

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



СМГЛА

сопротивление  
могущество  
дух  
возможность  
источник  
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 000**



*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*

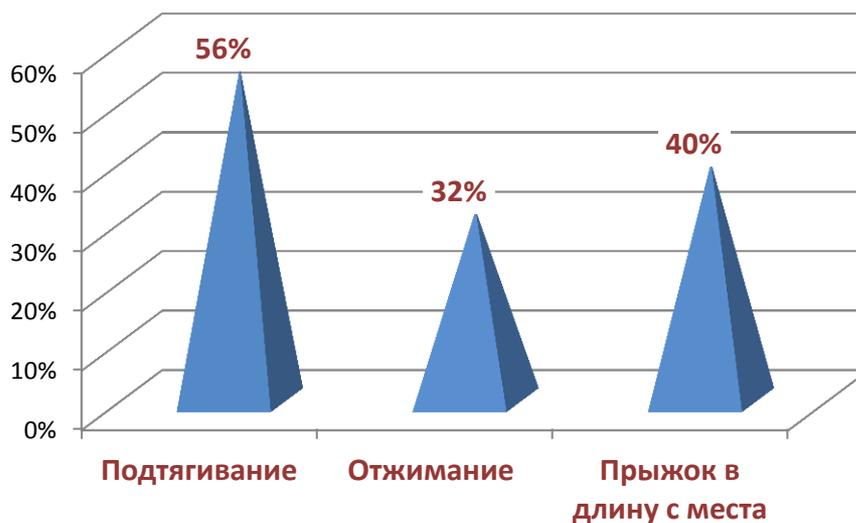
- ***Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).***
- ***Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».***



*Словарь спортивных терминов*

## Результаты тестов на развитие силовых способностей обучающихся 6-х классов

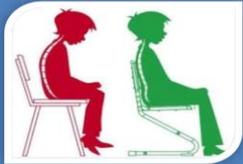
Упражнение	% не справившихся
Подтягивание	56%
Отжимание	32%
Прыжок в длину с места	40%



# 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

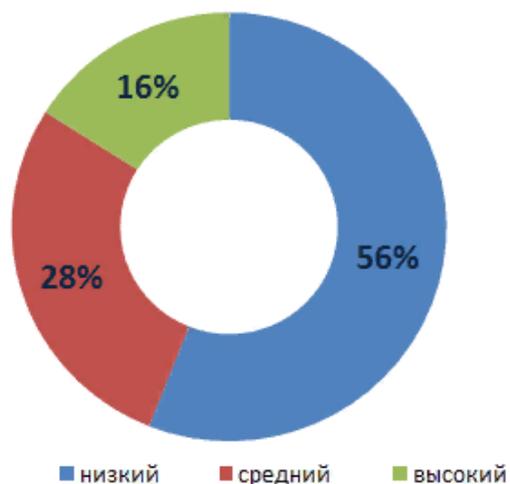
## *Круговая тренировка методом непрерывного упражнения*



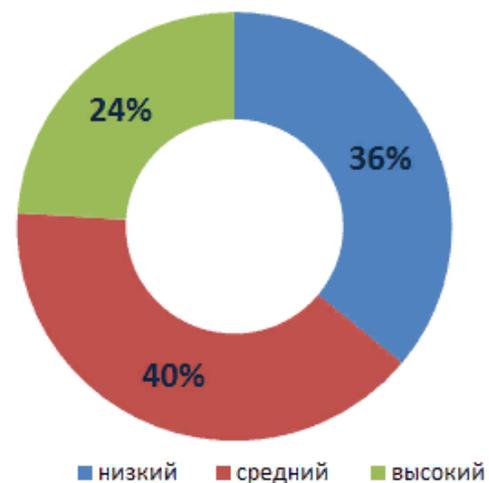
## Контрольные тесты

- 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**