

***Богатырская наша сила
Сила Духа и Сила Воли!***



СМГЛА

возможность
источник
сопротивление
могущество
дух
природа
власть
энергия
творческий
мысль
мощь
воля
единство
взаимодействие
движение
искусство
физический
влияние



Физическая сила и сила духовная – это два колеса одной повозки. В условиях взаимного баланса они работают лучше всего, двигаются в нужную сторону, не вихляют и обеспечивают большую скорость.

*Книга «Писатель как профессия»
Харуки Мураками*

**Книги Мураками переведены на 50 языков
и являются бестселлерами по всему миру**



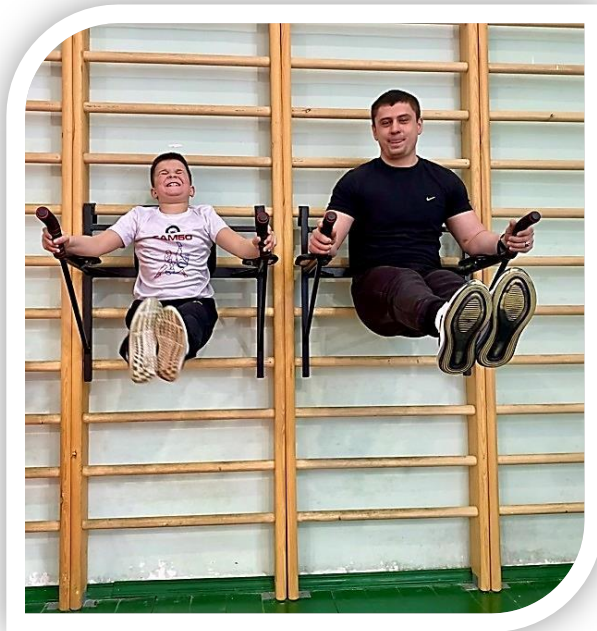
Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

ФОП ООО



*Региональный этап Всероссийского профессионального конкурса
«Педагогический дебют – 2025»
Конкурсное испытание «Это у меня хорошо получается»*

«Способы развития силовых способностей обучающихся»



*Печкин Сергей Александрович,
учитель физической культуры
МОУ Каменниковской СОШ*

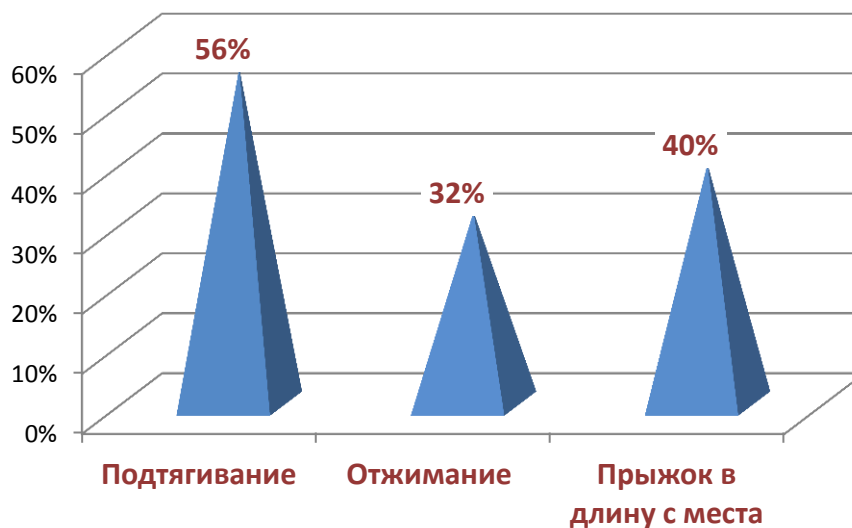
- ***Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).***
- ***Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».***



Словарь спортивных терминов

Результаты тестов на развитие силовых способностей обучающихся 6-х классов

Упражнение	% не справившихся
Подтягивание	56%
Отжимание	32%
Прыжок в длину с места	40%



Задачи развития силовых способностей



совершенствование опорно-двигательного аппарата



формировать и поддерживать правильную осанку



укреплять сердечно-сосудистую систему



приобщать детей к рациональной организации физических усилий, разумному использованию сил

Изменения в структуре урока

Традиционный урок

Подготовительная часть
разминка - нет

Основная часть,
изучение, совершенствование
- иногда 1-2 упражнения

Заключительная часть - нет

Урок с включением силовых упражнений

Подготовительная часть разминка
– 2-3 упражнения (нагрузка
минимальная)

Основная часть, изучение,
совершенствование - 3-5
упражнений (нагрузка средняя
или максимальная)

Заключительная часть – 1
упражнение, нагрузка
минимальная

Методика развития силовых способностей

Основные средства

Упражнения с массой внешних предметов (набивные мячи, гантели и т.д.)

Упражнения, отягощенные массой собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре и т.д.)

Статические упражнения (упоры, удержания, противодействия)

Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки в горку, по песку, по снегу и т.д.)



Методика развития силовых способностей

Основные средства

Упражнения с массой внешних предметов (набивные мячи, гантели и т.д.)

Упражнения, отягощенные массой собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре и т.д.)

Статические упражнения (упоры, удержания, противодействия)

Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки в горку, по песку, по снегу и т.д.)

Методы развития

Метод неопредельных усилий с малыми и средними отягощениями

Круговой метод

Игровой метод

Метод длительного непрерывного упражнения

Метод повторного упражнения

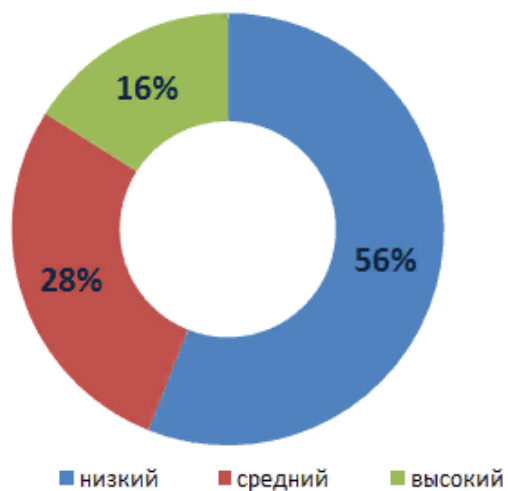
Круговая тренировка методом непрерывного упражнения



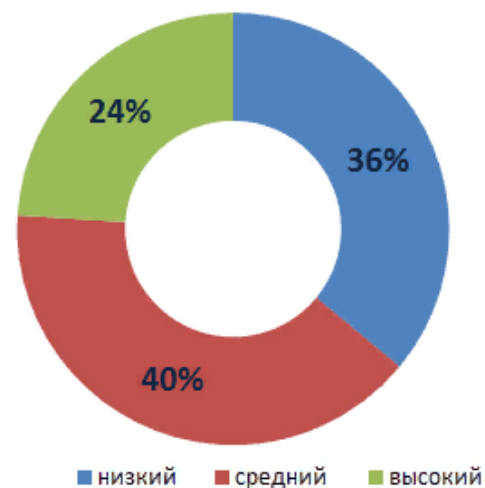
Контрольные тесты

- Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)
- Подтягивание на низкой перекладине (девочки)

Сентябрь 2022 года



Май 2023 года



Рефлексия на уроке



***А вы умеете снимать мышечное напряжение?
Давайте попробуем!***



**Россия - это сила,
Россия - это МЫ!**

**«Наша сила – в единстве и сплоченности,
как тогда, так и сейчас!»**

В.В. Путин