

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Толмачевская школа
№ 60" города Оби Новосибирской области
(МБОУ Школа № 60)

Учебно-методический комплекс

Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся 9-х классов на уроках физической культуры»

Составитель:
Шкадов Кирилл Евгеньевич
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Актуальность. В современном школьном образовании существует противоречие между требованиями к физической подготовленности школьников и ограничениями учебного времени. Особое значение приобретает развитие скоростно-силовых способностей, которые определяют эффективность двигательной деятельности.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом организма, развитием мышечной и сердечно-сосудистой систем. В этот период формируются базовые двигательные навыки, однако адаптационные возможности подростков ограничены.

Скоростно-силовые способности определяются как способность проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный промежуток времени и зависят от силы, скорости сокращения мышц и координации движений.

Проблема: существующая методика проведения уроков физической культуры не в полной мере обеспечивает целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся 9-х классов.

Цель: выявить и обосновать методические особенности построения учебного процесса на уроках физической культуры, направленного на развитие скоростно-силовых способностей у школьников 9-х классов.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме.
2. Разработать комплексы специальных физических упражнений.
3. Провести педагогический эксперимент.
4. Оценить эффективность предложенной методики.

2. Теоретическое обоснование

Развитие скоростно-силовых качеств (способность выполнять максимально мощное усилие за минимальное время) для девятиклассников (15-16 лет) очень важно, так как в этом возрасте организм уже достаточно окреп для серьёзных нагрузок, но ещё сохраняет высокую пластичность и отзывчивость на тренировки.

Данный метод позволяет повысить эффективность тренировочного процесса за счёт варьирования нагрузки. Современные программы физической культуры требуют внедрения эффективных методик, способствующих активному вовлечению в занятия спортом и физической культурой, а также развитию физических качеств.

3. Организация занятий

Форма проведения: урок физической культуры.

Участники: обучающиеся 9-х классов (юноши).

Продолжительность: 3 урока в неделю.

Схема чередования комплексов:

День недели	Комплекс
1-й урок	Комплекс № 1: «Прыгучесть и взрывная сила ног»
2-й урок	Комплекс № 2: «Взрывной старт и ускорение»
3-й урок	Комплекс № 3: «Круговая тренировка (Функциональный подход)»

Обязательная разминка перед каждым комплексом: бег, суставная гимнастика, лёгкая растяжка — 5-10 минут.

4. Комплексы упражнений

Комплекс № 1: «Прыгучесть и взрывная сила ног»

Цель: увеличение высоты прыжка, силы отталкивания, улучшение результатов в беге и прыжках.

№	Упражнение	Техника	Дозировка
1	Выпрыгивания из приседа (Jump Squats)	Из глубокого приседа (руки за головой или вдоль тела) мощно выпрыгнуть вверх. При приземлении мягко амортизировать, возвращаясь в присед.	3 подхода × 12-15 раз. Отдых 1 мин
2	Запрыгивание на тумбу (Box Jumps)	Встать перед платформой (40-60 см). Быстро присев, взрывным движением запрыгнуть на тумбу, выпрямить ноги. Шагнуть назад (не спрыгивать!).	3 подхода × 8-10 раз. Отдых 1,5 мин
3	Скачки на одной ноге (Multi-Hops)	Серийные прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Акцент на мощное отталкивание стопой и длину прыжка.	3 подхода × 10-15 скачков на каждую ногу
4	Броски набивного мяча (1-2 кг) из-за головы	Стоя спиной к стене (или лицом к партнёру), мяч за головой. Резким движением спины и рук выполнить	3 подхода × 10 бросков

		бросок.	
--	--	---------	--

Комплекс № 2: «Взрывной старт и ускорение»

Цель: развитие способности к мгновенному ускорению, улучшение реакции и мощности рук.

№	Упражнение	Техника	Дозировка
1	Бег с высоким подниманием бедра в упоре	Упереться руками в стену, корпус под углом 45°. Бег на месте с максимальной частотой, мощно отталкиваясь стопой.	3-4 подхода × 20-30 сек работы / 30 сек отдыха
2	Выпады с прыжком (Разножка)	Выпад вперёд, колено задней ноги почти касается пола. Взрывным усилием подпрыгнуть, в воздухе сменить ноги, приземлиться в выпад.	3 подхода × 10-12 смен ног
3	Семенящий бег с переходом в ускорение	10-15 м лёгкого семенящего бега, затем резкое ускорение на 15-20 м.	4-5 ускорений с возвращением шагом
4	Взрывные отжимания (с хлопком)	Из упора лёжа мощно отжаться, чтобы руки оторвались от пола, успеть сделать хлопок. Приземляться на мягкие руки.	3 подхода на максимум (не более 10-12 раз)
5	Челночный бег 4×9 или 3×10 м	Бег до линии, коснуться пола, развернуться, бежать обратно.	3-4 серии с полным восстановлением (2-3 мин)

Комплекс № 3: «Круговая тренировка (Функциональный подход)»

Цель: комплексное развитие всех групп мышц для повышения общей скоростно-силовой выносливости.

Схема: упражнения выполняются одно за другим по кругу, без отдыха (или с минимальным отдыхом 10-15 сек). Отдых между кругами — 2-3 минуты. Выполняем 3-4 круга.

Ста	Упражнение	Техника	Время
1	Бёрпи (Burpees)	Из положения стоя — упор присев, прыжком упор лёжа, отжимание, прыжком вернуться в упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком.	15 сек
2	«Скалолаз» (Mountain Climbers)	Упор лёжа. Поочерёдно подтягивать колени к груди в максимальном темпе.	15 сек
3	Выпрыгивания из выпада со сменой рук	Выпад с гантелями (2-4 кг) или без. В прыжке сменить ногу и выполнить толчок руками вперёд или сгибание рук.	20 сек
4	Взрывные отжимания	Ладони отрываются от пола. Или обычные отжимания в быстром темпе.	15 сек (до отказа)
5	Сит-апы с броском мяча	Лёжа на спине, мяч в руках за головой. При подъёме корпуса резко бросить мяч партнёру или в стену.	15 сек

5. Методические рекомендации

1. **Частота:** выполнять комплексы 2 раза в неделю, чередуя с уроками физкультуры или другими тренировками.
2. **Интенсивность:** важно следить за скоростью выполнения первого движения. Если движение медленное — эффект будет силовой, а не скоростно-силовой.
3. **Безопасность:** особое внимание приземлению в прыжковых упражнениях (на слегка согнутые ноги, мягко) и состоянию покрытия.
4. **Инвентарь:** вес набивных мячей и гантелей должен быть небольшим, чтобы движение оставалось быстрым.
5. **Разминка:** перед каждым комплексом обязательна разминка 5-10 минут.
6. **Контроль:** следить за самочувствием обучающихся, при необходимости снижать нагрузку.

6. Критерии оценки эффективности

Для оценки уровня скоростно-силовых способностей используются три теста:

№	Тест	Что измеряет
1	Бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 сек	Частота движений
2	Бросок набивного мяча 3 кг из положения сидя	Взрывная сила рук
3	Прыжок в длину с места	Взрывная сила ног

Измерения проводятся до и после эксперимента. Результаты обрабатываются методом математической статистики.

7. Ожидаемые результаты

1. Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности обучающихся.
2. Улучшение результатов в беге, прыжках, метаниях.
3. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
4. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

8. Приложения

Приложение 1. Карточки станций для круговой тренировки

Станция	Упражнение	Время
1	Бёрпи	15 сек
2	«Скалолаз»	15 сек
3	Выпрыгивания из выпада	20 сек
4	Взрывные отжимания	15 сек
5	Сит-апы с мячом	15 сек

Приложение 2. Таблица контроля результатов

ФИО	Бег на месте (10 сек)		Бросок мяча (см)		Прыжок в длину (см)	
	до	после	до	после	до	после

Приложение 3. Схема чередования комплексов

Неделя	1-й урок	2-й урок	3-й урок
1	Комплекс № 1	Комплекс № 2	Комплекс № 3
2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 1
3	Комплекс № 3	Комплекс № 1	Комплекс № 2

Учитель физической культуры: _____ / Шкадов К.Е.

Дата: «__» _____ 2026 г.