



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Управление процессом развития скоростно-силовых качеств подростков
на уроках физической культуры

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Дополнительное образование»

(менеджмент спортивной индустрии)

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

88,74% авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 15 » апреля 2024 г.

зав. кафедрой

Жабиков Владислав Ермекбаевич

Выполнил (а):

Студентка группы ОФ-522/234-5-2

Ткачова Александра Евгеньевна

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук, доцент

Жабиков Владислав Ермекбаевич

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ.....	6
1.1 Понятие и значение скоростно–силовых качеств в физической культуре.....	6
1.2. Физиологические и психологические аспекты развития скоростно– силовых качеств у подростков.....	13
1.3. Методические подходы к управлению процессом физического воспитания подростков.....	21
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	30
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В МКОУ «КАМЕНСКАЯ СОШ» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	33
2.1. Цель, задачи и содержание опытно–экспериментальной работы... 33	
2.2. Реализация методики управления процессом развития скоростно– силовых качеств подростков на уроках физической культуры.....	40
2.3. Результаты опытно экспериментальной работы	48
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное общество предъявляет высокие требования к физическому развитию молодежи, что делает актуальной проблему формирования и совершенствования скоростно-силовых качеств подростков. В условиях увеличивающейся нагрузки на образовательные учреждения и растущей популярности здорового образа жизни, особенно важным становится эффективное управление процессом физического воспитания в школе. Уроки физической культуры представляют собой уникальную платформу для внедрения методик, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, что в свою очередь способствует не только улучшению спортивных результатов, но и общему укреплению здоровья подростков.

Современное российское общество испытывает значительные изменения в образе жизни населения. Возрастание урбанизации, широкое распространение компьютерных технологий и интернет-ресурсов приводят к снижению двигательной активности детей и подростков. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 80% молодых людей недостаточно активны физически, что способствует развитию хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, нарушения опорно-двигательного аппарата и избыточный вес. Именно поэтому уроки физической культуры приобретают особую значимость как средство профилактики болезней и укрепления здоровья учащихся.

Развитые скоростно-силовые качества облегчают переход к взрослым обязанностям, связанным с физическим трудом или профессиональной деятельностью, требующей хорошей физической подготовки.

Над данной темой работали многие ученые, такие как Ж.К. Холодов и Н.В. Кузнецов в своем учебнике «Теория и методика физического

воспитания и спорта» подробно рассматривают понятие скоростно-силовых качеств и методы их развития.

Несмотря на многочисленные научные труды, посвящённые вопросам физического воспитания подростков, проблема эффективного управления развитием скоростно-силовых качеств остаётся нерешённой. Большинство существующих методик основаны на традиционных методах тренировки, которые зачастую неэффективны или недостаточны для современных условий школьного образования. Необходимо внедрять инновационные методы педагогического воздействия, позволяющие учитывать индивидуальное состояние здоровья учащегося, уровень физической подготовленности и мотивацию к занятиям физической культурой.

Тема исследования: **«Управление процессом развития скоростно—качеств подростков на уроках физической культуры».**

Цель исследования – разработать, обосновать и апробировать методику управления процессом развития скоростно—силовых качеств подростков на уроках физической культуры.

Объект исследования – процесс физического развитие подростков в образовательных учреждениях.

Предмет исследования – методика управления процессом развития скоростно-силовых качеств у подростков на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования – предполагается, что у подростков произойдут заметные улучшения в развитии скоростно—силовых качеств в результате разработки специализированной методики управления включающей:

1. Внедрение в учебно—тренировочный процесс системы мониторинга;
2. Комплекс специальных упражнений для развития скоростно—силовых качеств подростков;

3. Использование программы «Развитие скоростно-силовых качеств на основе игровой методики».

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы управления процессом развития скоростно-силовых качеств подростков;
2. Разработать методику управления процессом развития скоростно-силовых качеств подростков;
3. Проверить опытно–экспериментальным путем эффективность методики управления процессом развития скоростно-силовых качеств подростков.

База исследования: МКОУ «Каменская СОШ»

Этапы исследования:

1. Теоретический: выбор темы исследования, определение целей и задач, разработка план, подбор литературы (сентябрь – октябрь 2025 г.).
2. Опытно–экспериментальный: реализация разработанной методики, проведение исследования на базе (ноябрь 2025 г. – март 2026г.).
3. Итоговый: подведение итогов и оформление результатов опытно–экспериментальной работы, защита выпускной квалификационной работы (апрель – май 2026 г.).

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемых источников. В списке использованных источников представлено 60 наименований.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие и значение скоростно–силовых качеств в физической культуре

Скоростно-силовые качества занимают важное место в системе физической культуры, определяя эффективность выполнения различных физических упражнений и спортивных действий. Эти качества представляют собой сочетание силы и скорости, необходимых для достижения высоких результатов в спорте и физической активности. Исследования в этой области проводились многими учеными, среди которых можно выделить таких специалистов, как Железняк Юрий Дмитриевич, Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Николай Владимирович и Бернштейн Николай Александрович, которые внесли значительный вклад в изучение развития скоростно–силовых качеств у подростков в контексте физической культуры [59].

Ю. Д. Железняк, исследовал методические подходы к тренировке скоростно–силовых качеств у подростков, акцентируя внимание на индивидуальных особенностях развития детей. Он подчеркивал важность учета возраста и физической подготовки при выборе упражнений и нагрузок.

Ж.К. Холодов – сфокусировался на биомеханических аспектах скоростно-силовых качеств, анализируя, как различные техники выполнения упражнений влияют на развитие силы и скорости. Его работы касаются оптимизации движений для достижения максимальной эффективности в тренировочном процессе.

Н.В. Кузнецов в своих исследованиях рассмотрел влияние различных тренировочных методов на развитие скоростно–силовых качеств у подростков. Он подчеркивал необходимость комплексного подхода, который

включает как силовые, так и скоростные тренировки, а также важность разнообразия упражнений.

Н. А. Бернштейн, изучал нейрофизиологические механизмы, лежащие в основе развития двигательных навыков и качеств. Он акцентировал внимание на роли координации и управления движениями в процессе тренировки скоростно-силовых качеств, что важно для подростков, находящихся на этапе формирования двигательных умений [5,10].

Все выше представленные ученые сошлись во мнении с тем, что развитие скоростно–силовых качеств у подростков должно быть индивидуализированным и учитывать возрастные особенности. Акцентировав свое внимание на важность комплексного подхода к тренировкам, включающего как силовые, так и скоростные элементы. Так же они подчеркивали необходимость применения разнообразных методов и техник для оптимизации процесса обучения и достижения максимальных результатов.

Скоростно–силовые качества являются одним из ключевых аспектов физической культуры и спорта, определяющим эффективность выполнения физических упражнений, участие в соревнованиях и достижение спортивных результатов. Эти качества представляют собой сочетание двух основных физических характеристик: силы и скорости. Сила – это способность мышц преодолевать сопротивление, а скорость – это способность выполнять движения в минимально возможное время. Взаимодействие этих двух компонентов формирует основу для выполнения многих спортивных действий, таких как спринт, прыжки, метания и другие виды активности, требующие высокой интенсивности и динамичности [55,53].

Различные ученые определяли скоростно–силовых качеств в физической культуре как:

А. Н. Бутенко предполагал: «Скоростно–силовые качества представляют собой способность человека проявлять максимальную силу в

кратчайшие сроки, что является критически важным для достижения высоких результатов в спортивной деятельности».

В. Ф. Малахов говорил: «Скоростно–силовые качества – это сочетание силы и скорости, позволяющее эффективно выполнять физические упражнения и достигать высоких спортивных результатов».

Л. П. Баранов утверждал: «Скоростно-силовые качества характеризуют способность мышц к быстрому сокращению и обеспечивают выполнение мощных движений в минимальные сроки».

Н. Г. Мельников подразумевал: «Скоростно–силовые качества – это интегративная характеристика, отражающая уровень развития силы и скорости, необходимая для успешного выполнения спортивных задач».

Т. Н. Сидорова утверждал: «Скоростно–силовые качества – это динамическая характеристика, которая отражает способность организма эффективно использовать мышечную силу в условиях временных ограничений».

А. М. Понеделко, подразумевал под определением следующее: «Скоростно-силовые качества – это способность человека выполнять движения с максимальной силой за минимальное время, что является ключевым фактором в спортивных дисциплинах, требующих высокой интенсивности».

В свое время В. Ф. Тарасов дал определение: «Скоростно–силовые качества представляют собой сочетание силы и скорости, которые позволяют атлету быстро преодолевать сопротивление и выполнять сложные двигательные задачи».

Л. И. Бурлаков считал, что: «Скоростно–силовые качества – это интегративная характеристика, отражающая эффективность взаимодействия мышечной силы и скорости сокращения мышц, что критически важно для достижения высоких результатов в спорте».

Н. А. Кузнецов определял, что: «Скоростно-силовые качества – это способность организма генерировать максимальную силу при выполнении движений в кратчайшие сроки, что является основой для успешного выполнения многих спортивных упражнений».

Е. В. Сидоренко считал, что: «Скоростно–силовые качества определяются как комбинация быстроты и силы, которая позволяет спортсмену выполнять движения с высокой мощностью, что критически важно для достижения успеха в большинстве видов спорта.» [57].

Не только различные ученые давали определения скоростно–силовых качеств в физической культуре, но также существуют различные трактовки с разных точек зрения наук и звучат они звучат так:

- физиология: «Скоростно–силовые качества зависят от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон, а также от уровня нейромышечной координации»[54].

- психология: «Скоростно–силовые качества связаны с мотивацией и психическим состоянием спортсмена, влияя на его способность мобилизовать силы в критические моменты»[12].

- биомеханика: «Скоростно–силовые качества определяются эффективностью механики движений, включая оптимизацию углов суставов и использование инерции»[18].

- спортивная медицина: «Скоростно–силовые качества могут быть оценены через анализ риска травм, поскольку высокая мощность движений требует адекватной подготовки и восстановления»[16].

- тренировочный процесс: «Скоростно–силовые качества формируются через специфические тренировки, направленные на развитие как силы, так и скорости, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов» [15].

– социология: «Скоростно–силовые качества могут рассматриваться как социальный индикатор физической активности молодежи и их вовлеченности в спортивные практики» [8].

– педагогика: «Скоростно–силовые качества формируются в процессе обучения и воспитания, где важна индивидуализация подходов к тренировкам» [18].

– кинезиология: «Скоростно–силовые качества – это интеграция силы и скорости в движении, что позволяет оптимизировать выполнение физических задач» [26].

– физическая культура: «Скоростно–силовые качества являются основой для формирования физической активности и здоровья населения, способствуя гармоничному развитию личности» [20].

Среди множества определений нами было выделено объединяющие элементы (таблица 1), которые встречаются в всех понятиях скоростно-силовых качеств в физической культуре и на основе которых было составлено следующее определение: «Скоростно–силовые качества – это интегративная характеристика, отражающая способность организма генерировать максимальную силу за минимальное время, основанная на физиологических, психологических, биомеханических и медицинских аспектах, что критически важно для успешного выполнения двигательных задач в различных видах спорта».

Таблица 1– Определение и значение скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества	Определение	Значение в физической культуре
Сила	Способность преодолевать сопротивление	Основной компонент физической подготовки
Скорость	Способность выполнять движения быстро	Важна для многих видов спорта и повседневной активности
Скоростно-силовая выносливость	Способность сохранять высокую силу и скорость на протяжении времени	Ключевая для спортивных соревнований и тренировок

Понимание скоростно–силовых качеств и их роли в физической культуре позволяет не только улучшать спортивные достижения, но и способствует формированию здорового образа жизни, что делает эту тему особенно актуальной в современном обществе [22].

Скоростно–силовые качества играют важную роль в различных видах спорта. Например, в легкой атлетике, где спринтеры должны развивать максимальную скорость на коротких дистанциях, важность силы в нижних конечностях не может быть недооценена. Силовые тренировки, направленные на развитие мышечной массы и силы, способствуют улучшению быстроты старта и общей скорости бега. В командных видах спорта, таких как футбол или баскетбол, скоростно–силовые качества также имеют решающее значение, поскольку игроки должны быстро реагировать на изменения в игре, выполнять резкие движения и преодолевать сопротивление соперников.

Развитие скоростно–силовых качеств требует комплексного подхода, включающего как силовые, так и скоростные тренировки. Силовые тренировки могут включать в себя упражнения с отягощениями, такие как приседания, жимы и тяги, а также функциональные тренировки, направленные на развитие силы в специфических движениях, характерных для данного вида спорта. Скоростные тренировки, в свою очередь, могут включать в себя спринты, интервальные тренировки и различные упражнения на координацию и реакцию. Важно отметить, что для достижения максимальных результатов необходимо учитывать индивидуальные особенности подростков, такие как уровень подготовки, возраст и физические данные [58].

Ключевым аспектом в развитии скоростно–силовых качеств является правильная техника выполнения упражнений. Неправильная техника может привести не только к снижению эффективности тренировок, но и к травмам.

Поэтому в процессе занятий важно уделять внимание не только количеству выполненных повторений, но и качеству выполнения каждого упражнения.

В современном мире изучение и развитие скоростно–силовых качеств в физической культуре имеют огромное значение для подростков, особенно в рамках уроков физкультуры.

Скоростно–силовые качества способствуют общему физическому развитию подростков. Упражнения, направленные на развитие силы и скорости, помогают формировать мышечную массу, улучшать координацию и гибкость, что важно для здоровья и физической активности. Данные качества являются основой для многих видов спорта. Их развитие помогает подросткам достигать лучших результатов в соревнованиях, повышая уверенность в собственных силах и мотивацию к занятиям спортом [35].

Регулярные тренировки, направленные на развитие скоростно–силовых качеств, способствуют формированию привычки к физической активности. Это, в свою очередь, помогает подросткам осознать важность здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что положительно влияет на эмоциональное состояние подростков. Успехи в развитии скоростно-силовых качеств могут повысить самооценку и уверенность в себе.

Уроки физкультуры часто включают командные игры и соревнования, что способствует развитию социальных навыков, таких как работа в команде, коммуникация и умение справляться с победами и поражениями.

Развитие силы и скорости помогает улучшить координацию движений и баланс, что может снизить риск травм как во время занятий спортом, так и в повседневной жизни. Развитие таких качеств в подростковом возрасте закладывает фундамент для более сложных тренировок и специализированных видов спорта в будущем.

Таким образом, изучение и развитие скоростно–силовых качеств на уроках физкультуры играют ключевую роль в физическом, психологическом

и социальном развитии подростков, способствуя их гармоничному росту и формированию здоровых привычек [7,36].

Подводя итог о выше сказанном, скоростно–силовые качества являются важным компонентом физической культуры, оказывая значительное влияние на результаты в спорте и общее состояние здоровья. Их развитие требует комплексного подхода, включающего разнообразные тренировки, внимание к технике выполнения упражнений и учет индивидуальных особенностей спортсменов. Важно помнить, что регулярные тренировки, направленные на развитие этих качеств, способствуют не только повышению спортивных результатов, но и улучшению качества жизни в целом.

1.2. Физиологические и психологические аспекты развития скоростно–силовых качеств у подростков

Развитие скоростно–силовых качеств у подростков представляет собой сложный и многогранный процесс, который включает в себя как физиологические, так и психологические аспекты. В этом параграфе мы рассмотрим основные факторы, влияющие на развитие этих качеств, а также их взаимосвязь и влияние на общую физическую подготовленность подростков.

Физиологические аспекты развития скоростно–силовых качеств у подростков связаны с особенностями роста и развития организма в период полового созревания. В это время происходит активный рост мышечной массы, что обусловлено изменениями в гормональном фоне, особенно увеличением уровня тестостерона у мальчиков и эстрогенов у девочек. Эти гормональные изменения способствуют улучшению мышечной силы и мощности, что является ключевым фактором в развитии скоростно-силовых качеств. Кроме того, в этот период происходит улучшение координации движений, что также положительно сказывается на способности подростков выполнять скоростно-силовые упражнения [34,41].

Развитие скоростно–силовых качеств у подростков связано с рядом физиологических аспектов, которые необходимо учитывать для оптимизации тренировочного процесса. Вот основные из них:

1. Возрастные изменения.

– пубертатный период: в этот период наблюдается значительное увеличение мышечной массы и силы, что связано с гормональными изменениями (повышение уровня тестостерона у мальчиков и эстрогена у девочек). Эти гормоны способствуют увеличению размеров и силы мышц, а также улучшают общую физическую подготовленность, создавая благоприятные условия для развития скоростно–силовых качеств.

– рост и развитие: важно учитывать, что физическое развитие у подростков может быть неравномерным, и некоторые могут иметь более высокую предрасположенность к развитию силы или скорости. У подростков происходит активный рост костной ткани и увеличение длины конечностей. Это может временно снизить координацию и баланс, что важно учитывать при планировании тренировок. Подходящие упражнения помогут улучшить технику и предотвратить травмы.

2. Мышечная система.

– типы мышечных волокон: у подростков преобладает сочетание медленных (I типа) и быстрых (II типа) мышечных волокон. Быстрые волокна, отвечающие за силовые и скоростные качества, начинают развиваться в пубертатный период. Понимание соотношения этих волокон у конкретного подростка может помочь в выборе оптимальной тренировочной программы. Развитие скоростно-силовых качеств требует акцентирования внимания на тренировках, способствующих увеличению доли быстрых волокон.

– гипертрофия мышц: в этот период также возможно увеличение мышечной массы (гипертрофия) благодаря адаптации к физическим нагрузкам. Однако важно учитывать, что гипертрофия у подростков может

происходить медленнее, чем у взрослых, из-за незрелости гормональной системы. Тренировки, направленные на развитие силы, могут привести к гипертрофии (увеличению объема) мышц, что также способствует улучшению скоростных показателей.

3. Нервная система.

- нейромышечная координация: развитие скоростно-силовых качеств требует высокой степени координации между нервной и мышечной системами. Тренировки должны включать упражнения, которые способствуют улучшению моторики и реакции. Это особенно важно для скоростно–силовых видов спорта, где требуется высокая точность и синхронность движений.

- скорость нервной передачи: у подростков наблюдается улучшение скорости передачи нервных импульсов, что также влияет на развитие быстроты и силы. В пубертатный период происходит улучшение проводимости нервных импульсов, что способствует более быстрому реагированию и улучшению координации. Тренировки, направленные на развитие реакционной скорости, могут значительно повысить эффективность выполнения упражнений.

4. Метаболические процессы.

- энергетические системы: развитие скоростно–силовых качеств требует активной работы анаэробных энергетических систем (фосфагенной и гликолитической). Тренировки должны быть направлены на улучшение их функционирования. Подростки имеют свои особенности метаболизма, включая использование различных энергетических систем. Важно учитывать, что в процессе тренировок у подростков активируются как анаэробные, так и аэробные системы. Это знание позволяет оптимизировать тренировочный процесс, комбинируя разные типы нагрузок.

- восстановление: подростки имеют более высокую скорость восстановления после физических нагрузок по сравнению со взрослыми, но

это не означает, что они могут игнорировать отдых. Это позволяет им выполнять более интенсивные тренировки с меньшими временными затратами на восстановление. Правильное восстановление после тренировок, включая сон и питание, играет ключевую роль в развитии скоростно-силовых качеств [46,23].

Объединив во едино все факторы влияния физиологических аспектов на развитие скоростно–силовых качеств можно выделить несколько ключевых в каждой категории и представить в процентном соотношении (рисунок 1).



Рисунок 1 – Физиологические факторы

Учитывая физиологические аспекты развития скоростно-силовых качеств у подростков, важно разрабатывать индивидуализированные тренировки, которые будут соответствовать возрастным и физическим особенностям каждого ребенка. Это позволит максимально эффективно развивать их способности и поддерживать интерес к занятиям физической культурой [21].

Рисунок 1: влияния физиологических и психологических факторов на развитие скоростно–силовых качеств

Психологические аспекты, в свою очередь, играют не менее важную роль в развитии скоростно–силовых качеств. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональностью и стремлением к самоутверждению, что может как способствовать, так и мешать тренировочному процессу. Важно, чтобы подростки имели позитивный настрой и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Поддержка со стороны преподавателей, тренеров, родителей и сверстников может значительно повысить уровень мотивации и уверенности подростков в своих силах. Более того, формирование правильного отношения к физическим нагрузкам и понимание их значимости для здоровья и физического развития также способствует более эффективному развитию скоростно-силовых качеств [37].

Психологические аспекты развития скоростно–силовых качеств у подростков играют важную роль в их спортивной подготовке и общем физическом развитии. Ключевые моменты, которые следует учитывать:

1. Мотивация.

- внутренняя и внешняя мотивация: подростки могут быть мотивированы как внутренними факторами (удовлетворение от достижения результатов, интерес к спорту), так и внешними (поощрения от преподавателей, тренеров и родителей, соревнования). Внутренняя мотивация, возникающая из желания достичь личных целей, может быть более устойчивой, чем внешняя, связанная с наградами или одобрением окружающих. Подростки, которые увлечены своим видом спорта и получают удовольствие от процесса, чаще достигают высоких результатов. Важно создать поддерживающую атмосферу, которая будет способствовать развитию внутренней мотивации.

- целеполагание: помощь подросткам в установлении достижимых, но амбициозных целей может повысить их мотивацию и стремление к улучшению своих результатов. Установка конкретных и достижимых целей

помогает подросткам сосредоточиться на тренировках и улучшении своих результатов. Это может быть, как краткосрочное целеполагание (например, улучшение личного рекорда), так и долгосрочное (например, участие в соревнованиях на более высоком уровне).

2. Самооценка и уверенность в себе.

– формирование позитивной самооценки: успехи в тренировках и соревнованиях способствуют повышению самооценки подростков. Важно отмечать их достижения, даже если они незначительные, чтобы укрепить уверенность в собственных силах. Поддержка тренеров и родителей, а также успехи в тренировках способствуют формированию позитивной самооценки. Позитивная самооценка, в свою очередь, помогает подросткам верить в свои силы и стремиться к новым достижениям.

– преодоление неудач: умение справляться с неудачами и воспринимать их как часть процесса обучения также важно для формирования устойчивой самооценки. Подростки, которые могут анализировать свои ошибки и учиться на них, становятся более устойчивыми к стрессу и неудачам. Тренеры должны обучать подростков конструктивному восприятию ошибок.

3. Стресс и управление эмоциями.

– управление стрессом: соревнования могут вызывать стресс у подростков. Обучение методам релаксации и управления эмоциями поможет им лучше справляться с давлением и сосредотачиваться на выступлениях. Подростки часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, как в спорте, так и в учебе. Развитие навыков управления стрессом, таких как дыхательные упражнения или визуализация, может помочь им сохранять спокойствие и сосредоточенность во время соревнований.

– эмоциональная поддержка: наличие поддержки со стороны тренеров, родителей и сверстников может снизить уровень тревожности и повысить

уверенность в себе. Эмоциональная поддержка создает безопасную среду, в которой подростки могут развиваться и достигать успехов.

4. Социальные аспекты.

– групповая динамика: участие в командных видах спорта или групповых тренировках способствует развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, коммуникация и поддержка друг друга. Это может положительно сказаться на общем психологическом состоянии подростков.

– конкуренция: здоровая конкуренция может мотивировать подростков к улучшению своих результатов, но важно следить за тем, чтобы она не перерастала в негативное соперничество или давление.

5. Влияние тренера.

– роль тренера: тренеры играют ключевую роль в формировании психологического климата в команде. Поддерживающий и конструктивный подход тренера может помочь подросткам развивать уверенность в себе и стремление к улучшению. Он не только обучает технике, но и помогает развивать уверенность и мотивацию.

– обратная связь: конструктивная обратная связь от тренера помогает подросткам понимать свои сильные и слабые стороны, что способствует их росту как спортсменов.

6. Формирование привычек.

– создание позитивного отношения к физической активности: важно формировать у подростков положительное отношение к тренировкам и спорту, что будет способствовать их дальнейшему участию в физической активности на протяжении жизни. Это может быть достигнуто через разнообразные тренировки и занятия.

– привычка к регулярным тренировкам: постоянство в занятиях спортом формирует у подростков дисциплину и ответственность, что

является важными аспектами не только в спорте, но и в жизни в целом [11,50].

Объединив во едино все факторы влияния психологических аспектов на развитие скоростно-силовых качеств можно выделить несколько ключевых в каждой категории и представить в процентном соотношении (рисунок 2).

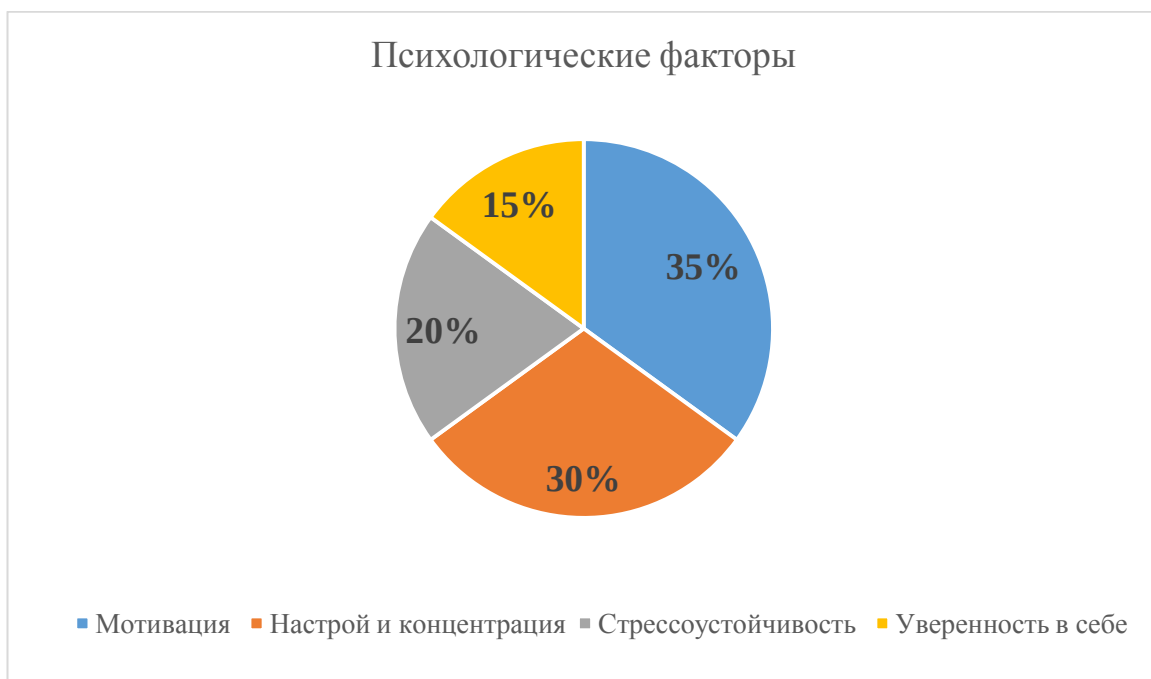


Рисунок 2 – Психологические факторы

Психологические аспекты развития скоростно–силовых качеств у подростков имеют огромное значение для их спортивного роста и общего благополучия. Создание поддерживающей среды, обучение навыкам управления эмоциями и стрессом, а также внимание к мотивации и самооценке помогут подросткам достигать высоких результатов в спорте и развиваться как личности.

Современные исследования показывают, что оптимальная программа тренировок для подростков должна учитывать, как физиологические, так и психологические аспекты. Важно разрабатывать индивидуальные тренировочные планы, которые бы соответствовали уровню физической подготовки и психологическим особенностям каждого подростка.

Тренировки должны включать разнообразные упражнения, направленные на развитие силы, скорости и выносливости, а также элементы игры, которые помогут поддерживать интерес и мотивацию к занятиям [24,47].

Не менее важным является и вопрос травматизма, который может возникать при неправильной организации тренировочного процесса. Подростки, не обладая достаточным опытом и знаниями, могут подвергать себя риску получения травм, что может негативно сказаться на их физическом развитии и психологическом состоянии. Поэтому необходимо уделять особое внимание технике выполнения упражнений и правильному распределению нагрузки [4,33].

Таким образом, развитие скоростно-силовых качеств у подростков – это комплексный процесс, в котором физиологические и психологические аспекты тесно переплетены. Успех в этом направлении зависит от грамотного подхода к тренировкам, учета индивидуальных особенностей подростков и создания поддерживающей и мотивирующей среды. Только так можно достичь максимальных результатов и способствовать гармоничному развитию физической культуры у молодежи.

1.3. Методические подходы к управлению процессом физического воспитания подростков

Методические подходы к управлению процессом физического воспитания подростков представляют собой комплекс стратегий и методов, направленных на оптимизацию физического развития и воспитания молодежи в условиях современных образовательных учреждений. Важно понимать, что подростковый возраст – это период интенсивного роста и развития, когда формируются не только физические качества, но и социальные, эмоциональные, а также личностные характеристики. Поэтому подходы к управлению физическим воспитанием должны быть

многогранными и учитывать индивидуальные особенности каждого подростка.

Первым важным аспектом является создание мотивационной среды. Подростки часто испытывают трудности с мотивацией к занятиям физической культурой, поэтому необходимо использовать разнообразные методы, способствующие повышению интереса к физической активности. Применение современных технологий, таких как фитнес–приложения и носимые устройства, может способствовать повышению интереса к физической активности [32].

Вторым ключевым методом является индивидуализация процесса физического воспитания. Каждый подросток имеет свои физические данные, уровень подготовки и интересы. Поэтому важно разрабатывать индивидуальные программы, которые учитывают эти особенности и позволяют каждому учащемуся достигать максимальных результатов.

Третьим аспектом является интеграция физического воспитания с другими учебными предметами. Например, можно использовать элементы физической активности в рамках уроков биологии или здоровья, что поможет подросткам лучше понять важность физической культуры для общего здоровья и благополучия. Это также способствует формированию у подростков более целостного восприятия физической активности как неотъемлемой части их жизни [4].

Четвертым подходом является формирование у подростков навыков саморегуляции и ответственности за собственное здоровье. Важно обучать их основам здорового образа жизни, включая правильное питание, режим дня и важность регулярной физической активности.

Пятый методический подход заключается в использовании междисциплинарного подхода, который включает в себя взаимодействие с родителями, педагогами и медицинскими работниками. Сотрудничество всех

участников образовательного процесса позволяет создать единую систему поддержки подростков в их физическом развитии.

Шестым важным аспектом является оценка и мониторинг результатов физического воспитания. Регулярная оценка физической подготовки подростков позволяет не только отслеживать их прогресс, но и вносить необходимые коррективы в учебный процесс. Для этого можно использовать как количественные, так и качественные методы оценки, включая тестирование, анкетирование и наблюдение. Важно, чтобы подростки сами принимали участие в оценке своих достижений, что способствует формированию у них чувства ответственности и уверенности в своих силах [31,60].

Методические подходы к управлению процессом физического воспитания подростков должны быть разнообразными и адаптивными, учитывающими индивидуальные особенности каждого подростка и современные тенденции в области физической культуры. Создание мотивационной среды, индивидуализация программ, интеграция с другими предметами, формирование навыков саморегуляции, междисциплинарное взаимодействие и оценка результатов – все эти аспекты в совокупности способствуют эффективному управлению процессом физического воспитания, что в конечном итоге приводит к формированию здорового и активного поколения [19].

Управление процессом физического воспитания подростков требует применения разнообразных методических подходов, которые учитывают особенности возрастной группы, их физическое развитие, интересы и потребности. Методические подходы (таблица 2), которые могут быть использованы в этом процессе [44]:

Таблица 2 – Методические подходы к физическому воспитанию

подростков

Методический подход	Описание	Примеры применения
Индивидуализация тренировок	Учет индивидуальных особенностей подростков	Разработка индивидуальных планов тренировок
Комплексный подход	Сочетание различных методов и средств	Использование аэробных и силовых упражнений
Игровые методы	Включение игровых элементов для повышения мотивации	Командные игры, эстафеты
Инновационные методы	Применение новых технологий и методик, направленных на улучшение процесса физического воспитания	Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений для отслеживания прогресса и мотивации
Социальное взаимодействие	Формирование навыков сотрудничества и общения через командные виды спорта и совместные тренировки	Проведение групповых занятий, где подростки учатся работать в команде и поддерживать друг друга
Оценка результатов	Систематическая проверка достижений подростков для определения их прогресса и корректировки тренировочного процесса	Проведение регулярных тестов на выносливость, силу и гибкость с последующим анализом результатов
Психологическая поддержка	Обеспечение эмоциональной поддержки и мотивации для преодоления трудностей в процессе физического воспитания	Организация консультаций с психологом или тренером для обсуждения проблем и достижения целей

1. Индивидуализация обучения

Одним из ключевых методических подходов является индивидуализация обучения. Подростки имеют разные физические способности, интересы и цели в занятиях спортом. Поэтому важно разрабатывать индивидуальные программы физического воспитания, которые будут учитывать эти особенности. Индивидуальный подход позволяет каждому подростку развивать свои сильные стороны и работать над слабыми, что способствует более гармоничному развитию. Важно также учитывать психологические аспекты: мотивацию, самооценку и

эмоциональное состояние подростка. Применение методов тестирования и диагностики поможет тренерам и педагогам выявить потребности и предпочтения каждого ученика.

Индивидуализация предполагает адаптацию программ физического воспитания к потребностям и возможностям каждого подростка. Например:

- диагностику физической подготовки: регулярное тестирование для определения уровня развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости и др.). Проведение тестов на выносливость (например, бег на 1 км), силу (подтягивания, отжимания) и гибкость (наклоны вперед). На основе полученных результатов разрабатываются рекомендации для каждого подростка.

- индивидуальные тренировочные планы: разработка персонализированных программ с учетом целей и интересов подростка. Если один подросток хочет улучшить свои результаты в беге, ему составляют план с акцентом на кардионагрузки и интервальные тренировки. Другому подростку, заинтересованному в силовых упражнениях, предлагают программу с использованием свободных весов [3,30].

2. Комплексный подход.

Комплексный подход к физическому воспитанию включает в себя не только физическую подготовку, но и развитие других важных аспектов, таких как здоровье, психология, социализация и морально-этические ценности. Физическая активность должна быть интегрирована в общий образовательный процесс, что позволит подросткам не только развивать физические качества, но и формировать навыки общения, командной работы и ответственности. Важно также учитывать влияние физической активности на здоровье подростков: регулярные занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, улучшению психоэмоционального состояния и повышению общей работоспособности.

Комплексный подход может включать в себя интеграцию различных аспектов физического воспитания, например:

- физическая подготовка: развитие основных физических качеств. В рамках уроков физкультуры проводятся занятия по различным видам спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика), что позволяет развивать разные физические качества.

- здоровье и безопасность: обучение основам здорового образа жизни, профилактика травм. Включение в программу обучения тематики здорового питания, профилактики травм и первой помощи, а также проведение лекций о вреде курения и алкоголя.

- социальные навыки: развитие командного духа, коммуникации и лидерских качеств через групповые занятия и соревнования. Организация командных соревнований, где подростки учатся работать в команде, развивают лидерские качества и учатся поддерживать друг друга [14,42].

3. Игровые технологии

Использование игровых технологий в процессе физического воспитания является эффективным методом привлечения подростков к занятиям спортом. Игровые элементы делают тренировки более интересными и увлекательными, что способствует повышению мотивации. Игры могут быть как командными, так и индивидуальными, что позволяет каждому подростку проявить свои способности. Важно также включать элементы соревнования, которые стимулируют желание достигать лучших результатов. Однако необходимо следить за тем, чтобы конкуренция оставалась здоровой и не приводила к негативным последствиям.

Игровые технологии делают занятия более увлекательными и мотивирующими, например:

- спортивные игры: использование командных и индивидуальных игр для повышения интереса к физической активности. Проведение турниров по

футболу или волейболу, где подростки могут проявить свои навыки и получить удовольствие от игры.

– элементы соревнования: проведение турниров и конкурсов для стимулирования желания достигать результатов. Организация "Олимпиады" в школе с различными видами спорта и награждением победителей, что стимулирует желание достигать результатов [43,9].

4. Инновационные методы

Внедрение инновационных методов в процесс физического воспитания также играет важную роль. Это могут быть современные технологии, такие как фитнес–программы, мобильные приложения для отслеживания результатов тренировок или виртуальные тренировки. Использование технологий позволяет сделать занятия более разнообразными и доступными, а также помогает подросткам самостоятельно контролировать свой прогресс. Кроме того, внедрение новых видов спорта и активностей может способствовать расширению интересов подростков и повышению их вовлеченности в занятия физической культурой.

Пример внедрение современных технологий и методов в процесс физического воспитания:

– использование цифровых технологий: мобильные приложения для отслеживания результатов тренировок, онлайн–тренировки. Применение приложений для отслеживания прогресса в тренировках (например, MyFitnessPal или Strava), где подростки могут фиксировать свои результаты и делиться ими с друзьями.

– новые виды спорта: знакомство с современными и необычными видами физической активности. Введение занятий по паркуру или фитнес–аэробике, что привлекает подростков к физической активности через новые и интересные форматы [29,39].

5. Социальное взаимодействие

Социальное взаимодействие между подростками, тренерами и родителями является важным аспектом управления процессом физического воспитания. Создание поддерживающей атмосферы в коллективе способствует развитию командного духа и взаимопомощи. Тренеры должны активно взаимодействовать с родителями, информируя их о достижениях и проблемах их детей, а также вовлекая их в процесс физического воспитания. Проведение совместных мероприятий, таких как спортивные праздники или соревнования для семей, может значительно повысить интерес к физической активности как у подростков, так и у их родителей.

Пример создания поддерживающей социальной среды:

- работа в группе: групповые занятия способствуют формированию дружеских отношений и повышению мотивации. Проведение групповых тренировок или спортивных мероприятий, где подростки могут общаться и поддерживать друг друга, что способствует созданию дружеской атмосферы.

- взаимодействие с родителями: вовлечение родителей в процесс физического воспитания через совместные мероприятия и информирование о достижениях детей. Организация дней открытых дверей, где родители могут участвовать в спортивных мероприятиях вместе с детьми и получать информацию о их успехах [48,13].

6. Оценка результатов

Регулярная оценка результатов занятий физическим воспитанием является важным элементом управления этим процессом. Оценка может проводиться как на индивидуальном уровне, так и на уровне группы. Это позволяет не только отслеживать прогресс каждого подростка, но и выявлять проблемы в обучении и корректировать программу занятий. Важно использовать разнообразные методы оценки: тестирование физических качеств, наблюдение за выполнением упражнений, самооценка подростков и обратная связь от тренеров. Такой подход поможет создать более эффективную систему физического воспитания.

Регулярная оценка результатов помогает отслеживать прогресс, например:

- критерии оценки: использование различных методов (тесты, наблюдения, самооценка) для оценки физической подготовки и достижений. Проведение регулярных тестирований (например, на скорость, силу и выносливость) с последующим анализом результатов и составлением отчётов для каждого подростка.

- обратная связь: предоставление подросткам конструктивной обратной связи для корректировки тренировочного процесса. Тренеры предоставляют индивидуальные рекомендации по улучшению результатов и корректировке тренировочного процесса на основе наблюдений [27,49].

7. Психологическая поддержка

Психологическая поддержка подростков в процессе физического воспитания играет важную роль в их мотивации и достижении результатов. Тренеры должны быть готовы оказывать психологическую помощь своим ученикам, помогая им справляться с трудностями и стрессами, связанными с занятиями спортом. Включение психологических тренингов в программу физического воспитания может помочь подросткам развивать уверенность в себе, улучшать самооценку и справляться с негативными эмоциями. Психологическая поддержка должна стать неотъемлемой частью процесса физического воспитания.

Психологическая поддержка играет важную роль в мотивации подростков, например:

- психологические тренинги: обучение навыкам управления стрессом и эмоциями. Организация семинаров по управлению стрессом перед соревнованиями, где подростки учатся техникам релаксации и позитивного мышления.

- создание комфортной атмосферы: поддержка со стороны тренеров и сверстников, что способствует повышению уверенности в себе. Поддержка со

стороны тренеров и сверстников, проведение обсуждений после занятий для анализа успехов и трудностей, что помогает подросткам чувствовать себя уверенно и комфортно в группе [56,25].

Таким образом, методические подходы к управлению процессом физического воспитания подростков должны быть разнообразными и гибкими, чтобы эффективно отвечать на потребности и интересы молодежи. Индивидуализация обучения, комплексный подход, игровые технологии, инновационные методы, социальное взаимодействие, оценка результатов и психологическая поддержка — все эти аспекты играют важную роль в формировании здорового образа жизни у подростков и их успешной социализации в обществе. Создание поддерживающей среды и применение современных методик помогут подросткам не только развивать свои физические качества, но и стать полноценными членами общества с высокими моральными ценностями и ответственным отношением к своему здоровью.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. В первой главе нашего исследования мы рассмотрели теоретические основы, необходимые для понимания и управления процессом развития скоростно-силовых качеств у подростков. Эта тема является актуальной, так как скоростно–силовые качества играют важную роль в физической культуре и спорте, а также влияют на общую физическую подготовленность и здоровье подростков.

2. Скоростно–силовые качества представляют собой комбинацию силы и скорости, что делает их ключевыми для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Они включают в себя такие аспекты, как максимальная сила, скорость сокращения мышц и способность быстро развивать силу. В физической культуре скоростно–силовые качества важны не только для спортсменов, но и для всех людей, стремящихся поддерживать

активный образ жизни. Они способствуют улучшению функциональных возможностей организма, повышению выносливости и улучшению координации движений.

Развитие скоростно–силовых качеств у подростков имеет особое значение, так как именно в этом возрасте происходит интенсивное формирование физических навыков и укрепление здоровья. Успешное развитие этих качеств способствует не только улучшению спортивных результатов, но и формированию позитивной самооценки, уверенности в себе и мотивации к занятиям физической культурой.

Физиологические аспекты развития скоростно–силовых качеств у подростков связаны с особенностями роста и развития организма в этот период. Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в гормональном фоне, что влияет на возможность развития мышечной массы и силы. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого подростка, такие как уровень физической подготовки, наследственность и состояние здоровья.

Психологические аспекты также играют значительную роль в процессе развития скоростно–силовых качеств. Подростки часто сталкиваются с различными эмоциональными и социальными вызовами, которые могут влиять на их мотивацию и желание заниматься физической активностью. Психологическая поддержка со стороны тренеров и родителей может значительно повысить уровень вовлеченности подростков в занятия спортом. Создание позитивной атмосферы на тренировках, регулярная обратная связь и поощрение успехов способствуют формированию устойчивой мотивации.

Управление процессом физического воспитания подростков требует применения разнообразных методических подходов, которые учитывают индивидуальные особенности каждого учащегося. Индивидуализация обучения позволяет создать персонализированные тренировочные планы, ориентированные на развитие скоростно–силовых качеств. Комплексный

подход включает в себя не только физическую подготовку, но и работу над здоровьем, социальной адаптацией и психологическим состоянием подростков.

3. Игровые технологии и инновационные методы становятся все более популярными в процессе физического воспитания. Они делают занятия более интересными и мотивирующими для подростков, что способствует их активному вовлечению в процесс обучения. Социальное взаимодействие между участниками тренировок также играет важную роль: командные соревнования и совместные занятия способствуют формированию дружеских отношений и развитию социальных навыков.

Управление процессом развития скоростно–силовых качеств у подростков требует комплексного подхода, который учитывает физиологические, психологические и социальные аспекты. Это позволит не только улучшить физическую подготовленность подростков, но и сформировать у них положительное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни. Успешное применение теоретических основ управления процессом физического воспитания создаст условия для гармоничного развития личности подростка, что является важной целью современного образования в области физической культуры.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В МКОУ «КАМЕНСКАЯ СОШ» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Цель, задачи и содержание опытно–экспериментальной работы

Физическое воспитание играет ключевую роль в развитии подростков, способствуя не только формированию физической активности, но и укреплению здоровья, развитию личностных качеств и социальной адаптации. В условиях современного общества, где наблюдается рост малоподвижного образа жизни, особенно важно акцентировать внимание на физическом воспитании молодежи. Одним из наиболее значимых аспектов физической подготовки подростков является развитие скоростно-силовых качеств, которые являются основой для успешного участия в различных видах спорта и активной жизнедеятельности [1].

Базой практики является – Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Каменская средняя общеобразовательная школа» (далее – МКОУ «Каменская СОШ»). Основанная 5.03.1993 г. И расположенная в Челябинской области, район Увельский, поселок Каменский, улица Советская, 13. Учебное заведение осуществляет свою деятельность в интересах, обучающихся с первого по одиннадцатый классы, предоставляя им возможность получить полное общее образование. В школе обучаются около 150 детей, что позволяет создать дружелюбную и сплоченную атмосферу.

МКОУ «Каменская СОШ» средняя общеобразовательная школа является важным образовательным учреждением, которое обеспечивает качественное образование и всестороннее развитие учащихся. На протяжении многих лет школа занимает значимое место в образовательной

системе региона, предоставляя своим ученикам не только академические знания, но и навыки, необходимые для успешной социальной адаптации.

Организационная структура МКОУ «Каменская СОШ» включает в себя несколько ключевых компонентов. Во главе школы стоит директор, который отвечает за общее руководство и стратегическое планирование. Под его руководством функционирует администрация, состоящая из заместителей директора по учебной части, воспитательной работе и хозяйственной деятельности.

В школе работает квалифицированный педагогический состав, который включает 20 учителей, из которых один являются преподавателями физической культуры. Педагоги активно применяют современные методы обучения, включая проектные и исследовательские технологии, что способствует повышению качества образовательного процесса.

Кроме того, в школе организованы различные методические объединения учителей по предметам, что позволяет обмениваться опытом и внедрять инновации в учебный процесс. Также функционирует ученическое самоуправление, которое активно участвует в жизни школы и помогает формировать у учащихся лидерские качества и ответственность.

В МКОУ «Каменская СОШ» физическое воспитание занимает центральное место в образовательном процессе. Школа активно внедряет программы, направленные на развитие физической подготовки учащихся, что способствует формированию уверенности в себе, настойчивости и стремления к достижению поставленных целей. Развитие этих качеств особенно актуально для подростков, так как именно в этот период происходит интенсивный рост и развитие организма, что создает уникальные возможности для формирования спортивных навыков и укрепления здоровья.

Акцент на развитие скоростно-силовых качеств у подростков в МКОУ «Каменская СОШ» является необходимым шагом к созданию здорового поколения, готового к активной жизни и успешной социализации. Важно не

только обеспечить учащихся необходимыми знаниями и навыками в области физической культуры, но и сформировать у них интерес к занятиям спортом, что станет залогом их успешного будущего [2].

В школе реализуется образовательная программа, соответствующая современным требованиям и стандартам. Учебный план включает в себя широкий спектр предметов: от гуманитарных до естественнонаучных, а также дополнительные курсы, которые помогают учащимся развивать свои интересы и способности.

Учебный процесс физического воспитания включает в себя как обязательные уроки физкультуры, так и дополнительные занятия в спортивных секциях. В школе организованы тренировки по различным видам спорта: футболу, баскетболу, волейболу и легкой атлетике.

Стандартными образовательными стандартами (ФГОС) основой для разработки рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура» в МКОУ «Каменская СОШ» служат авторские программы В.И. Ляха для 1-4 и 5-9 классов, утвержденные на заседании методического объединения школы и являющиеся частью основной образовательной программы. Анализ данных программ, а также программно-методической документации (календарно-тематического планирования, журналов) позволил выявить их ключевые структурные и содержательные особенности.

Программы имеют четкую трехуровневую структуру, соответствующую требованиям ФГОС: планируемые предметные, метапредметные и личностные результаты; содержание учебного предмета; тематическое планирование. Целью программ декларируется формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Содержательный компонент программ представлен традиционными для общеобразовательной школы разделами: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Последний раздел является наиболее объемным и включает базовые виды спорта: гимнастику с основами акробатики, легкую атлетику, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), а также лыжную подготовку, что актуально для климатических условий местности, в которой расположена школа. Программы предполагают сквозное развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, координации, гибкости) на протяжении всех лет обучения.

Организационно-методические особенности программ заключаются в их универсальности – они рассчитаны на стандартную материально-техническую базу (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, лыжная трасса) и типовую учебную нагрузку (3 часа в неделю). В рабочих программах учителей прослеживается попытка учета регионального компонента через включение в уроки элементов подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО» и организацию мероприятий на открытом воздухе. Однако анализ показывает, что программы носят преимущественно нормативно-ориентированный характер, где значительное внимание уделяется выполнению контрольных упражнений и тестов, что соответствует общей логике предметного оценивания.

Важным элементом системы физического воспитания школы являются программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности («Подвижные игры», «ОФП», «Волейбол»), которые обеспечивают дополнительную двигательную активность учащихся и способствуют удовлетворению их индивидуальных интересов.

Кроме того, школа уделяет внимание формированию здорового образа жизни среди учащихся. Проводятся различные мероприятия, направленные на пропаганду физической активности и здорового питания. В школе

функционирует спортивный зал и площадки для занятий на свежем воздухе, что позволяет проводить тренировки в комфортных условиях.

МКОУ «Каменская СОШ» представляет собой современное образовательное учреждение с высоким уровнем организации учебного процесса и активным участием в физическом воспитании учащихся. Школа стремится обеспечить всестороннее развитие своих учеников, создавая условия для получения качественного образования и формирования активной жизненной позиции.

Физическое воспитание является важной составляющей образовательного процесса в школе, направленной на формирование здорового образа жизни у подростков. В условиях современного общества, где наблюдается ухудшение здоровья молодежи и снижение физической активности, особенно актуальным становится вопрос о качестве и эффективности программ физического воспитания. В данной работе мы проведем анализ существующих программ физического воспитания в МКОУ «Каменская СОШ», уделяя особое внимание процессу развития скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры.

В МКОУ «Каменская СОШ» реализуются различные программы физического воспитания, которые включают в себя как традиционные виды спорта, так и элементы фитнеса и оздоровительных практик. Программы ориентированы на развитие физических качеств учащихся, включая силу, выносливость, гибкость и координацию.

Основные цели программ физического воспитания включают:

- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- развитие физических качеств, необходимых для участия в спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня физической активности среди подростков.

Задачи программ заключаются в:

- организации регулярных занятий физической культурой;
- внедрении разнообразных форм работы (игры, соревнования, тренировки);
- оценке физической подготовки учащихся и мониторинге их прогресса.

Методические подходы к реализации программ варьируются от традиционных (уроки физкультуры, секции) до инновационных (внедрение игровых форм, использование технологий). Однако, несмотря на разнообразие методов, существует ряд проблем, связанных с недостаточной мотивацией учащихся к занятиям физической культурой и низким уровнем развития скоростно–силовых качеств.

Скоростно–силовые качества являются важными компонентами физической подготовки подростков, так как они влияют на общую работоспособность и спортивные достижения. В рамках анализа мы рассмотрим текущие методы и подходы к развитию этих качеств в МКОУ «Каменская СОШ».

На уроках физической культуры используются различные упражнения для развития скоростно–силовых качеств такие как:

- специальные силовые тренировки (упражнения с собственным весом и с отягощениями);
- игровые формы (эстафеты, командные игры), которые способствуют развитию скорости и силы в контексте соревнования;
- функциональные тренировки, направленные на развитие координации и быстроты реакции.

Несмотря на наличие различных методов, процесс развития скоростно–силовых качеств имеет ряд недостатков:

- недостаточная индивидуализация тренировочного процесса, что приводит к разной эффективности занятий для разных групп учащихся;

- ограниченное использование игровых форм, что снижает мотивацию учащихся;
- нехватка специализированного оборудования и ресурсов для полноценной тренировки скоростно–силовых качеств.

На основании проведенного анализа можно сделать вывод о том, что процесс развития скоростно–силовых качеств в МКОУ «Каменская СОШ» нуждается в совершенствовании. Существующие программы не полностью отвечают требованиям современного образования и не обеспечивают должного уровня мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

В качестве решения проблемы мы предлагаем внедрить разработанную нами программу тренировок на уроках физической культуры для подростков, направленную на развитие скоростно–силовых качеств с использованием игровой методики. Игра будет включать элементы соревнования и сотрудничества, что повысит уровень вовлеченности учащихся и сделает занятия более интересными и эффективными.

Ожидается, что внедрение программы тренировок на уроках физической культуры для подростков, направленную на развитие скоростно–силовых качеств с использованием игровой методики:

- повысить уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой;
- улучшить результаты в развитии скоростно-силовых качеств;
- способствовать формированию положительного отношения к спорту и активному образу жизни.

Таким образом, анализ существующих программ физического воспитания в МКОУ «Каменская СОШ» показывает необходимость их совершенствования, особенно в области развития скоростно–силовых качеств у подростков. Внедрение новой программы на уроках физической культуры для подростков, направленную на развитие скоростно–силовых качеств с использованием игровой методики может стать эффективным

инструментом для достижения этой цели и способствовать созданию здорового и активного поколения.

2.2. Реализация методики управления процессом развития скоростно–силовых качеств подростков на уроках физической культуры

Ключевым элементом успешного физического воспитания в подростковом возрасте является мотивация. Традиционные методы развития скоростно–силовых качеств, основанные на монотонных повторениях, часто не находят отклика у учащихся 6 классов. Для преодоления этой проблемы была разработана специализированная программа модуля «Развитие скоростно–силовых качеств» на основе игровой метода для учащихся 6 классов (приложение 1). Её основная идея – интегрировать целенаправленные физические упражнения в захватывающий игровой формат, превращая тренировку в ожидаемое событие. Программа построена на циклировании комплексов упражнений, направленных на различные мышечные группы и виды скоростно–силовой активности.

Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по программе (таблица 3), построенной на игровом методе, в то время как контрольная группа (КГ) следовала стандартной учебной программе по физической культуре с традиционным акцентом на общефизическую подготовку.

Таблица 3 – Фрагмент программы модуля «Развитие скоростно–
силовых качеств»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов	Содержание
		Всего	
Раздел 1. Знания о развитие скоростно-силовых качеств			
1.1	Знания о физической культуре	1	• Физическая культура человека. Роль скоростно-силовых качеств в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и формировании правильной осанки. Профилактика травматизма через развитие силы и быстроты реакции. • История физической культуры. Краткая история развития легкоатлетических дисциплин, связанных с проявлением скоростно-силовых качеств (прыжки, метания). Традиционные народные игры, развивающие силу и ловкость. • Физическая культура (основные понятия). • Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах. Их значение в спорте и повседневной жизни. • Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию скоростно-силовых способностей. Правила подбора игр и упражнений. • Физическая нагрузка и её влияние на развитие силы и быстроты. Понятие об оптимальном количестве повторений, интервалах отдыха в игровых заданиях. Признаки правильной и неправильной нагрузки. • Физическое совершенствование человека. Влияние занятий физической культурой на развитие костно-мышечной системы подростков. Гигиенические правила проведения занятий с игровой направленностью (одежда, обувь, питьевой режим).
Итого по разделу		1	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность			

Продолжение таблицы 3

1.1	Основы и адаптация	3	
	Занятие 1 (развитие силы)	1	I Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (3-4 мин): бег в легком темпе, ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках. 2. Суставная гимнастика (6-7 мин): вращения и наклоны во всех основных суставах (шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп). 3. Специальная часть (5 мин): акцент на мышцы кора и верхнего плечевого пояса – наклоны туловища, вращения, легкие отжимания от стены, имитация подтягиваний. II. Основная часть (30 мин). изучение техники и выполнение силовых упражнений с собственным весом. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). статическая растяжка работавших групп мышц: грудные (у опоры), трицепсы, широчайшие спины, квадрицепсы, ягодичные, икроножные мышцы.
	Занятие 2 (развитие скорости)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (3-4 мин): бег с ускорением на 10-15 метров и последующим легким бегом. 2. Суставная гимнастика (6-7 мин): особый акцент на разогрев голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. 3. Специальная часть (5 мин): беговые упражнения для развития частоты и амплитуды шага: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прыжками (многоскоки), приставные шаги с ускорением. II. Основная часть (30 мин). скоростные упражнения и эстафеты. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Растяжка мышц ног и спины: выпады на месте (растяжка паха и бедер), наклоны к прямым ногам, растяжка задней поверхности бедра сидя, "бабочка".

Продолжение таблицы 3

	Занятие 3 (развитие координации)	1	I. Разминка (15 мин). 1. Аэробная часть (3-4 мин): бег с изменением направления по сигналу (змейкой, по кругу). 2. Суставная гимнастика (6-7 мин): комбинированные вращения (например, рука + разноименная нога), упражнения на баланс (стойка на одной ноге). 3. Специальная часть (5 мин): Координационные упражнения: ходьба и бег спиной вперед, семенящий бег, сложно-координационные прыжки на месте (ноги вместе/врозь, с хлопком). II. Основная часть (30 мин). Упражнения на ловкость и координацию. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Растяжка всего тела с элементами баланса: поза "кошки", выпады с поворотом корпуса, растяжка в парах (аккуратное растягивание мышц спины и плеч).
1.2	Увеличение нагрузки	3	
	Занятие 4 (упражнения на силу и скорость)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (4 мин): бег с чередованием ускорений 15 м и медленного бега 20 м. 2. Суставная гимнастика (6 мин): комплексная проработка всех суставов. 3. Специальная часть (5 мин): динамические упражнения, объединяющие силу и скорость: выпрыгивания из полуприседа, прыжки в длину с места, быстрые отжимания (с акцентом на скорость). II. Основная часть (30 мин). Комбинированные упражнения: круговая тренировка, где силовые станции чередуются со скоростными. Увеличение количества подходов и темпа. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Статическая растяжка с удержанием 20-30 секунд на каждую группу мышц, особенно квадрицепсы, ягодичные и грудные.

Продолжение таблицы 3

	Занятие 5 (упражнения на скорость и координацию)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (4 мин): бег с заданиями на координацию (подскоки, хлопки под ногой). 2. Суставная гимнастика (6 мин): акцент на суставы ног и плечевого пояса. 3. Специальная часть (5 мин): Ускорения с внезапной сменой направления по зрительному/слуховому сигналу. II. Основная часть (30 мин). Скоростно-координационные упражнения. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Растяжка ног (внутренняя и задняя поверхность бедра), спины и плеч. Динамическая растяжка махового характера.
	Занятие 6 (упражнения на силу и координацию)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (4 мин): бег с высоким подниманием бедра и последующим ускорением. 2. Суставная гимнастика (6 мин): Особое внимание коленным и голеностопным суставам. 3. Специальная часть (5 мин): Силовые упражнения в нестандартных положениях (боковая планка, отжимания с разным положением рук), выпады с удержанием баланса. II. Основная часть (30 мин). Силовые упражнения с элементами координации. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Глубокая статическая растяжка всех основных мышечных групп, особенно тех, что работали в статике и на баланс.
1.3	Интенсивность и разнообразие	3	

Продолжение таблицы 3

	Занятие 7 (Круговая тренировка)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (5 мин): интенсивный бег с ускорениями. 2. Суставная гимнастика (5 мин): быстрая и динамичная проработка суставов. 3. Специальная часть (5 мин): упражнения, имитирующие станции предстоящей круговой тренировки (присед-выпрыгивание, бёрпи без отжимания, бег на месте с высоким темпом). II. Основная часть (30 мин). Круговая тренировка высокой интенсивности: 6-8 станций. Работа по времени (30 сек работа, 30 сек отдых/переход). 2-3 круга. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Активная растяжка с глубоким дыханием для восстановления ЧСС. Растяжка всех задействованных групп мышц, уделяя внимание мышцам кора и ног.
	Занятие 8 (Круговая тренировка)	1	I. Раз минка (15 мин): 1. Аэробная часть (5 мин): интенсивный бег с ускорениями. 2. Суставная гимнастика (5 мин): быстрая и динамичная проработка суставов. 3. Специальная часть (5 мин): упражнения, имитирующие станции предстоящей круговой тренировки (присед-выпрыгивание, бёрпи без отжимания, бег на месте с высоким темпом). II. Основная часть (30 мин). Новая круговая тренировка с разнообразными упражнениями, включая работу с партнером или в команде. Возможно использование нестандартного оборудования (фитнес-резинки, гимнастические палки). Увеличение интенсивности за счет сокращения времени отдыха или увеличения рабочих подходов. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Комплексная растяжка, включая упражнения в парах для мышц спины и груди. Акцент на расслабление и восстановление.
1.4	Закрепление результатов	2	

Продолжение таблицы 3

	Занятие 9 (упражнения на силу и выносливость)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (5 мин): Длительный непрерывный бег в среднем темпе (развитие общей выносливости как элемент разминки). 2. Суставная гимнастика (5 мин). 3. Специальная часть (5 мин): Динамические силовые упражнения в умеренном темпе (приседания, наклоны). II. Основная часть (30 мин). Комплекс на силовую выносливость: выполнение силовых упражнений на максимальное количество повторений за заданное время (например, 45 сек). Циклическое повторение комплекса с минимальным отдыхом. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Длительная статическая растяжка (30-40 сек на каждую позицию) для глубокого расслабления мышц и снятия напряжения.
	Занятие 10 (финальная тренировка на скорость)	1	I. Разминка (20 мин). Углубленная разминка, направленная на максимальную готовность к скоростной работе. 1. Аэробная часть (5 мин): легкий бег. 2. Суставная гимнастика (7 мин): тщательная проработка. 3. Специальная часть (8 мин): интенсивные беговые упражнения (высокое бедро, захлест, многоскоки), короткие ускорения на 80-90% от максимальной скорости. II. Основная часть (25 мин). Финальные скоростные испытания Акцент на максимальную отдачу и технику. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Обязательная глубокая и полная растяжка всех мышечных групп для профилактики крепатуры. Подведение итогов цикла тренировок.
Итого по разделу		11	
Общее количество часов по программе		12	

Для управления процессом развития был организован комплексный мониторинг, включающий три ключевых направления:

1) Педагогическое наблюдение фиксировало моторную плотность урока, активность учащихся, степень утомления и качество выполнения игровых элементов.

2) Анкетирование проводилось до и после эксперимента для оценки субъективного отношения подростков к нагрузкам игрового характера, уровня мотивации и самочувствия.

3) Контроль показателей скоростно–силовой подготовленности.

Сравнительный анализ результатов ЭГ и КГ на этапе формирующего эксперимента позволил выявить достоверные различия в приросте показателей, что подтвердило эффективность управления развитием скоростно–силовых качеств именно за счет системного внедрения игрового метода в сочетании с регулярной диагностикой.

Уникальность внедрения данной программы заключается в использовании специально разработанной для неё игровой механики – «Сила граней». Данная игровая методика включает использования специальных разработанных под данную программу кубиков с двенадцатью гранями, на сторонах которых изображены упражнения. Каждая тренировка начинается с формирования командами или индивидуальными участниками своего тренировочного блока. С помощью броска двенадцатигранника – игрового кубика (d12), знакомого любителям настольных игр, происходит случайный выбор упражнения из соответствующей таблицы программы (приложение 1). Это добавляет элемент непредсказуемости, азарта и здоровой конкуренции: участники не знают заранее, какое испытание их ждёт, что повышает вовлеченность и настрой на максимальное усилие. Таким образом, методический контент программы получает мощный мотивационный каркас, связывающий дисциплину тренировки с духом приключения.

Внедрение такой связки «программа + игра» соответствует высокой эффективности. Подростки не просто выполняют упражнения, а активно участвуют в создании своей тренировки, что формирует ответственное

отношение к процессу и значительно повышает интерес к развитию собственных физических качеств. Данный подход позволяет гибко варьировать нагрузку, обеспечивает комплексное развитие и является наглядным примером современной методики, отвечающей запросам молодого поколения.

2.3. Результаты опытно экспериментальной работы

Экспериментальная работа проводилась на базе МКОУ «Каменская СОШ». В исследовании приняли участие две группы учащихся 6-х классов (средний возраст 12-13 лет), сформированные как параллели. Контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы были однородны по составу: в каждой по 12 обучающихся (6 мальчиков и 6 девочек), что позволило провести не только общий, но и гендерный анализ результатов.

Перед первым этапом диагностики также было проведено анкетирование для оценки субъективного отношения учащихся к занятиям физической культурой и их восприятия процесса развития физических качеств (приложение 2). Анкетирование проводилось в два этапа: до начала и после завершения экспериментального периода. Вопросы были направлены на выявление уровня интереса к урокам физкультуры, оценку сложности и привлекательности упражнений скоростно–силового характера, а также на самооценку собственных результатов и прилагаемых усилий (таблица 4).

Таблица 4 –Динамика мотивационных показателей (по 5-балльной шкале, где 5 – максимальная выраженность)

Вопрос / Параметр	Группа	До эксперимента (ср. балл)	После эксперимента (ср. балл)	Изменение (ср. балл)
1. Интерес к урокам физкультуры	КГ	3.8	3.5	-0.3
	ЭГ	3.9	4.7	+0.8
2. Ожидание/желание выполнять скоростно-силовые упражнения	КГ	2.9	2.7	-0.2
	ЭГ	3.0	4.4	+1.4
3. Ощущение собственного прогресса в силе и скорости	КГ	3.2	3.4	+0.2
	ЭГ	3.3	4.6	+1.3
4. Удовольствие от процесса выполнения упражнений	КГ	3.5	3.4	-0.1
	ЭГ	3.6	4.8	+1.2

Гендерный анализ ответов выявил важную тенденцию. В контрольной группе у девочек исходно более низкий интерес к силовым упражнениям (ср. балл 2.4) к концу периода снизился еще сильнее (до 2.1). У мальчиков КГ интерес остался на прежнем нейтрально–низком уровне (3.4 → 3.3).

В экспериментальной группе произошел резкий позитивный сдвиг у всех респондентов, но наиболее значительный – у девочек:

- Девочки ЭГ: интерес к упражнениям вырос с 2.5 до 4.5 баллов. В комментариях они указывали на «азарт игры», «нескучный формат» и «честную случайность», которая давала всем равный шанс.

- Мальчики ЭГ: показатель вырос с 3.5 до 4.3 балла. Их привлекли соревновательный контекст и элемент неожиданности («Сила граней»), который превращал тренировку в испытание.

Анализ результатов анкетирования привел к следующим выводам:

1. Данные анкетирования КГ подтверждают типичную для подросткового возраста тенденцию: интерес к стандартным урокам физкультуры, особенно к целенаправленной «тренировочной» работе, низок и имеет тенденцию к снижению. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств воспринимаются как рутинные, сложные и малопривлекательные, особенно для девочек.

2. Внедрение программы модуля на основе игровой методики привело к статистически и качественно значимому росту всех показателей мотивации в ЭГ. Ключевым фактором стал перевод деятельности из плоскости «обязательного выполнения» в плоскость «желаемого участия». Механика случайного выбора упражнений (d12) устранила элемент предсказуемости и скуки, добавив эмоций новизны и вызова.

Для визуализации эффективности предложенной методики, отражающий динамику уровня мотивации на протяжении учебного года, был проведен сравнительный анализ уровня мотивации к занятиям физической культурой в экспериментальной и контрольной группах (рисунок 3).

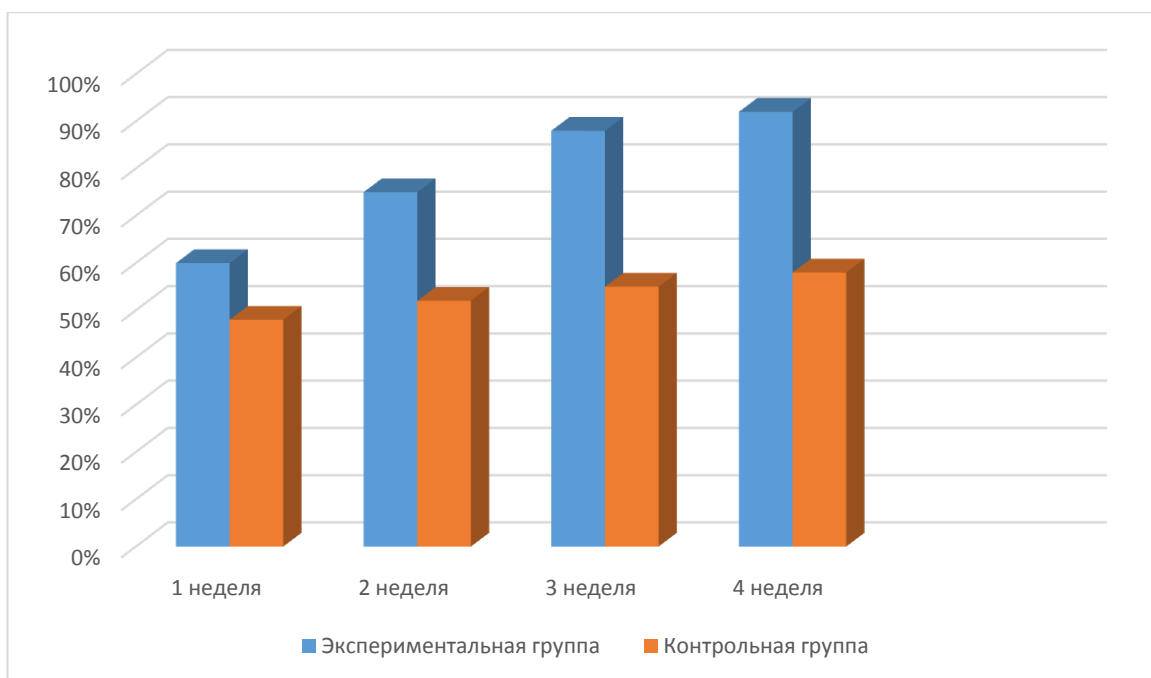


Рисунок 3 –Динамика мотивации учащихся 6 классов

3. Показательно, что параметр «Ощущение собственного прогресса» вырос в ЭГ наиболее значительно (+1.3 балла). Это напрямую коррелирует с объективными данными тестирования. Подростки не просто лучше выполняли нормативы – они ощущали и осознавали свой рост, что создавало мощную положительную обратную связь и усиливало внутреннюю мотивацию. В КГ, несмотря на минимальный прирост в тестах, учащиеся почти не почувствовали изменений (+0.2 балла).

4. Анкетирование ярко продемонстрировало, что игровая методика является эффективным инструментом преодоления гендерного разрыва в мотивации. Девочки, традиционно менее заинтересованные в силовых упражнениях, проявили наибольшую динамику в изменении отношения. Игровой контекст снял психологический барьер и «страх неудачи», заменив их интересом к правилам, азарту и коллективному взаимодействию.

Результаты анкетирования убедительно доказывают, что развитие мотивационной сферы является критически важным условием для успешного физического развития подростков. Внедренная игровая программа не только повысила посещаемость и вовлеченность на уроках, но и сформировала у

учащихся устойчивое позитивное отношение к процессу развития собственных физических качеств, создав прочную психологическую основу для дальнейших занятий спортом и физической культурой.

На начальном этапе была проведена входная диагностика уровня развития скоростно-силовых качеств по единому комплексу тестов: прыжок в длину с места (см), челночный бег 4х9 м (сек), бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз), подъем туловища из положения лежа (раз), (таблица 5).

Таблица 5 – Средние показатели входной диагностики (констатирующий эксперимент)

Группа / Пол	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 4х9 м (сек)	Бросок набивного мяча (м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем туловища из положения лежа (раз)
Контрольная (КГ)					
Мальчики (n=6)	165.2	11.5	5.8	10	25
Девочки (n=6)	148.7	12.8	4.2	8	20
Средний по КГ	156.9	12.15	5.0	8	20
Экспериментальная (ЭГ)					
Мальчики (n=6)	167.5	11.4	5.9	10	25
Девочки (n=6)	149.5	12.7	4.3	8	20
Средний по ЭГ	158.5	12.05	5.1	8	20

Как видно из Таблицы 5, исходные показатели групп были статистически сопоставимы, что подтверждает корректность начала эксперимента. Контрольная группа продолжила занятия по стандартной

учебной программе, в то время как экспериментальная группа в рамках уроков физической культуры осваивала программу модуля «Развитие скоростно-силовых качеств» на основе игровой методики с использованием игры «Сила граней».

После проведения формирующего эксперимента была выполнена итоговая диагностика. Её результаты и динамика изменений представлены ниже (рисунок 4, таблица 6).

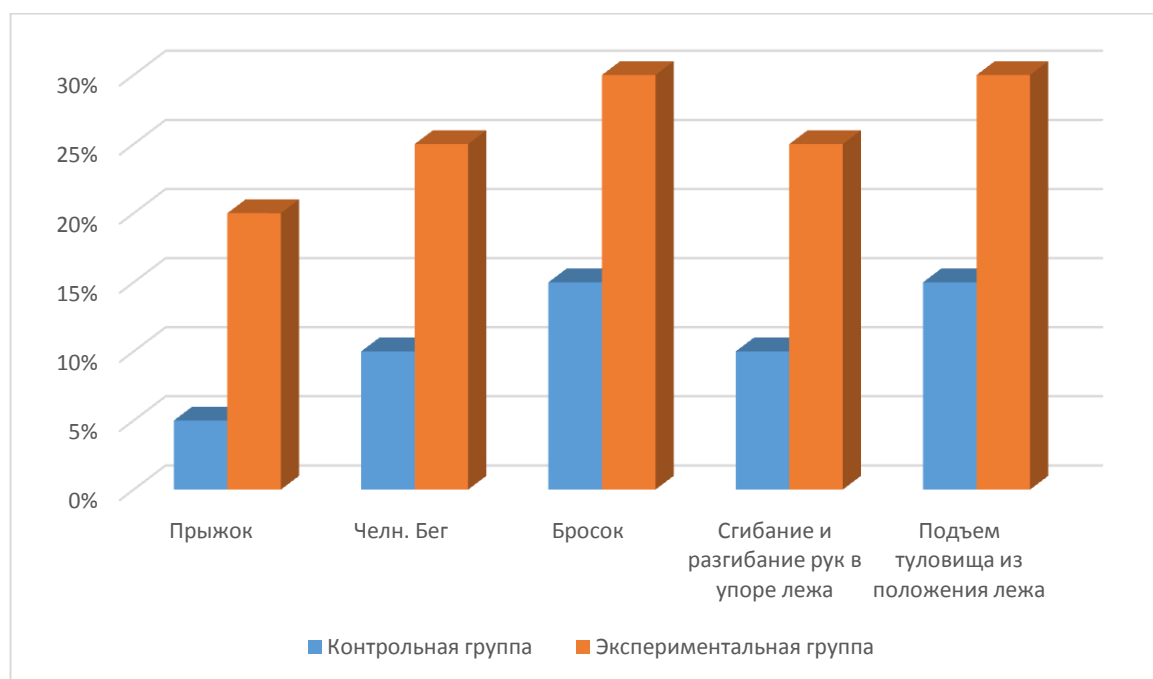


Рисунок 4 – Динамика среднего прироста результатов в контрольной и экспериментальной группах

Таблица 6 – Сводные результаты и прирост показателей после эксперимента

Группа	Прыжок в длину (ср. прирост)	Челночный бег (ср. снижение времени)	Бросок набивного мяча (ср. прирост)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ср. снижение времени)	Подъем туловища из положения лежа (ср. снижение времени)
Контрольная (КГ)	+3.1см (+2.0%)	-0.3сек (-2.5%)	+0.2м (+4.0%)	+2 раз (+2.0%)	+1 раз (+1.0%)
Экспериментальная (ЭГ)	+8.7см (+5.5%)	-0.8сек (-6.6%)	+0.7м (+13.7%)	+5 раза (+5.5%)	+4 раза (+4.0%)

Гендерный анализ результатов выявил важные закономерности. В контрольной группе прогресс был неравномерным и в целом слабым. У мальчиков КГ наблюдался незначительный прирост (в среднем 2–4%), у девочек КГ результаты по прыжкам и челночному бегу остались практически без изменений, что указывает на недостаточную эффективность стандартных методов для мотивации девочек данного возраста.

В экспериментальной группе был зафиксирован выраженный положительный сдвиг у всех участников, однако наиболее впечатляющая динамика наблюдалась у девочек (рисунок 5).

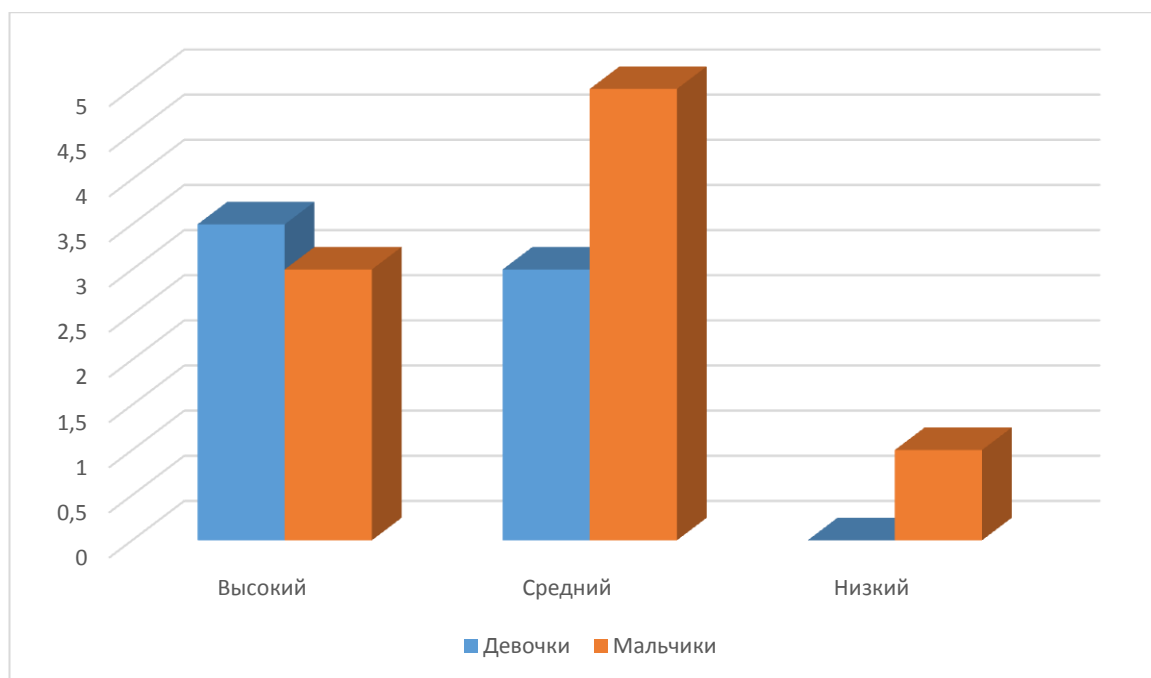


Рисунок 5 – Качественное распределение результатов по гендерному признаку в ЭГ (по итогам финального тестирования)

Качество результата определялось по степени прироста относительно собственного начального уровня:

- "Высокий" – прирост $>7\%$,
- "Средний" – $3-7\%$,
- "Низкий" – $<3\%$.

На результатах отчётливо видно, что девочки составили большинство в категориях "Высокий" и "Средний" результат.

Из выше представленных экспериментов и их анализов, можно сделать следующие выводы:

1. Общая эффективность: программа на основе игровой методики показала статистически значимую, более высокую эффективность по сравнению со стандартным подходом. Средний прирост результатов в ЭГ превысил аналогичные показатели в КГ в 2–3 раза.

2. Гендерный аспект: игровой формат, элемент случайности («Сила граней») и соревновательно–игровой контекст оказали мощное мотивирующее воздействие на девочек. Они не только сократили, но в

некоторых аспектах и нивелировали отставание от мальчиков в динамике развития скоростно-силовых качеств. У мальчиков ЭГ также отмечался более уверенный прогресс, чем у их сверстников в КГ.

3. Мотивация и вовлеченность: качественный анализ подтвердил, что высокая учебная мотивация и позитивный эмоциональный фон на занятиях в ЭГ стали ключевым фактором, обусловившим объективное улучшение физических показателей.

Таким образом, экспериментально доказано, что внедрение специализированной игровой программы не только приводит к более выраженному развитию скоростно–силовых качеств у подростков 12–13 лет, но и способствует выравниванию гендерного дисбаланса в динамике результатов, повышая интерес и вовлеченность всех учащихся, независимо от пола.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Практическое исследование, проведенное на базе МКОУ «Каменская СОШ», подтвердило, что эффективное управление процессом развития скоростно–силовых качеств у подростков 12–13 лет требует не только методической корректировки содержания тренировок, но и фундаментального пересмотра мотивационного подхода.

1. Анализ существующей программы выявил её ориентацию на нормативно–результативный компонент в ущерб индивидуально–мотивационному. Традиционная методика, основанная на стандартизированных упражнениях и повторениях, не соответствует психофизиологическим потребностям подростков, что закономерно приводит к низкой вовлеченности, особенно среди девочек, и сдерживает потенциальный прогресс.

2. Разработанная и внедренная программа модуля стала ответом на выявленные системные ограничения. Её ядром является синтез целенаправленного педагогического содержания (подбор упражнений по группам мышц и типам нагрузок) и инновационной игровой формы («Сила граней»). Этот симбиоз позволил трансформировать учебную задачу в личностно значимый игровой вызов, где элемент случайности выступил мощным демотиватором рутины и катализатором азарта.

3. Экспериментальная проверка и сопутствующее анкетирование предоставили объективные и субъективные доказательства эффективности предложенной модели.

- Учащиеся экспериментальной группы (ЭГ) продемонстрировали статистически значимый прирост во всех тестах (прыжок в длину, челночный бег, метание), в 2–3 раза превышающий результаты контрольной группы (КГ).

- Мотивационный профиль ЭГ кардинально изменился. Зафиксирован резкий рост интереса к урокам физкультуры и, что критически важно, к самой скоростно–силовой работе. Учащиеся отмечали ощущение личного прогресса и удовольствие от процесса.

- Наиболее значимый результат – нивелирование гендерного разрыва. Игровая методика оказала максимальный мотивационный эффект на девочек, что привело к выраженному улучшению их физических кондиций и переходу от избегания к активному участию.

Практическая реализация управления процессом развития скоростно–силовых качеств через призму игровой методики доказала свою комплексную эффективность. Управление в данном контексте перестает быть лишь административно–методическим регламентированием и становится функцией проектирования образовательной среды, которая через механизмы игры пробуждает внутреннюю активность ученика. Полученные результаты позволяют рекомендовать разработанный программно–

методический комплекс «Модуль + Игровая методика» для внедрения в практику физического воспитания в средних классах не только МКОУ «Каменская СОШ», но и других образовательных учреждений, столкнувшихся с проблемой низкой мотивации подростков к целенаправленному физическому развитию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование было посвящено решению актуальной педагогической проблемы – поиску эффективных путей управления процессом развития скоростно-силовых качеств у подростков 12–13 лет на уроках физической культуры. Работа носила теоретико-экспериментальный характер и была реализована на базе МКОУ «Каменская СОШ».

В первой главе исследования был проведен анализ теоретических основ управления физическим воспитанием. Установлено, что:

- Развитие скоростно-силовых качеств является ключевым компонентом физической подготовленности подростка, закладывающим фундамент для общей работоспособности, координации и успешного овладения широким спектром двигательных действий.

- Подростковый возраст представляет собой сенситивный период для развития данных качеств в силу активных морфофункциональных перестроек организма. Однако параллельно с физиологическими предпосылками к прогрессу возникают и психологические барьеры: снижение внутренней мотивации к рутинной работе, обостренное чувство самосознания и страх неудачи, особенно выраженный у девочек.

- Традиционные методические подходы, ориентированные преимущественно на нормативный результат и повторяющиеся тренировочные схемы, часто не учитывают эти психологические особенности, что приводит к снижению эффективности педагогического управления процессом развития.

Этот теоретический вывод обусловил необходимость разработки иного управленческого решения, где во главу угла ставится не только содержание тренировочного воздействия, но и механизм вовлечения ученика в деятельность. Таким решением стала игровая методика, выбранная в качестве ключевого инструмента управления.

Во второй главе была реализована практическая часть исследования:

– Анализ действующей программы в МКОУ «Каменская СОШ» подтвердил наличие типичной проблемы: преобладание репродуктивных методов и низкий уровень мотивации учащихся, особенно к выполнению скоростно-силовых упражнений.

– В качестве управленческого вмешательства была разработана и внедрена авторская программа модуля «Развитие скоростно-силовых качеств на основе игровой методики». Её инновационность заключалась в органичном синтезе научно-обоснованного подбора упражнений и уникальной игровой методики «Сила граней», которая трансформировала учебную задачу в личностно-значимый, азартный процесс с элементами случайности и соревнования.

Проведенный педагогический эксперимент с участием контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп предоставил объективные доказательства эффективности предложенной модели управления. Результаты показали, что учащиеся ЭГ добились статистически значимого (в 2–3 раза большего) прироста показателей в тестах (прыжок в длину, челночный бег, метание) по сравнению с КГ. Анкетирование выявило кардинальный рост мотивации и позитивного отношения к занятиям в ЭГ.

Научная новизна и практическая значимость работы заключаются в следующем:

Теоретически обоснована и апробирована модель управления развитием физических качеств, где игровой метод выступает не как вспомогательный, а как системообразующий управленческий элемент, обеспечивающий мотивационное единство цели педагога и деятельности ученика.

Практически разработан и внедрен готовый программно–методический продукт – модуль с детализированной игровой механикой, который может быть тиражирован в других общеобразовательных учреждениях.

Получен важный социально–педагогический эффект: доказано, что игровой подход является эффективным инструментом преодоления гендерного разрыва в мотивации и результативности. Девочки в ЭГ продемонстрировали наиболее выраженную положительную динамику как в объективных результатах, так и в субъективном отношении к занятиям.

Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена. Установлено, что управление процессом развития скоростно–силовых качеств у подростков на уроках физической культуры будет наиболее эффективным при условии его реализации через спроектированную игровую среду, которая актуализирует внутренние мотивы учащихся, нивелирует психологические барьеры и обеспечивает высокий уровень познавательной и двигательной активности. Предложенная модель управления показала свою результативность и может быть рекомендована к широкому внедрению в практику школьного физического воспитания.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с адаптацией аналогичной игрофицированной методологии для развития других физических качеств (например, выносливости или гибкости), а также с разработкой цифровых приложений, реализующих механику случайного выбора упражнений и визуализации прогресса, что может усилить вовлеченность современного поколения подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абалян А. Г. Особенности скоростно-силовой подготовки школьников среднего звена / А. Г. Абалян, Д. Н. Давиденко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 7–11.
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 2021. – 447 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 2021. – 287 с.
4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека : монография / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2022. – 275 с.
5. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва : Спорт, 2021. – 328 с.
6. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 2022. – 192 с.
7. Былеева Л. В. Подвижные игры : учебное пособие / Л.В.Былеева, И. М. Коротков. – 6–е изд. – Москва : Спорт, 2022. – 240 с.
8. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – Москва : Просвещение, 2022. – 112 с.
9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2021. – 216 с.
10. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2023. – 294 с.
11. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Губа Владимир Платонович. – Москва, 2022. – 324 с.

12. Губа В. П. Основы спортивной тренировки в юношеском спорте : монография / В. П. Губа, А. В. Родин. – Москва : Спорт, 2023. – 232 с.
13. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 2022. – 155 с.
14. Дворкин Л. С. Силовые виды спорта в школе / Л. С. Дворкин // Физическая культура в школе. – 2021. – № 4. – С. 28–31.
15. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – Москва : Физкультура и спорт, 2021. – 178 с.
16. Ермайшвили И. В. Основы теории физической культуры : курс лекций / И. В. Ермайшвили. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2021. – 191 с.
17. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академия, 2022. – 272 с.
18. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2022. – 200 с.
19. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 352 с.
20. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – Москва : Советский спорт, 2023. – 288 с.
21. Карпушко Н. А. Историко-педагогический анализ становления и развития системы физического воспитания / Н. А. Карпушко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 45–48.
22. Коробков А. В. Система использования средств физической культуры для направленного развития физических способностей / А. В. Коробков, С. А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 23–26.

23. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – Москва : Физкультура и спорт, 2021. – 496 с.
24. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – 4-е изд., стер. – Москва : Советский спорт, 2022. – 464 с.
25. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2021. – 248 с.
26. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2023. – 192 с.
27. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2022. – 127 с.
28. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – Москва : АСТ, 2023. – 272 с.
29. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физическая культура, 2021. – 319 с.
30. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее приложения : учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 384 с.
31. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 160 с.
32. Методика развития скоростно-силовых качеств у подростков 14–15 лет на уроках физической культуры / И. С. Кравченко и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 3. – С. 12–15.
33. Методические рекомендации по развитию скоростно-силовых качеств у школьников 13–15 лет на основе использования круговой

тренировки / Е. А. Короткова, И. В. Петров // Физическая культура в школе. – 2021. – № 5. – С. 15–22.

34. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2024. – 258 с.

35. Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – 8-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 726 с.

36. Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в 3 кн. Кн. 2. Психология образования / Р. С. Немов. – 8-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 783 с.

37. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – Москва : Москомспорт, 2024. – 112 с.

38. Образовательные технологии в физическом воспитании: от теории к практике / под ред. В. А. Родионова. – Москва : Спорт, 2021. – 168 с.

39. Особенности физического развития подростков в контексте построения учебного процесса по физической культуре / С. И. Филимонова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 38–40.

40. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / под ред. С. Д. Неверковича. – Москва : Академия, 2024. – 528 с.

41. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П. К. Петров. – Москва : Академия, 2022. – 288 с.

42. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник / В.Н.Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2023. – 808 с.

43. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 569 «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов

начального общего и основного общего образования» (Зарегистрирован 05.09.2022 № 70091) [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209050027>. – Загл. с экрана. (дата обращения: 20.01.2026).

44. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18.03.2022 № 1/22) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edsoo.ru/Primernaya_osnovnaya_obrazovatel'naya_programma_osnovnogo_obschego_obrazovaniya.htm. – Загл. с экрана. (дата обращения: 25.01.2026).

45. Применение игрового и соревновательного методов для развития скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры в 8 классе / О. В. Смирнова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: современные тенденции : сб. статей. – Чебоксары, 2024. – С. 134–138.

46. Ратов И. П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов. – Минск : Полымя, 2023. – 144 с.

47. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Родионов. – Москва : Академический Проект, 2021. – 576 с.

48. Селуянов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. Э. Космина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2021. – 278 с.

49. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 7-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2024. – 620 с.

50. Сонькин В. Д. Физическое развитие школьников: от теории к практике / В. Д. Сонькин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 4. – С. 2–5.

51. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / под ред. Я. М. Коца. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 240 с.
52. Столяров В. И. Современные проблемы социологии спорта / В.И.Столяров. – Москва : Спорт, 2022. – 392 с.
53. Суслов Ф. П. Теория спортивной тренировки / Ф. П. Суслов, Ж.К.Холодов. – Москва : Воениздат, 2024. – 176 с.
54. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 6-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2022. – 464 с.
55. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., доп. – Москва : Спорт, 2021. – 202 с.
56. Физическая культура. 6–9 классы : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев ; под ред. М.В.Малыхиной. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2022. – 207 с.
57. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 2023. – 232 с.
58. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С.Кузнецов. – 14-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2021. – 480 с.
59. Чен Е. Ю. Современные подходы к оценке физической подготовленности школьников / Е. Ю. Чен // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 1. – С. 148–155.
60. Шарманова С. Б. Влияние занятий физической культурой на развитие двигательных способностей детей школьного возраста / С.Б.Шарманова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 2. – С. 17–20.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа модуля «Развитие скоростно–силовых качеств на основе игровой методики» для учащихся 6 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) на основе авторской программы В.И. Ляха и является неотъемлемой частью рабочей программы по физической культуре.

Актуальность модуля обусловлена возрастными особенностями обучающихся подросткового возраста. Этот период является сенситивным (наиболее благоприятным) для целенаправленного развития скоростно-силовых качеств, которые лежат в основе большинства базовых двигательных действий (бег, прыжки, метания, элементы спортивных игр). Однако традиционные методы развития (многократное повторение стандартных упражнений) часто не соответствуют психофизиологическим потребностям подростков, ведущей деятельностью которых является общение и самоутверждение в группе сверстников.

Игровая методика является оптимальным инструментом для решения этой задачи. Она позволяет:

- Повысить мотивацию и эмоциональную вовлеченность учащихся на уроке.
- Создать условия для естественного проявления скоростно-силовых способностей в условиях, максимально приближенных к соревновательным, но в адаптированной, безопасной форме.
- Развивать не только физические качества, но и координацию, быстроту принятия решений, тактическое мышление и навыки командного взаимодействия.

- Снизить монотонность нагрузки и психологическое напряжение, связанное с выполнением нормативов.

Таким образом, данный модуль направлен на синтез эффективного физического развития и создания устойчивой положительной мотивации к занятиям физической культурой у подростков.

Цель и задачи программы

Цель: Развитие скоростно–силовых качеств учащихся через систематическое применение игровых методов и средств на уроках физической культуры.

Задачи:

Оздоровительные:

- Способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата, особенно мышц ног, пояса верхних конечностей и корсета.
- Повышать функциональные возможности сердечно–сосудистой и дыхательной систем.
- Формировать правильную осанку.

Образовательные:

- Освоить и совершенствовать технику скоростно-силовых упражнений (прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, метания набивных мячей, ускорения из различных положений) в игровых условиях.
- Изучить и применять на практике разнообразные подвижные игры и эстафеты, направленные на комплексное развитие скоростно–силовой выносливости, взрывной силы и реакции.
- Формировать знания о значении скоростно–силовой подготовки для здоровья и спортивных результатов.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и дисциплинированности в условиях игрового соперничества.

- Содействовать развитию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, самообладания.
- Формировать позитивное отношение к активному образу жизни и систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основные принципы и методические особенности

- Принцип сопряженного воздействия: Упражнения развивают скоростно–силовые качества в тесной связи с координацией и техникой основных движений.
- Принцип вариативности: Постоянное изменение условий игр (расстояние, количество участников, правила) для поддержания интереса и комплексного развития.
- Принцип доступности и индивидуализации: Подбор игр и уровня нагрузки с учетом пола, уровня подготовленности и состояния здоровья учащихся (особенно для занимающихся в подготовительной медицинской группе).
- Принцип наглядности и положительного эмоционального фона: Акцент на успехе команды и личном прогрессе, а не только на победе в соревновании.
- Структура игрового занятия: Подвижные игры используются как в подготовительной части урока (разминка), так и в основной (решение главной задачи) и даже в заключительной (активное восстановление, снижение эмоционального напряжения).

Ожидаемые результаты

По окончании изучения модуля в интеграции с основным курсом учащиеся должны:

Знать:

- Роль скоростно–силовых качеств в физическом развитии и спортивной деятельности.

- Основные правила безопасности при выполнении прыжковых, метательных упражнений и в подвижных играх.

Уметь:

- Выполнять комплексы скоростно–силовых упражнений в игровой и соревновательной форме.
- Демонстрировать прирост результатов в контрольных упражнениях (прыжок в длину с места, метание набивного мяча, челночный бег).
- Активно и эффективно взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Владеть:

- Навыками организации и проведения простейших подвижных игр, направленных на развитие скоростно–силовых способностей.
- Основами самоконтроля и самооценки своего физического состояния во время игровой нагрузки.

Данный модуль способствует не только достижению предметных результатов ФГОС, но и формированию универсальных учебных действий (УУД): личностных (мотивация, воля), регулятивных (планирование усилий), коммуникативных (работа в команде).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данный модуль интегрируется в основное содержание предмета «Физическая культура» через все его структурные элементы, обеспечивая комплексное воздействие на развитие скоростно-силовых способностей учащихся.

Знания о физической культуре (в контексте скоростно-силовой подготовки)

- Физическая культура человека. Роль скоростно–силовых качеств в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и формировании правильной осанки. Профилактика травматизма через развитие силы и быстроты реакции.
- История физической культуры. Краткая история развития легкоатлетических дисциплин, связанных с проявлением скоростно–силовых качеств (прыжки, метания). Традиционные народные игры, развивающие силу и ловкость.
- Физическая культура (основные понятия).
- Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах. Их значение в спорте и повседневной жизни.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию скоростно–силовых способностей. Правила подбора игр и упражнений.
- Физическая нагрузка и её влияние на развитие силы и быстроты. Понятие об оптимальном количестве повторений, интервалах отдыха в игровых заданиях. Признаки правильной и неправильной нагрузки.
- Физическое совершенствование человека. Влияние занятий физической культурой на развитие костно–мышечной системы подростков. Гигиенические правила проведения занятий с игровой направленностью (одежда, обувь, питьевой режим).

Способы самостоятельной деятельности (фокус на скоростно-силовое развитие)

- Организация и проведение самостоятельных занятий:
 - Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений для развития мышц ног, рук, туловища с использованием игровых элементов.
 - Подбор подвижных игр с друзьями во дворе, направленных на развитие быстроты и силы.
 - Подготовка места для занятий, подбор инвентаря для игровых тренировок.
- Оценка эффективности занятий:
 - Ведение дневника самонаблюдения за динамикой результатов в контрольных упражнениях (длина прыжка с места, время челночного бега, количество бросков за 30 сек.).
 - Использование простейших тестов для оценки скоростно-силовой подготовленности.
 - Самоконтроль за самочувствием вовремя и после игр с высокой интенсивностью (по ЧСС, внешним признакам утомления).
- Поведение и безопасность: Соблюдение правил безопасности при организации и проведении подвижных игр и эстафет на открытых площадках и в спортивном зале. Страховка и самостраховка при падениях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- Положительное отношение и устойчивая мотивация к занятиям физической культурой на основе положительного эмоционального опыта, полученного в игровой деятельности.
- Осознание личной и общественной значимости развития физических качеств, в частности скоростно–силовых, для здоровья, успешности в учебе и повседневной жизни.
- Целеустремленность и настойчивость в достижении игровых и личных спортивных целей, готовность преодолевать трудности в условиях соревновательного взаимодействия.
- Уважительное отношение к сопернику в игре, умение достойно вести себя при победе и поражении.
- Чувство ответственности за результат командных действий, осознание важности взаимовыручки и сотрудничества для достижения общего успеха в подвижных играх и эстафетах.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД (Универсальные учебные действия):

- Принимать и сохранять учебную задачу, связанную с выполнением правил игры или достижением конкретного скоростно–силового показателя.
- Планировать свои действия в ходе выполнения игрового задания, распределять силы, выбирать эффективные способы решения двигательной задачи.
- Адекватно оценивать правильность выполнения игровых действий и упражнений, вносить необходимые коррективы в их исполнение по ходу игры или после ее завершения.

- Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату, используя простейшие методы самопроверки (сравнение с предыдущим личным результатом, с результатом товарища).

Познавательные УУД:

- Анализировать и осмысливать причины успеха/неуспеха в игровой деятельности, делать выводы о необходимости развития тех или иных качеств.
- Использовать знаково–символические средства для осмысления игровых тактик и динамики развития.
- Ориентироваться в разнообразии подвижных игр и упражнений, направленных на развитие скоростно–силовых качеств.
- Устанавливать причинно–следственные связи между регулярными занятиями, выполнением игровых заданий и улучшением своих физических кондиций.

Коммуникативные УУД:

- Эффективно сотрудничать со сверстниками в условиях игровой деятельности: договариваться, распределять функции и роли в команде.
- Доносить свою позицию до других (предлагать тактику, вносить предложения по правилам), аргументировать свою точку зрения.
- Слушать и понимать партнера по команде, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций для достижения общего игрового результата.
- Управлять поведением партнера в ходе игры (корректно давать указания, осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения модуля учащийся научится:

В области познавательной деятельности:

- Раскрывать значение скоростно–силовых упражнений для укрепления здоровья и развития физических способностей.
- Определять признаки правильного и неправильного выполнения скоростно–силовых упражнений в условиях игры.
- Объяснять правила безопасности при организации и проведении подвижных игр с высокой интенсивностью.

В области двигательной деятельности (на основе интеграции с базовыми видами спорта):

- Выполнять скоростно–силовые действия в структуре основных движений.
- Сохранять правильную осанку и рациональную технику движений при выполнении игровых заданий с отягощениями и ускорениями.
- Соблюдать правила подвижных игр и эстафет, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию скоростно–силовых качеств, используя простейший инвентарь и изученные подвижные игры.
- Оказывать первую помощь при легких травмах (ушибы, ссадины), возможных во время игр.

В области физического совершенствования:

- Демонстрировать прирост показателей развития скоростно–силовых качеств.
- Систематически проявлять скоростно–силовые качества в игровой и соревновательной деятельности.
- Владеть умениями и навыками физкультурно-оздоровительной деятельности для самостоятельной организации активного отдыха и досуга с использованием игровых форм.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов	Содержание
		Всего	
Раздел 1. Знания о развитие скоростно-силовых качеств			
1.1	Знания о физической культуре	1	• Физическая культура человека. Роль скоростно-силовых качеств в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и формировании правильной осанки. Профилактика травматизма через развитие силы и быстроты реакции. • История физической культуры. Краткая история развития легкоатлетических дисциплин, связанных с проявлением скоростно-силовых качеств (прыжки, метания). Традиционные народные игры, развивающие силу и ловкость. • Физическая культура (основные понятия). • Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах. Их значение в спорте и повседневной жизни. • Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию скоростно-силовых способностей. Правила подбора игр и упражнений. • Физическая нагрузка и её влияние на развитие силы и быстроты. Понятие об оптимальном количестве повторений, интервалах отдыха в игровых заданиях. Признаки правильной и неправильной нагрузки. • Физическое совершенствование человека. Влияние занятий физической культурой на развитие костно-мышечной системы подростков. Гигиенические правила проведения занятий с игровой направленностью (одежда, обувь, питьевой режим).
Итого по разделу		1	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность			

Продолжение таблицы

1.1	Основы и адаптация	3	
	Занятие 1 (развитие силы)	1	I Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (3-4 мин): бег в легком темпе, ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках. 2. Суставная гимнастика (6-7 мин): вращения и наклоны во всех основных суставах (шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп). 3. Специальная часть (5 мин): акцент на мышцы кора и верхнего плечевого пояса – наклоны туловища, вращения, легкие отжимания от стены, имитация подтягиваний. II. Основная часть (30 мин). изучение техники и выполнение силовых упражнений с собственным весом. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). статическая растяжка работавших групп мышц: грудные (у опоры), трицепсы, широчайшие спины, квадрицепсы, ягодичные, икроножные мышцы.
	Занятие 2 (развитие скорости)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (3-4 мин): бег с ускорением на 10-15 метров и последующим легким бегом. 2. Суставная гимнастика (6-7 мин): особый акцент на разогрев голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. 3. Специальная часть (5 мин): беговые упражнения для развития частоты и амплитуды шага: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прыжками (многоскоки), приставные шаги с ускорением. II. Основная часть (30 мин). скоростные упражнения и эстафеты. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Растяжка мышц ног и спины: выпады на месте (растяжка паха и бедер), наклоны к прямым ногам, растяжка задней поверхности бедра сидя, "бабочка".

Продолжение таблицы

	Занятие 3 (развитие координации)	1	I. Разминка (15 мин). 1. Аэробная часть (3-4 мин): бег с изменением направления по сигналу (змейкой, по кругу). 2. Суставная гимнастика (6-7 мин): комбинированные вращения (например, рука + разноименная нога), упражнения на баланс (стойка на одной ноге). 3. Специальная часть (5 мин): Координационные упражнения: ходьба и бег спиной вперед, семенящий бег, сложно-координационные прыжки на месте (ноги вместе/врозь, с хлопком). II. Основная часть (30 мин). Упражнения на ловкость и координацию. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Растяжка всего тела с элементами баланса: поза "кошки", выпады с поворотом корпуса, растяжка в парах (аккуратное растягивание мышц спины и плеч).
1.2	Увеличение нагрузки	3	
	Занятие 4 (упражнения на силу и скорость)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (4 мин): бег с чередованием ускорений 15 м и медленного бега 20 м. 2. Суставная гимнастика (6 мин): комплексная проработка всех суставов. 3. Специальная часть (5 мин): динамические упражнения, объединяющие силу и скорость: выпрыгивания из полуприседа, прыжки в длину с места, быстрые отжимания (с акцентом на скорость). II. Основная часть (30 мин). Комбинированные упражнения: круговая тренировка, где силовые станции чередуются со скоростными. Увеличение количества подходов и темпа. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Статическая растяжка с удержанием 20-30 секунд на каждую группу мышц, особенно квадрицепсы, ягодичные и грудные.

Продолжение таблицы

	Занятие 5 (упражнения на скорость и координацию)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (4 мин): бег с заданиями на координацию (подскоки, хлопки под ногой). 2. Суставная гимнастика (6 мин): акцент на суставы ног и плечевого пояса. 3. Специальная часть (5 мин): Ускорения с внезапной сменой направления по зрительному/слуховому сигналу. II. Основная часть (30 мин). Скоростно-координационные упражнения. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Растяжка ног (внутренняя и задняя поверхность бедра), спины и плеч. Динамическая растяжка махового характера.
	Занятие 6 (упражнения на силу и координацию)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (4 мин): бег с высоким подниманием бедра и последующим ускорением. 2. Суставная гимнастика (6 мин): Особое внимание коленным и голеностопным суставам. 3. Специальная часть (5 мин): Силовые упражнения в нестандартных положениях (боковая планка, отжимания с разным положением рук), выпады с удержанием баланса. II. Основная часть (30 мин). Силовые упражнения с элементами координации. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Глубокая статическая растяжка всех основных мышечных групп, особенно тех, что работали в статике и на баланс.

Продолжение таблицы

1.3	Интенсивность и разнообразие	3	
	Занятие 7 (Круговая тренировка)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (5 мин): интенсивный бег с ускорениями. 2. Суставная гимнастика (5 мин): быстрая и динамичная проработка суставов. 3. Специальная часть (5 мин): упражнения, имитирующие станции предстоящей круговой тренировки (присед-выпрыгивание, бёрпи без отжимания, бег на месте с высоким темпом). II. Основная часть (30 мин). Круговая тренировка высокой интенсивности: 6-8 станций. Работа по времени (30 сек работа, 30 сек отдых/переход). 2-3 круга. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Активная растяжка с глубоким дыханием для восстановления ЧСС. Растяжка всех задействованных групп мышц, уделяя внимание мышцам кора и ног.
	Занятие 8 (Круговая тренировка)	1	I. Раз минка (15 мин): 1. Аэробная часть (5 мин): интенсивный бег с ускорениями. 2. Суставная гимнастика (5 мин): быстрая и динамичная проработка суставов. 3. Специальная часть (5 мин): упражнения, имитирующие станции предстоящей круговой тренировки (присед-выпрыгивание, бёрпи без отжимания, бег на месте с высоким темпом). II. Основная часть (30 мин). Новая круговая тренировка с разнообразными упражнениями, включая работу с партнером или в команде. Возможно использование нестандартного оборудования (фитнес-резинки, гимнастические палки). Увеличение интенсивности за счет сокращения времени отдыха или увеличения рабочих подходов. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Комплексная растяжка, включая упражнения в парах для мышц спины и груди. Акцент на расслабление и восстановление.

Продолжение таблицы

1.4	Закрепление результатов	2	
	Занятие 9 (упражнения на силу и выносливость)	1	I. Разминка (15 мин): 1. Аэробная часть (5 мин): Длительный непрерывный бег в среднем темпе (развитие общей выносливости как элемент разминки). 2. Суставная гимнастика (5 мин). 3. Специальная часть (5 мин): Динамические силовые упражнения в умеренном темпе (приседания, наклоны). II. Основная часть (30 мин). Комплекс на силовую выносливость: выполнение силовых упражнений на максимальное количество повторений за заданное время (например, 45 сек). Циклическое повторение комплекса с минимальным отдыхом. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Длительная статическая растяжка (30-40 сек на каждую позицию) для глубокого расслабления мышц и снятия напряжения.
	Занятие 10 (финальная тренировка на скорость)	1	I. Разминка (20 мин). Углубленная разминка, направленная на максимальную готовность к скоростной работе. 1. Аэробная часть (5 мин): легкий бег. 2. Суставная гимнастика (7 мин): тщательная проработка. 3. Специальная часть (8 мин): интенсивные беговые упражнения (высокое бедро, захлест, многоскоки), короткие ускорения на 80-90% от максимальной скорости. II. Основная часть (25 мин). Финальные скоростные испытания Акцент на максимальную отдачу и технику. Упражнения подбираются через игровой момент «Силы граней». III. Заминка. Растяжка (5 мин). Обязательная глубокая и полная растяжка всех мышечных групп для профилактики крепатуры. Подведение итогов цикла тренировок.
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		12	

Перечень упражнений «Силы граней»

Упражнений на взрывную силу:

1. Прыжки на месте с высоким подниманием бедра. Руки работают как при беге. Цель – оттолкнуться от пола с максимальной скоростью, поднимая колени до уровня пояса. Развивает взрывную силу ног и частоту шагов.

2. Приседания с выпрыгиванием. Из глубокого приседа (спина прямая, колени не выходят за носки) мощно выпрыгнуть вверх, полностью выпрямляясь. Мягко приземлиться и сразу уйти в следующий присед. Важно: Приземление должно быть мягким, на всю стопу.

3. Бёрпи (упрощенный вариант без отжимания). 1) Присед, руки на полу. 2) Упор лёжа (планка), прыжком отведя ноги назад. 3) Прыжком вернуть ноги к рукам. 4) Выпрыгнуть вверх с хлопком руками над головой. Отличное упражнение на общую взрывную мощь.

4. Выпады с прыжком и сменой ног. Из положения выпада (колено не касается пола) мощно выпрыгнуть вверх и в прыжке поменять ноги местами, приземлившись в выпад на другую ногу. Укрепляет ноги и улучшает координацию.

5. Плиометрические отжимания (облегченный вариант – с колен или у стены). Из упора лёжа (или с колен) мощно оттолкнуться от пола так, чтобы ладони на мгновение оторвались от него. Можно выполнять у стены: оттолкнуться и поймать себя руками. Развивает взрывную силу груди и рук.

6. Тень Повелителя прыжков»

Суть: Упражнение в парах на синхронизацию и повторение взрывных движений.

Выполнение: Один ученик – "Повелитель", второй – его "Тень". "Повелитель" выполняет случайную последовательность прыжковых упражнений (прыжок в сторону, два прыжка на месте, выпрыгивание вверх и т.д.). "Тень" должна максимально точно и синхронно повторять все его движения. Через 30 секунд они меняются ролями.

7.Бросок набивного мяча от груди

Цель: Взрывная сила грудных мышц и трицепсов.

Выполнение: Встать в паре метров от стены. Быстро оттолкнуть мяч от груди прямыми руками, чтобы он ударился в стену и вернулся к вам. Ловить его и сразу повторять.

8. Прыжки на скакалке в максимальном темпе

9. «Взрывные» скручивания. Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Руки за головой (не сцеплять в замок) или у висков. Мощным движением оторвать лопатки от пола, стремясь локтями к коленям, и так же быстро вернуться в исходное положение. Акцент на скорость подъема.

10. Прыжки «Звездочка» (Jumping Jacks в динамике). Из положения стоя ноги вместе, руки вдоль тела. В прыжке развести ноги шире плеч и сделать хлопок руками над головой, затем в прыжке вернуться в исходное положение. Выполнять в быстром, взрывном темпе.

11. Скалолаз (взрывной вариант). В упоре лёжа (планка) поочередно мощно подтягивайте колени к груди, имитируя бег. Старайтесь делать это с максимальной скоростью и амплитудой, сохраняя корпус прямым. Развивает взрывную силу мышц кора и ног.

Упражнения на выносливость:

1. «Бег с пульсом»

Что делать: Ученики бегут на месте или по небольшому кругу в спортзале. Задача: поддерживать такой темп, при котором они чувствуют, что их сердце бьётся чаще, дыхание учащается, но они могут говорить короткими предложениями (например, отвечать на вопрос учителя).

2. «Взрывные колени»

Что делать: Исходное положение – стоя, руки вытянуты прямо перед собой. Нужно выполнять прыжки, одновременно подтягивая колени к животу, стараясь коснуться коленями ладоней.

3. «Краб-охотник»

Что делать: Ученики встают в положение "крабик" (упор лежа сзади, животом вверх). Задача: двигаться в этом положении вперед, назад, в стороны по команде учителя. Можно усложнить: на полу лежат 4-5 мелких предметов (мячики, кубики). Задача "краба" – двигаясь, собрать их все в одну кучу.

4. «Стойка ниндзя»

Что делать: Низкая статико–динамическая поза. Полуприсед (как на старте конькобежца), спина прямая. Из этого положения ученики делают резкие, но легкие выпады в стороны (правая нога в сторону – вернуться в полуприсед – левая нога в сторону). Руки можно держать в боевой стойке ниндзя.

5. «Горизонтальный баланс»

Что делать: Лежа на животе, руки и ноги приподняты над полом (лодочка). Задача: выполнять небольшие, но частые покачивания из стороны в сторону, имитируя движение пингвина, плывущего в воде.

6. «Часы с боем»

Что делать: Интенсивные прыжки со скакалкой, но с изменением темпа. Учитель или ведущий ученик задает ритм: "Тик!" – прыжок, "Так!" – прыжок, "БОМ!" – на этот счет нужно сделать двойной прыжок (два быстрых оборота скакалки за один прыжок) или просто прыжок с ускорением. Можно делать без скакалок, просто вращая кистями.

7. «Тень боксера»

Что делать: Бег на месте в очень высоком темпе с работой рук, как у боксера. Ученики наносят быстрые "удары" вперед (прямые и в голову, и в корпус), при этом активно работая ногами. Можно добавить уклоны корпусом.

8. «Шахматный пешеход»

Что делать: На полу мелом рисуется или воображается "лестница" из 8-10 квадратов. Упражнение – это быстрые ноги (footwork): забежать в первый

квадрат двумя ногами, затем прыжком расставить ноги в первый и второй квадраты, снова собрать ноги вместе во второй квадрат и т.д., двигаясь вперед. Обратно – бегом спиной или тем же способом.

9. «Скалолаз в ловушке»

Что делать: Усложненное упражнение "Скалолаз". Исходное положение – упор лежа. Нужно подтягивать колено к груди, но не возвращать его обратно, а "переставлять" его в сторону к одноименному локтю, затем ставить обратно в исходное положение. То же самое другой ногой. Темп средний, важно держать корпус прямо.

10. «Многоскоки через кочки»

Что делать: Ученики представляют, что на полу нарисованы «кочки» на расстоянии 50-80 см друг от друга. Задача: выполнять прыжки с ноги на ногу (как при беге, но с акцентом на длинное отталкивание и мягкое приземление), «перепрыгивая с кочки на кочку». Руки помогают, как при беге. Можно делать на месте, смещаясь немного вперед.

11. «Круговая оборона»

Что делать: Статико-динамическое упражнение в кругу. Ученики становятся в стойку (ноги шире плеч, полуприсед) и начинают выполнять поочередные касания рукой противоположной ноги (правая рука к левой стопе, левая рука к правой стопе) в среднем, но непрерывном темпе. Через 30 секунд учитель командует: «Враги со всех сторон!» – и ученики, сохраняя низкую стойку, делают быстрые повороты корпуса вправо-влево на 90 градусов, держа руки в боевой готовности.

Упражнения на координацию:

1. Перекрёстные касания в движении

Что делать: Марш или лёгкий бег на месте. На каждый шаг необходимо коснуться противоположной рукой колена: левое колено – правая ладонь, правое колено – левая ладонь. Постепенно увеличивать темп, сохраняя чёткость.

2. Симметричные махи с контролем

Что делать: Стоя прямо, поднять прямые руки перед собой до уровня плеч. Одновременно выполнить мах прямой правой ногой вперёд, стараясь коснуться носком пальцев противоположной ладони (правой ногой – левой ладони). Вернуться в исходное положение и повторить с другой ноги. Упражнение выполняется в среднем темпе с акцентом на удержание равновесия и симметрию.

3. Боковая разножка с касанием

Что делать: Стоя прямо, выполнить прыжок в сторону в широкую стойку и одновременно коснуться пола между стоп (или как можно ближе) обеими руками. Затем прыжком вернуться в исходное положение. Движение непрерывное.

4. Планка с попеременным подъёмом

Что делать: Упор лёжа (планка). Сохраняя корпус неподвижным и не прогибаясь в пояснице, поочерёдно поднимать прямую ногу на 20-30 см от пола, удерживая её 2-3 секунды. Усложнение: одновременный подъём разноимённых руки и ноги.

5. Квадратные прыжки с поворотом

Что делать: На полу рисуется или представляется квадрат со стороной около 50 см. Ученик встаёт в его центр. По команде или в собственном ритме он выполняет прыжки на двух ногах: вперёд за линию квадрата → назад в центр → вправо за линию → в центр → влево за линию → в центр. После освоения добавляется прыжок с поворотом на 180° в центре между направлениями.

6. Вращения мяча вокруг корпуса

Что делать: Стоя, ноги на ширине плеч. Передавать баскетбольный или набивной мяч (1 кг) по непрерывной «восьмёрке» вокруг туловища, под коленями и над головой, меняя направление. Начать медленно, добиваясь плавности.

7. Выпад с ротацией

Что делать: Стоя прямо, мяч в вытянутых руках перед собой. Сделать широкий шаг вперёд в выпад. В нижней точке плавно развернуть корпус с мячом в сторону опорной (передней) ноги. Вернуться в исходное положение и повторить на другую ногу.

8. «Джамп-скрэмбл»

Что делать: Выполнить три прыжка на месте на двух ногах (разминка), а на четвёртый – выполнить прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов (в зависимости от подготовки) и зафиксировать устойчивое приземление на две ноги. Чередовать стороны поворота.

9. Треугольник перемещений

Что делать: На полу рисуются или мысленно представляются три точки, образующие равносторонний треугольник со стороной 1.5-2 метра. Ученик встаёт в центр. Задача: по команде учителя (или в заданном порядке) переместиться лицом вперёд к одной из вершин, коснуться её рукой, затем приставными или скрестными шагами (боком, спиной вперёд) вернуться в центр и направиться к следующей вершине.

10. Асимметричные прыжки

Что делать: Упражнение выполняется на месте или с минимальным продвижением. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Выполняется серия из четырёх прыжков: 1) прыжок с поворотом таза и ног вправо (корпус стараться держать прямо), 2) прыжок с поворотом влево, 3) прыжок с хлопком ладонями над головой, 4) прыжок с хлопком ладонями за спиной. Задача – выполнить серию слитно, сохраняя ритм и равновесие после каждого разнонаправленного движения.

11. Баланс на одной ноге с броском

Что делать: Ученик стоит на одной ноге. Партнёр (или учитель) осторожно бросает ему мяч с разных сторон (слева, справа, пониже, повыше). Задача – поймать мяч, не потеряв равновесие и не опуская опорную ногу. Через 30 секунд сменить ногу.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лях, В.И. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение.
2. Вилькин, Я.Р., Каневец, Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Справочник (адаптированные для школьников главы о подвижных играх).
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов пед. вузов. – М.: Академия. (Детские адаптированные издания или отдельные главы).
4. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры: Практический материал (в школьной библиотеке или адаптированные сборники).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ И ПРОГРАММНАЯ ОСНОВА

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО). – М.: Просвещение.
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением ФУМО). – Реестр ПООП.
3. Рабочая программа. Физическая культура. 5–9 классы: учебно-методическое пособие / Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: Вако, или авторская программа В.И. Ляха.

II. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА (ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА)

4. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт.
6. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Народная асвета.
7. Филин, В.П., Фомин, Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт.

III. МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт.
9. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение.
10. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ

Тема: «Твое отношение к урокам физической культуры и развитию скоростно-силовых качеств»

Цель: Изучить твое мнение о занятиях физкультурой и упражнениях на развитие скорости и силы.

Условия: Анкета анонимная, данные будут использованы только в обобщенном виде для исследования. Отвечай честно, здесь нет правильных или неправильных ответов.

Часть 1. Общая информация (отметь нужное)

1. **Класс:** 6А / 6Б
2. **Пол:** М / Ж
3. **Отношусь к урокам физкультуры:**
 - С большим интересом, жду их
 - С интересом
 - Без особых эмоций, как обычный урок
 - С нежеланием
 - Совсем не нравятся

Часть 2. Оценка уроков и мотивации (отметь точку на шкале)

Здесь 1 – это минимальное значение (например, "совсем не интересно"), а 5 – максимальное ("очень интересно").

№	Вопрос	Оценка от 1 до 5
1	Насколько тебе интересны в целом уроки физической культуры?	1 – 2 – 3 – 4 – 5
2	Насколько тебе нравятся упражнения на развитие скорости и силы (прыжки, спринт, метания, упражнения с сопротивлением)?	1 – 2 – 3 – 4 – 5

Продолжение таблицы

3	Как ты оцениваешь свой собственный уровень быстроты и силы?	1 (низкий) – 2 – 3 (средний) – 4 – 5 (высокий)
4	Насколько важно для тебя стать быстрее и сильнее?	1 (не важно) – 2 – 3 – 4 – 5 (очень важно)
5	Как часто на уроках у тебя получается улучшить свой личный результат в таких упражнениях?	1 (редко) – 2 – 3 – 4 – 5 (часто)

Часть 3. Упражнения и игровая методика (выбери один или несколько вариантов)

1. **Какие чувства ты чаще всего испытываешь, когда предстоит выполнять скоростно-силовые упражнения?**
 - Азарт и интерес
 - Уверенность в своих силах
 - Обычную готовность
 - Скуку
 - Неуверенность, что получится
 - Нежелание выполнять
2. **Если бы был выбор, какую форму проведения таких упражнений ты предпочел(а) бы?**
 - Традиционную (учитель показывает, все выполняют по очереди)
 - Соревновательную (эстафеты, командные состязания)
 - Игровую с элементами случайности и неожиданности (например, жребий или игральный кубик выбирает упражнение)
 - Свободную (сам выбираешь, что и когда делать)
3. **Как ты считаешь, может ли игровой формат (например, с кубиком, жребием, квестами) сделать такие упражнения интереснее?**
 - Да, значительно
 - Да, немного
 - Нет, не изменит моего отношения
 - Нет, сделает хуже

Часть 4. Самооценка и результат (отметь нужное)

1. За последнее время (четверть) я ощущаю, что в упражнениях на скорость и силу я:

- ☐ Стал(а) значительно лучше
- ☐ Стал(а) немного лучше
- ☐ Остался(ась) на том же уровне
- ☐ Стал(а) немного хуже
- ☐ Затрудняюсь ответить

2. Свой прогресс я связываю в первую очередь с:

- ☐ Собственным старанием и работой
- ☐ Интересной формой занятий
- ☐ Помощью и поддержкой учителя
- ☐ Соревнованием с одноклассниками
- ☐ Тем, что я просто расту и развиваюсь
- ☐ Не вижу особого прогресса

Часть 5. Свободное высказывание

Пожалуйста, заверши следующие предложения:

1. Самое интересное в уроках физкультуры для меня – это...

2. Если бы я мог(ла) что-то изменить в уроках по развитию скорости и силы, я бы...

Спасибо за искренние ответы! Твое мнение очень важно для нас.