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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ НАСТАВНИКА**

Форма наставничества: « Учитель – ученик».

Ф.И.О. , должность наставника – Борисова Н.И.

Ф.И.О. наставляемых учеников: Бахмутский М. ученик 9 класса

Срок осуществления плана: с « 01 » сентября 2022 г. по « 31 » апреля 2023 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Проект, задание** | **Срок** | **Планируемый****результат** | **Фактический результат** | **Оценка****наставника** |
| **Раздел 1. Анализ профессиональных трудностей и способы их преодоления** |
| 1.1. | Развитие потребности и мотивации в занятиях физкультурной | Сентябрь | Возникновение устойчивого желания заниматься физической культурой.Установление истинного физического состояния ученика. |  |  |
| 1.2. | Проведение диагностики физического состояния ученика. | Сентябрь |  |  |
| 1.3 | Теоретическая подготовка.техника выполнениялегкоатлетических упражнений. | Октябрь | знать гигиенические правила на занятиях по легкой атлетике;- знать правила выполнения упражнений; |  |  |
|  | Специальная физическаяподготовка. Специальныелегкоатлетическиеупражнения | Сентябрь- февраль. | - знать требования безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений |  |  |
| Раздел 2. Дисциплины легкой атлетики |
| 2.1. | Инструктаж по ТБ. Введение в предмет. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий | Сентябрь  | Знание инструктажа. Недопущение травматизма. Соблюдение правил на занятиях. |  |  |
| 2.2. | Основы техники и методики сдачи норматива ГТО. | Сентябрь  |  |  |
| 2.3. | Техника спринтерского бега. Развитие двигательных способностей  | Сентябрь  | Овладение навыками |  |  |
| 2.4 | Основные правилапроведениясоревнований. | декабрь | Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья |  |  |
| 2.5 | Метание малого мяча в цель и на дальность. | октябрь | Уметь метать из различныхположений. Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча. |  |  |
| 2.6. | Развитие физических качеств: сила.Развитие физических качеств: ловкость | Сентябрь, октябрь  | Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. |  |  |
| 2.7. | Развитие физических качеств: быстрота.Развитие физических качеств: выносливость | Сентябрь, октябрь | Повышение качеств: быстрота, выносливость |  |  |
| 2.8. | Подготовка к сдаче нормативов на знак ГТО | Сентябрь-февраль | Получить знак ГТО |  |  |
| 2.9. | Создание условия для поддержания интереса к спорту со стороны родителей. | В теч. года | Активное участие родителей в образовательном процессе |  |  |

Подпись наставника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись наставляемого ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «01» 09 2022г. «01» 09 2022 г