**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 выполнения  легкоатлетических упражнений. | Октябрь | | | | знать гигиенические правила  на занятиях по легкой атлетике;  - знать правила выполнения  упражнений; | | |  | |  | |
|  | Специальная физическая  подготовка. Специальные  легкоатлетические  упражнения | 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 правила  проведения  соревнований. | | | 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 различных  положений. 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