



2024  
ГОД СЕМЬИ

# ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОБРАЗОВАНИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«ОБРАЗОВАНИЕ»

Часть II  
2024

ВЫПУСК № 21  
Издается с 2004 г.

## ЧАСТЬ II. ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОБРАЗОВАНИИ – 2024

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Кибирева Юлия Александровна</i> учитель физической культуры МАОУ – гимназия №11	25
ОБЪЕДИНЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО ЛЫЖНОЙ ИЛИ ОТОБЕЖИВАЮЩИМ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ <i>Андреева Екатерина Игоревна</i> специалист физической культуры, первая квалификационная категория, <i>Малыгина Мария Андреевна</i> учитель физической культуры, первая квалификационная категория МАОУ – гимназия №11	29
ТЕХНОЛОГИИ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ИГРЫ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ <i>Урманова Татьяна Геннадиевна</i> учитель начальных классов, высшая квалификационная категория МАОУ СОШ №26	33
✓ РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Плотникова Надежда Васильевна</i> учитель начальных классов, высшая квалификационная категория МАОУ СОШ №60	36
✓ ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» <i>Петухова Наталья Михайловна</i> учитель начальных классов, первая квалификационная категория МАОУ СОШ №60	39
✓ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ <i>Русев Василий Николаевич</i> учитель физической культуры, первая квалификационная категория МАОУ СОШ №60	41
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА МАТЕМАТИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ ИЗ КОМПЛЕКТА «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА» <i>Ягупова Елена Владимировна</i> учитель начальных классов, высшая квалификационная категория МАОУ СОШ №92	45

## ЧАСТЬ II. ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОБРАЗОВАНИИ – 2024

ШКОЛЬНЫЙ ТЕАТР – СИТУАЦИЯ УСПЕХА ДЛЯ КАЖДОГО <i>Дудулина Наталья Григорьевна</i> педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория МАОУ СОШ №92	52
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ПРИМЕРЕ КВЕСТ-ИГРЫ ПО ОРКСЭ «ПРАВЕДНЫЙ СИМЕОН ВЕРХОТУРСКИЙ» <i>Станичева Елена Викторовна</i> учитель начальных классов, высшая квалификационная категория МАОУ СОШ №92	54
ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ЧТЕНИЮ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ <i>Русина Евгения Васильевна</i> учитель английского языка, высшая квалификационная категория МАОУ – гимназия №94	59
ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Юрина Юлия Юрьевна</i> учитель начальных классов, высшая квалификационная категория МАОУ – гимназия №94	63
КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ <i>Дмитриенко Екатерина Руслановна</i> учитель начальных классов, первая квалификационная категория, <i>Шайхутдинова Ксения Равильевна</i> учитель начальных классов МАОУ – гимназия №94	66
ОБУЧЕНИЕ СМЫСЛОВОМУ ЧТЕНИЮ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ <i>Дробова Софья Олеговна</i> учитель начальных классов МАОУ – гимназия №94	71
СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Яровикова Валентина Викторовна</i> заместитель директора по УМР МАОУ ДО ДДТ Октябрьского района	75

## Методика развития силовых способностей у обучающихся 9-10 лет

*Русяев Василий Николаевич,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория,  
МАОУ СОШ 60  
[soch60@eduekb.ru](mailto:soch60@eduekb.ru)*

Современная молодёжь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями.

Среди многих видов спорта, культивируемых в нашей стране, особое место занимают спортивные игры, в частности, футбол, баскетбол, волейбол, как наиболее доступные для населения спортивные состязания.

Большое значение спортивных игр в подготовке к сдаче норм ГТО, известных ранее как система оценки физических возможностей населения. ГТО объединял большое число спортивных дисциплин и имел определённую классификационную структуру, различаемую по критериям пола, возраста и спортивного достижения.

Современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит динамический характер и отличается большими физическими нагрузками. Среди них основными являются действия с мячом и передвижения по полю (бег, ходьба). И от того насколько юный футболист владеет двигательными качествами сила, быстрота зависит выполнение конкретной задачи. Быстрота футболиста выступает при этом определяющий результативность соревновательной деятельности.

Скорость связана такими физическими качествами, как сила и гибкость, меньше с выносливостью. Быстрота футболиста это скоростной бег, стартовая скорость, быстрота оценки ситуации на поле. Что бы суметь сделать стремительные рывки, прыжки с мячом, наносить удары по воротам соперника с дальнего расстояния и выполнять длинные передачи партнеру, останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен обладать силой. Наибольшие темпы развития силы наблюдаются, в младшем и подростковом возрасте с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет, с 14-15 лет. В возрасте 8–11 лет рекомендуется использовать прыжковые упражнения, в 8-9 лет начинает интенсивно нарастать скорость бега, к 10-11 годам максимальных значений достигает частота беговых шагов, обусловленная возрастанием частоты движений. К скоростным и скоростно-силовым движениям относятся также ускорения и рывки на короткие расстояния, после которых совершается удар по воротам или какое-либо другое техническое действие. У подростков отмечается угловатость и скованность в движениях, происходит нарушения ритма движений. Однако к окончанию полового созревания координация движений становится упорядоченной. При планировании тренировочного процесса спортсменов - подростков более рациональным представляется подход, при котором биологический возраст рассматривается как критерий, позволяющий регламентировать объем и направленность тренировки. Для получения нужного тренировочного эффекта необходимо, чтобы число повторений подбирались так, чтобы все упражнения проходили при устойчивом пульсовом режиме.

Для использования в тренировочном процессе при развитии скоростно-силовых качеств у юных футболистов можно рекомендовать нагрузки малого объема, с различной продолжительностью серий упражнений. Тренировочные нагрузки большого объема не рекомендуется применять в тренировочном процессе для развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов. Выполнения таких нагрузок приводит к значительному утомлению, перетренировке.

Перечень упражнений которые использую при развитии скоростно-силовых способностей юных футболистов.

1. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие скорости выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основной методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 –15 с. Упражнения для развития этого качества стал включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся. Если мышцы не разогреты, при выполнении упражнений на быстроту могут происходить травмы.

Для развития быстроты подбирали хорошо освоенные упражнения.

Без мяча. 1. Челночный бег. 2. Пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.

3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.

4. Бег с резкими остановками по сигналу.

5. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость 10, 15, 20 метров.

6. Быстрый бег на 10 м. с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

7. Быстрый бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной скоростью.

Упражнения с мячом. 1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20, 30 метров. Повторить 3-4 раза.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Повторить 3-4 раза.

4. Жонглирование мяча спиной к направлению движения. По сигналу повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. Повторить 3-4 раза.

5. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от игрока. Повторить упражнение 4-5 раз.

6. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 ускорений

Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя, в упоре лежа.

2. Встать с партнером друг на против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

3. Броски набивного мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

4. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

5. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из основных являются скоростные и скоростно-силовые качества. Детский и юношеский возраст - важный этап воспитания этих качеств. Одним из основных важных этапов воспитания этих качеств является 9-10 летний возраст. Основной принцип тренировки это занятия микроциклами преимущественно скоростно-силовой направленности. В первые тренировочные месяцы использование скоростно-силовых упражнений не показывает улучшения результатов, но в конце учебного года при сдаче нормативов в значительной степени возросли все скоростно-силовые показатели у футболистов.

Контрольные испытания в секции футбола.

1. Челночный бег. 2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.

3. Ведение мяча с ударом по воротам. 4. Жонглирование мяча.

В сентябре и мае проводятся контрольные испытания на занятиях футболом.

2021-2022 учебный год: прирост силовых качеств на 10%; прирост скоростных качеств 7%; прирост выносливости на 12%.

2022-2023 учебный год: прирост силовых качеств 11%; прирост скоростных качеств 5%; прирост выносливости 8%.

2023-2024 учебный год: прирост координационных возможностей на 8%; прирост силовых качеств 12%; прирост скоростных качеств 8%; прирост выносливости 9%; прирост координационных возможностей 5% .

Мы, видим что данные упражнения и методика занятий в секции футбол может использоваться в тренировочном процессе и дает положительную динамику развития скоростных и скоростно-силовых качеств обучающихся.

#### **Литература**

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

2. *Годик М.А.* Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

3. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.