

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА

**ФИО** Сергеева Марина Александровна

## **Тема самообразования**

«Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов посредством физических упражнений с мячом».

**Цель:** Использование упражнений с баскетбольным мячом, как средство развития скоростно – силовых качеств у воспитанников в процессе обучения элементам игры в баскетбол

**Задачи:**

1. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у детей старшего дошкольного возраста.
2. Совершенствовать комплекс упражнений направленный на развитие скоростно-силовых качеств, в процессе тренировочной деятельности, по средством упражнений с мячом.
3. Проанализировать эффективность предложенного комплекса.
4. Разработать для использования в работе педагогов, комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.
5. Повысить уровень педагогической компетентности в работе с родителями , по средством информационного стенда, буклетов, памяток.

## **Совместная деятельность с детьми**

Форма проведения	Тема мероприятия	Содержание деятельности	Форма отчета	Сроки проведения
НОД	«Скоростно – силовые качества у детей 5-7 лет»	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	Справка пед. мониторинг	Сентябрь 2016 - май 2017

Разработка проекта по теме	« Развитие скоростно – силовые качества у детей 5-7 лет»	Реализация долгосрочного проекта через ДОП	Справка о результатах проекта (поэтапно)	май
Совместное творчество с детьми	«Папа, мама, я – дружная семья»	Спортивные соревнования	Фотоотчет	Сентябрь 2016 – май 2017
<b>Организация работы с педагогами</b>				
Консультация	«Формирование скоростного, силового направления, с учетом возрастных особенностей»	Оформление информационного стенда	консультации	Ноябрь 2016 – май 2017
Презентация опыта работы		Выступление на пед. часе	Протокол	
Буклеты, памятки		Распространение буклетов, памяток	Буклеты, памятки	
Родительское собрание				
<b>Организация работы с родителями</b>				
Информационный стенд	«Использование в игре баскетбол: переменный метод, соревновательный метод, повторный метод, игровой метод ».	Оформление информационного стенда	Памятки, буклеты	В течении года

День открытых дверей	«Игра с элементами баскетбола»	Спортивные состязания	Фотоотчет	апрель
Буклеты, памятки	«Запрещенные упражнения»	«Основные упражнения , необходимые для развития скоростно – силовых качеств»	Буклеты, памятки	В течении года
Сайт	Тема проекта, ссылка на сайт	Методическая копилка	Скриншот	май
<b>Обобщение и распространение опыта</b>				
Дистанционные курсы		Вебинары, семинары	Сертификат, дипломы, удостоверения	В течении года
ГМО	«Развитие скоростно – силовых качеств по средством упражнений с мячом»	Участие в ГМО РМЦ	Протокол , приказ	По плану ГМО РМЦ