

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

Отчёт по самообразованию на тему: «Развитие скоростно-силовых
качеств у юных баскетболистов посредством физических упражнений с
мячом» за 2021 – 2022 учебный год

Инструктор по физической культуре Сергеева М.А.

Моя тема самообразования называется: «Развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов посредством физических упражнений с мячом», целью которой является: определить эффективность использования упражнений с мячом, как средство развития скоростно – силовых качеств у воспитанников в процессе обучения элементам игры в баскетбол, в связи с этим в своей работе наметила следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы в теории и практике спортивной подготовки.
2. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у воспитанников МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка».
3. Разработать комплекс упражнений направленный на развитие скоростно-силовых качеств, в процессе тренировочной деятельности, по средством упражнений с мячом.
4. Проанализировать эффективность предложенного комплекса.

Задачи были успешно выполнены, так как работа содержала строгий план и все выполнялось в соответствии его. Огромное внимание в теории и практике уделяется игры в баскетбол, так как она не только развивает скоростно – силовые качества, по мимо всего этого, воспитывает командный дух, быструю реакцию в принятии решении. Изучив множества литературы, мною был разработан комплекс упражнений направленный на развитие скоростно – силовых качеств, в процессе тренировочной деятельности, по средством упражнения с мячом. В совместной деятельности с детьми , затруднения вызвали некоторые упражнения, так как наше дошкольное учреждение посещают дети с ОВЗ. В связи с индивидуальными особенностями детей, спортивный инвентарь был подобран в соответствии с

особенностями ребенка, таким образом задача, по развитию скоростно силовых качеств, была успешно достигнута. В течении года регулярно проводилась работа с родителями, в виде открытых занятий, консультациях и рекомендациях. Огромный успех произвели открытие занятия, воспитанники максимально старались удивить родителей своими новыми навыками игры в баскетбол, а родители в свою очередь, усердно проводили индивидуальную работу дома, по моим рекомендациям. Огромную роль в достижении моей цели сыграли педагоги, весь педагогический процесс, они были активны и в работе с родителями, и в работе с детьми. Таким образом, мне удалось определить эффективность использования упражнений с мячом, как средство развития скоростно – силовых качеств у воспитанников в процессе обучения элементам игры в баскетбол. При составлении плана на следующий год учту несколько моментов, для более эффективного достижения цели:

1. Программа должна быть рассчитана на 2 года с 5 лет до 7 го года жизни, тем самым увеличивается время, для изучения и закрепления базовых упражнений.
2. В тренировочной группе детей от 5 до 6 лет, должно быть не более 6 человек, а в группе от 6 до 7 лет – не более 10.