. О., класс наставляемого: Однорал Полина Сергеевна, 9 «Б» класс, Григорьев Александр Александрович, 9 «Г» класс

Ф. И. О., должность наставника: Черкашин Сергей Сергеевич, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 18

Срок осуществления плана: с 01.09.2022 г. по 20.05.2023 г.

№ п/п	Проект, задание	Срок	Планируемый результат	Фактический результат
1.1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой, теоретическая подготовка по основным видам легкой атлетики, ОФП.	сентябрь	-знать правила поведения при занятиях л/а. - знать поочередность выполнения упражнений -знать правила гигиены - знать правила выполнения специальных упражнений по л/а	Результат достигнут в полной мере
1.2	Подготовка к олимпиаде по физкультуре	октябрь		
1.3	ОФП. Специальная подготовка по л/а	ноябрь		
2.1	Техника бега с низкого старта Совершенствование техник «Обычный старт», «Сближенный, растянутый старт», «Стартовый разгон».	декабрь	-уметь демонстрировать Технику бега на короткие дистанции во время учебного процесса	
2.2	Техника спринтерского бега. Развитие Выносливости и двигательных способностей. Двигательный режим.	январь	знать отличительные признаки спринтерского бега	
2.3	Подготовка к сдаче норм ГТО	февраль	повышение уровня нормативов для сдачи ГТО. Получение значка ГТО	
2.4	Основы соревновательной деятельности.	март	уметь раскрыть роль и Значение занятий л/а для Укрепления здоровья, развитие физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	
2.5	Кроссовая подготовка.	апрель	владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий а также применение их в соревновательной деятельности.	
2.6	День здоровья. Организация спортивного праздника среди обучающихся 1-4 классов	май	Овладеть навыками самостоятельной подготовки, судейства конкурсов, выбора конкурсов, соответствующих возрастной группе обучающихся	