


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №62

СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом МБОУ СОШ № 62 протокол от 27.08.2021 г №		УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ № 62 Т.Н. Блюхес/ приказ № 166 от 01.09.2021г
--	--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«КроссФит»**
направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель
Шавшина Наталья Васильевна
педагог дополнительного образования

сл. Красюковская
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа «КроссФит» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная Программа предназначена для всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

КроссФит — это одна из наиболее популярных тренировочных систем, построенных на принципах круговых тренировок с использованием так называемых функциональных упражнений максимально близких к движениям человека в повседневной жизни.

КроссФит является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок может привести в хорошую физическую форму за короткий срок.

КроссФит тренировка подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Она содержит в себе упражнения из легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся. Занятия по данной Программе могут стать серьезным подспорьем для физического воспитания обучающихся. Главными требованиями к их проведению являются: индивидуальный подход к учащимся, безопасность, прикладная направленность, систематическое и комплексное развитие двигательных качеств, формирование необходимых навыков контроля над собственным телом и внешними объектами, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В ходе реализации Программы предусмотрено систематическое проведение контрольных измерений уровня физической подготовленности обучающихся как в тестовой, так и в соревновательной формах. Помимо этого, предполагается медицинский контроль состояния здоровья обучающихся, с возможной коррекцией тренировочного процесса в соответствии с его результатами.

Новизна и отличительные особенности Программы

Программа основана на методологии системы физической подготовки КроссФит и строится на выполнении движений из базовых видов спорта с высокой интенсивностью и постоянным варьированием. С позиции функциональности используемые движения представляют собой различные способы безопасного и эффективного перемещения собственного тела или внешних отягощений в пространстве. Одними из главных критериев в КроссФите для обучающихся являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Данная Программа позволяет выявить склонность ребенка к определенному виду спорта на самых ранних этапах применения и способствовать дальнейшему эффективному развитию в этом виде.

Цель и задачи Программы

Основной целью данной Программы является развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости), формирование у учащихся необходимых теоретических знаний, воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладеть основными техниками различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др);
- овладеть различными способами эффективного и безопасного перемещения собственного тела и тяжелых предметов в пространстве;
- усвоить основные теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм, о важности правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности.

Развивающие:

- способствовать развитию необходимых качеств: работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ловкости, скорости, мышечной выносливости, гибкости, силы, развития координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве;
- способствовать формированию способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- способствовать укреплению здоровья, всесторонней физической подготовки;
- способствовать приобретению опыта участия в соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- способствовать воспитанию привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Возраст обучающихся по Программе. Программа разработана для обучающихся 7 - 17 лет.

Срок реализации Программы – 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Основными формами работы являются групповые занятия и участие в соревнованиях.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа. Всего 68 часов.

Наполняемость групп

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. В группу принимается не более 20 человек.

Структура занятия

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру:

1. Разминка:

- подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам;
- подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам;
- повышение температуры тела;
- обновление динамических стереотипов.

2. Практика:

- постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности;
- регуляция дыхания во время выполнения упражнений;
- анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.

3. Тренировочное занятие (комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью). Подобные комплексы различаются по определенным показателям:

- длительность — от 3 до 20 минут (в среднем);
- количество упражнений — от 1 до 10 (в исключительных случаях больше);
- схема повторений упражнений;
- комплексы с фиксированным временем или объемом работы.

Каждый комплекс выполняется группой обучающихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучающегося. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа обучающихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой мини-соревнование, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

4. Заминка:

- расслабление;
- растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц;
- работа над ошибками при решении двигательной задачи;

- работа над слабыми местами в подготовке.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения; □ об основах физкультурной деятельности.

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для достижения цели и задач данной Программы предусматривается проведение практических (тренировочных) занятий, которые должны носить регулярный характер с планомерным увеличением интенсивности.

Основные формы и методы, используемые для реализации Программы

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Каждое занятие проходит в соревновательно-игровом режиме. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому обучающемуся.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ);
- практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Материально-техническое обеспечение Программы

- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, набивные, теннисные, малые), гимнастические палки, скакалки, гантели, гири, турник, секундамер, гимнастические скамейки;
- спортивный зал.

Формы подведения итогов реализации Программы

Подведение итогов по результатам освоения Программы может проводиться в виде контрольных упражнений, тестовых нормативов, соревнований.

Содержание программы кружка физкультурно-спортивной направленности «КроссФит»

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по КроссФиту. История КроссФита.

Теория. Введение в КроссФит. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности. Самостоятельная организация тренировок.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

1.1. Упражнения с весом собственного тела

1.1.1. Базовые упражнения:

кувырки вперед;
кувырки назад;
бёрпи;
отжимания в упоре на полу лежа;
подтягивания на перекладине в строгом стиле;
подъемы корпуса из положения лежа на полу;
подъем ног к турнику;
подъем по канату;
приседания;
прыжок в высоту;
прыжок в длину с места.

1.1.2. Упражнения среднего уровня:

отжимания в упоре на брусьях;
подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом;
подъем переворотом на перекладине;
приседания на одной ноге;
прыжок в длину с разбега;
прыжок на тумбу;
стойка на руках;
удержание уголка в висе на перекладине.

1.1.3. Силовые упражнения:

выход силой на кольцах;
выход силой на перекладине;
отжимания в стойке на руках;
отжимания в упоре на гимнастических кольцах;
подъем по канату;
удержание уголка в упоре на полу, брусьях, кольцах.

1.2. Упражнения с отягощениями

1.2.1. Базовые упражнения:

техника приседания с отягощением у груди;
техника подъема отягощений с пола до уровня пояса;
техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка;
техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса;
техника махов гирей;
техника прицельных бросков отягощений.

1.2.2. Упражнения среднего уровня:

техника приседания с отягощением над головой;
техника подъема отягощений с пола до уровня груди;
техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела.

1.2.3. Силовые упражнения:

техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным движением;

техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела.

1.3. Циклические упражнения:

техника бега;

техника гребли;

техника двойных прыжков через скакалку.

Раздел 2. Нормативы физической подготовленности

2.1. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела.

2.2. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями.

2.3. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений.

Учебный план кружка физкультурно-спортивного направления «КроссФит»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по КроссФиту. История КроссФита	1	1	0	
Раздел 1	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	0	63	
1.1.	Упражнения с весом собственного тела	2	0	2	Контрольные упражнения. Соревнования
1.1.1.	Базовые упражнения	10	0	10	Контрольные упражнения. Соревнования
1.1.2.	Упражнения среднего уровня	16	0	16	Контрольные упражнения. Соревнования
1.1.3.	Силовые упражнения	12	0	12	Контрольные упражнения. Соревнования
1.2.	Упражнения с отягощениями	2	0	2	Контрольные упражнения. Соревнования
1.2.1.	Базовые упражнения	12	0	12	Контрольные упражнения. Соревнования
1.2.2.	Упражнения среднего уровня	6	0	6	Контрольные упражнения. Соревнования
1.2.3.	Силовые упражнения	2	0	2	Контрольные упражнения. Соревнования
1.3.	Циклические упражнения	2	0	2	Контрольные упражнения. Соревнования
Раздел 2	Нормативы физической подготовленности	3	0	3	
2.1.	Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела	1	0	1	Тестовые нормативы
2.2.	Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями	1	0	1	Тестовые нормативы
2.3.	Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений	1	0	1	Тестовые нормативы
	Итого:	68	1	67	

Календарно-тематическое планирование кружка физкультурно-спортивного направления «КроссФит»

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по КроссФиту.	06.09.2021	2	1	1
2	Кувырки вперед. Кувырки назад	13.09.2021	2	1	1
3	Бёрпи. Отжимания в упоре на полу лежа	20.09.2021	2	1	1
4	Подтягивания на перекладине в строгом стиле. Подъемы корпуса из положения лежа на полу	27.09.2021	2	1	1
5	Подъем ног к турнику. Подъем по канату.	04.10.2021	2	1	1
6	Подъем по канату. Приседания	11.10.2021	2	1	1
7	Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места	18.10.2021	2	1	1
8	Отжимания в упоре на брусьях.	25.10.2021	2	1	1
9	Подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом	08.11.2021	2	1	1
10	Подъем переворотом на перекладине	15.11.2021	2	1	1
11	Приседания на одной ноге	22.11.2021	2	1	1
12	Прыжок в длину с разбега	29.11.2021	2	1	1
13	Прыжок на тумбу	06.12.2021	2	1	1
14	Стойка на руках	13.12.2021	2	1	1
15	Удержание уголка в висе на перекладине	20.12.2021	2	1	1
16	Выход силой на кольцах.	27.12.2021	2	1	1
17	Выход силой на перекладине	10.01.2022	2	1	1
18	Отжимания в стойке на руках	17.01.2022	2	1	1
19	Отжимания в упоре на гимнастических кольцах	24.01.2022	2	1	1
20	Подъем по канату. Удержание уголка в упоре на полу, брусьях, кольцах	31.01.2022	2	1	1
21	Техника приседания с отягощением у груди	07.02.2022	2	1	1
22	Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса	14.02.2022	2	1	1
23	Техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка	21.02.2022	2	1	1
24	Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса	28.02.2022	2	1	1

25	Техника махов гирей. Техника прицельных бросков отягощений	07.03.2022	2	1	1
26	Техника приседания с отягощением над головой	14.03.2022	2	1	1
27	Техника подъема отягощений с пола до уровня груди	28.03.2022	2	1	1
28	Техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела	04.04.2022	2	1	1
29	Техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным движением	11.04.2022	2	1	1
30	Техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела.	18.04.2022	2	1	1
31	Техника бега, гребли, двойных прыжков через скакалку	25.04.2022	2	1	1
32	Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела	16.05.2022	2	1	1
33	Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями	23.05.2022	2	1	1
34	Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений	30.05.2022	2	1	1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ №62

/Шавшина Н.В. /

«01» сентября 2021 г.