


Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ  
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань  
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ

  
Директор ГБОУ СОШ № 14  
«Центр образования» г.о. Сызрань  
Е.Б. Марусина  
Приказ № 173 ОД  
от 23.06.2024 г.

Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № 5 от 23.06.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Кросс-фит»  
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 10-14, 15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:  
Агаев Р.Н.  
педагог дополнительного образования

г. Сызрань  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	5
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	6
Модуль «Общая физическая подготовка».....	6
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	10
Модуль «Технико-тактическая подготовка».....	14
Обеспечение программы.....	20
Список использованной литературы.....	20

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кроссфит» включает в себя 3 систематических модуля. Программа имеет спортивный характер и направлена на овладение базовыми навыками упражнений для общей физической подготовки. Изучая программу, учащиеся смогут осознать важность умения владеть начальными навыками общеразвивающих упражнений.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся всех школьных возрастов, и представляет собой комплекс различных упражнений, необходимых для поддержания физической формы и здоровья.

### Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Кроссфит» физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы выражается в следующем: Занятия кроссфитом удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности — стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности.

Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Огромное количество детей, впервые начиная посещать спортивные секции, не имеют практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать обучающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом в большинстве случаев профессионализм педагогов, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в учреждении дополнительного образования данной программы помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Программа «Кросс-фит» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей.

**Педагогическая целесообразность** заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

**Цель программы:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- Изучить базовую технику кроссфита;
- Обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Развивающие:

- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, выносливость, силу и т.д.;
- Развивать интеллектуальные качества;
- Развивать технико-тактические умения и навыки спортсмена;

Воспитательные:

1. Воспитать морально волевые качества в процессе занятий кроссфитом;
2. Формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 10-14, 15-17 лет.

**Возрастные особенности** занимающихся определяют содержание учебно- воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Таким образом, у группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год, объём: 126 часов.

**Формы обучения:**

1. групповые занятия
2. индивидуальные занятия
3. фронтальные (работа по подгруппам)

**Формы организации деятельности:** групповая

**Режим занятий:** чётная неделя: 2 раза в неделю 3,5 академических часа. Продолжительность одного занятия 40 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15-20 человек

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

1. Гражданская идентичность обучающегося.
2. Положительные отношения к процессу учения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки за безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные:**

**Познавательные:**

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

**Регулятивные:**

1. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.
4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.
5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок.
6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.
7. Готовность оценивать свой труд принимать оценки одноклассников, педагогов родителей.

**Коммуникативные:**

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию
2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметные результаты:**

Модульный принцип построения программы предполагаются описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план ДОП «Кроссфит»**

для детей 10-14 лет

№ П/П	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка» (ОФП)	46	6	40
2.	«Специальная физическая подготовка»	40	4	36
3.	«Технико - тактическая подготовка»	40	4	36
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>

**Учебный план ДОП «Кроссфит»**

для детей 15-17 лет

№ П/П	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка» (ОФП)	46	6	40
2.	«Специальная физическая подготовка»	40	4	36
3.	«Технико - тактическая подготовка»	40	4	36

	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>
--	--------------	------------	-----------	------------

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы:**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение отдельных спортивных заданий, участие в соревновательной деятельности.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание усвоения навыков проводится посредством сдачи спортивных нормативов.

**Уровень освоения программы ниже среднего** – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

**Средний уровень освоения программы** – объём приобретённых умений и навыков составляет 50-70%: работает с учебным материалом с помощью педагога.

**Уровень освоения программы выше среднего** – учащийся овладел 70-100%

Предусмотренным программой учебным планом; справляется с поставленными задачами самостоятельно, не испытывает особых трудностей.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование
- наблюдение
- выполнение спортивных заданий
- участие в соревновательной деятельности в течение года

## **Модуль №1**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к занятиям направления «Кроссфит», развития стремления осваивания спортивных навыков и желания достигать спортивных результатов.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- научить простейшим правилам организации тренировочного процесса;
- обучить правилам безопасной работы со спортивным инвентарём;

##### Развивающие:

- изучить названия и технику выполнения основных упражнений;
- изучить названия физических функций человека, на улучшение которых будет направлен тренировочный процесс.

##### Воспитательные:

- воспитание чувства уважения к данному виду спорта
- воспитание чувства патриотизма

### **Предметные ожидаемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- историю возникновения Кроссфита
- теоретические основы базовых упражнений

#### Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения правильно согласно технике безопасности

•выполнять базовые спортивные упражнения

Обучающийся должен приобрести навык:

•самостоятельно распределить собственные силы во время тренировки для полного прохождения заданного материала

### Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Кроссфит»	1	5	6	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
2.	Упражнения на гибкость.	1,5	5	6,5	Практическая работа, наблюдение.
3.	Упражнения для развития ловкости	1,5	5	6,5	Практическая работа, наблюдение.
4.	Игровое занятие. Эстафеты		6	6	Практическая работа, наблюдение.
5.	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	1,5	5	6,5	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
6.	Упражнения для развития быстроты	1	6	7	Практическая работа, наблюдение
7.	Экскурсия в музей боев. Воспитательное занятие. о славы «Необъявленные войны» СПДТДиМ.		2	2	Собеседование, Наблюдение,
8.	Итоговое занятие по освоению модуля. (допиши в каждом модуле) Зачет по ОФП		5	5	Практическая работа, наблюдение
Итого:		<b>6</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	

### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Кроссфит»	1	2	3	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
2.	Упражнения на гибкость.	0,5	8	8,5	Практическая работа, наблюдение.
3.	Упражнения для развития ловкости	0,5	7	7,5	Практическая работа, наблюдение.
4.	Игровое занятие. Эстафеты		3	3	Практическая работа, наблюдение.
5.	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	1,5	5	6,5	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
6.	Упражнения для развития быстроты	1	7	8	Практическая работа, наблюдение
7.	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны» СПДТДиМ.		4,5	4,5	Собеседование, Наблюдение
8.	Зачет по ОФП		5	5	Практическая работа, наблюдение
Итого:		6	40	<b>46</b>	

#### Содержание программы модуля

**Тема 1.** Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Кроссфит»

Теория: Знакомство обучающихся с программой «Кроссфит». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале). Экскурсия по учреждению.

**Тема 2.** Упражнения на гибкость

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и



приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

### **Тема 3. Упражнения для развития ловкости**

#### Практика:

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным

положением

свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на

ногах.

- Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля

предметов

- при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Футбол, регби.

### **Тема 4. Игровое занятие. Эстафеты**

#### Практика:

- Бег со скакалками, обручами;
- Ведение мяча правой, левой рукой;
- Бег с эстафетной палочкой;
- Передвижение приставным шагом;
- Передвижение паучком;
- Прыжки в длину

**Тема 5.** Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.  
Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория:

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

**Тема 6.** Упражнения для развития быстроты

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- 13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- 14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- 16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

**Тема 7.** Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны» СПДТДиМ.

Теория:

Рассказ обучающимся о сызранцах, участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны.

О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны.

Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

**Тема 8.** Зачет по ОФП

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота: челночный бег 3X10 метров (13 сек мальчики 10-14 лет , девочки – 15 сек; 11 сек мальчки 15-17 лет, девочки – 13 сек)

Сила:

-Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз мальчики 10-14 лет, девочки – не менее 8 раз на низкой перекладине; мальчки 15-17 лет – не менее 10 раз; девочки – не менее 12 раз на низкой перекладине)

-Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз мальчики 10-14 лет , девочки – не менее 4 раз; мальчки 15-17 лет – не менее 12 раз, девочки – не менее 8 раз)

-Подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 20 раз мальчики 10-14 лет , девочки – не менее 16 раз; мальчики 15-17 лет – не менее 30 раз, девочки –не менее 24 раз )

Силовая выносливость:

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз мальчики 10-14 лет , девочки – не менее 12 раз; мальчки 15-17 лет – не менее 30 раз; девочки – не менее 18 раз)

Скоростно-силовые качества:

-Прыжок в длину с места (не менее 175 см мальчики 10-14 лет, девочки – не менее 160 см; мальчики 15-17 лет – не менее 185 см, девочки – не менее 170 см)

Итоговое занятие. Зачёт по офп

## **Модуль №2**

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Цель модуля:** Углубить систематизацию знаний и расширение кругозора данного вида спорта.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- Обучению комплексу специального метода круговой тренировки в направлении «Кроссфит»;

Развивающие:

- Научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всей системы организма детей;

Воспитательные:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям «Кроссфит»;
- Сформировать навыки регулирования психического состояния

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

1. Простейшие упражнения для развития силовых качеств.
2. Значение тактической подготовки в кроссфите.

Обучающийся должен уметь:

4. Правильно распределить вес отягощения для выполнения упражнений.
5. Правильно выполнять упражнения.

Обучающийся должен приобрести навык :

- самостоятельно распределить собственные силы во время тренировки для полного прохождения заданного материала

**Учебно-тематический план для детей 10-14 лет**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	0,5	9	9,5	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
2.	Игровое занятие «Регби»		2	2	Практическая работа, наблюдение.
3.	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома»	1	4,5	5,5	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
4.	Упражнения для развития специальной выносливости	0,5	7,5	8	Практическая работа, наблюдение.
5.	Специальные упражнения в строю	1	7	8	Практическая работа, наблюдение.
6.	Правила соревнований	1	6	7	Собеседование, тестирование
7.	Зачет по СФП				Практическая работа
Итого:		4	36	<b>40</b>	

### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	0,5	9	9,5	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
2.	Игровое занятие «Регби»		2	2	Практическая работа, наблюдение.
3.	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома»	1	4,5	5,5	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
4.	Упражнения для развития специальной выносливости	0,5	7,5	8	Практическая работа, наблюдение.
5.	Специальные упражнения в строю	1	7	8	Практическая работа, наблюдение.
6.	Правила соревнований	1	6	7	Собеседование, тестирование
7.	Зачет по СФП		2	2	Практическая работа
Итого:		4	36	<b>40</b>	

### Содержание программы модуля

**Тема 1.** Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости

Теория:

*Специальная быстрота* – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

*Специальная гибкость* – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Вставание со стойки на руках в положение мостик, шпагат.

*Специальная ловкость* – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Практика:

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

**Тема 2.** Игровое занятие «Регби»

Практика:

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

**Тема 3.** Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома»

Теория:

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

**Тема 4.** Упражнения для развития специальной выносливости

Практика:

Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

**Тема 5.** Специальные упражнения в строю

Практика:

Упражнения для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

**Тема 6.** Правила соревнований

Теория:

Игры по кроссфиту проводятся каждое лето с 2007 года. Участники игр соревнуются в упражнениях, о программе которых узнают за несколько часов до их проведения. Зачастую организаторы добавляют в программу упражнений так называемые «сюрпризы» — упражнения, не типичные для кроссфита, например заплывы в открытой воде и метание софтбола. На играх выявляется «Самый подготовленный человек в мире», а значит участники «должны быть готовы ко всему».

**Тема 7.** Зачет по СФП

Теория: Правила соревнований, готовность к выполнению любых упражнений

Практика: Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 4X 10 метров (не более 19 секунд мальчики 10-14 лет , девочки – не более 21 сек; мальчики 15-17 лет – не более 14 секунд, девочки – не более 17 секунд)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз мальчики 10-14 лет , девочки – не менее 12 раз на низкой перекладине;

	мальчики 15-17 лет – не менее 14 лет; девочки – не менее 16 раз на низкой перекладине )
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз мальчики 10-14 лет , девочки – не менее 6 раз; мальчики 15-17 лет – не менее 14 раз, девочки – не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз мальчики 10-14 лет , девочки – не менее 14 раз; мальчики 15-17 лет – не менее 25 раз, девочки – не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см мальчики 10-14 лет , девочки – не менее 165 см; мальчики 15-17 лет – не менее 185 см, девочки – не менее 175 см)
	Метание теннисного мяча 150 грамм (не менее 20-30 метров мальчики 10-14 лет , девочки – не менее 15 метров; мальчики 15-17 лет – не менее 35-45 метров, девочки – не менее 25 метров)
Технико-тактическая подготовка	Техника выполнения любого заданного упражнения, включающего себя в кроссфит. Участие в соревнованиях по кроссфиту.

### Модуль №3

#### Технико-тактическая подготовка (ТТП)

**Цель модуля:** Совершенствование ребёнка как спортсмена, привлечение к соревновательной части данного вида спорта.

**Задачи модуля :**

Обучающие:

- Изучение терминологии «Кроссфит»
- Обучение технике.

Развивающие:

- Совершенствование физических качеств.
- Повышение уровня физической подготовки.
- Приобретение соревновательного опыта.

Воспитательные:

- Формирование стойкого интереса к занятиям.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- Упражнения для развития координационных качеств.
- Историю физической культуры и спорта в бывшем СССР, России и родном городе

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнение «подтягивания на перекладине в висе»

- выполнять упражнения в статическом и динамическом режиме

Обучающийся должен приобрести навык :

- техники лазания по канату

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Базовые упражнения	0,5	7	7,5	Практическая работа
2.	Воспитательное занятие				Собеседование, Наблюдение
3.	Техника упражнений с отягощением	1	7	8	Практическая работа
4.	Техника лазания по канату	0,5	1	1,5	Практическая работа
5.	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе	0,5	2	2,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование
6.	Выполнение упражнений в статическом и динамическом режиме	0,5	6,5	7	Практическая работа, наблюдение.
7.	Выполнение упражнений «бурпи»		3,5	3,5	Практическая работа, наблюдение.
8.	Совершенствование выполнения упражнений на развитие силы спины, рук, укрепление мышечного корсета	0,5	1,5	2	Практическая работа, наблюдение.
9.	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	0,5	1,5	2	Практическая работа, наблюдение.
10.	Зачет по ТТП				Наблюдение, анкетирование
11.	Итоговое занятие по освоению программы «Кроссфит»		2	2	Анкетирование
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	

### Содержание программы модуля

**Тема 1.** Базовые упражнения

Практика:

Выпрыгивания из приседа «бабочкой»



Отжимания от пола

Подтягивания на перекладине в висе

Поднимание ног к перекладине в висе

**Тема 2.** Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей

Теория:

Рассказ обучающимся об истории города.

**Тема 3.** Техника упражнений с отягощением

Практика:

Обучение технике выполнения упражнений с набивным мячом (присед, бросок мяча об стену с последующей задачей поймать его и сделать присед, бросок мяча партнёру и т.д.)

Обучение технике выполнения упражнений с гантелями (выпады вперёд, назад, с зашагиванием в стороны, разведение руками с гантелями, вращения руками и т.д.)

**Тема 4.** Техника лазания по канату

Практика:

Обучение и совершенствование техники лазания по канату с помощью ног;

Обучение и совершенствование техники лазания по канату без помощи ног;

Лазание по канату с отягощением

**Тема 5.** Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе

Теория:

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Принципы физической подготовки кроссфитера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кроссфитеров России на международной площадке.

**Тема 6.** Выполнение упражнений в статическом и динамическом режиме.

Практика:

Обучение и совершенствование техники и тактики выполнения упражнений на скорость с целью выполнения большего количества повторений;

Обучение и совершенствование выполнения упражнений в статическом режиме с целью выполнить упражнения как можно медленнее для качественного прорабатывания мышц

**Тема 7.** Выполнение упражнений «бурпи»

Практика:

Бурпи – многосуставное упражнение, которое вовлекает в работу сразу несколько мышечных групп. Наиболее нагруженными мышцами являются ноги (бицепс бедра, ягодичные и икры), также нагрузка ложится на грудные, трицепс и плечи.

**Тема 8.** Совершенствование выполнения упражнений на развитие силы спины, рук, укрепление мышечного корсета.

Практика:

Техника выполнения упражнения «гиперекстензия», способствующего укреплению мышц спины и мышечного корсета;

Техника выполнения отжиманий от пола, скамейки, обратных отжиманий, подтягиваний в висе на перекладине (с отягощением и без) и т.д.;

Техника выполнения упражнений, способствующих укреплению мышц ног, таких как :

Приседания, приседания пистолетом, приседания с отягощением, зашагивания на тумбу, прыжки через барьер, прыжки через скакалку и т.д.

**Тема 9.** Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»

Практика:

Привить обучающимся навыки здорового образа жизни.

Задача: укрепление здоровья детей, развитие быстроты, ловкости, силы, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание доброжелательных отношений.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: корзины для мячей, волейбольные мячи, конусы, скакалки, обручи, карандаши, бумага.

**Тема 10.** Зачет по ТТП

Теория: Знать термины, употребляемые в международной системе кроссфита.

**Air Squat** — воздушные приседания

**AMRAP** — as many rounds as possible / сделать как можно большее количество раундов за отведенный промежуток времени

**AFAP** — as fast as possible / сделать заданное задание как можно быстрее

**Back Extension** — гиперэкстензии, экстензии боков, экстензии бедер и спины

**Back squat** — приседания со штангой на плечах

**Ball Slams** — удар мячом об пол

**Barbell** — штанга

**Bear Crawl** — медвежья походка

**Bench press** — жим лежа

**VJ (Box Jump)** — запрыгивания на тумбу

**Burpee** — берпи

**BW (BWT, Body weight)** — вес тела

**Практика: выполнение комплекса упражнений для детей 10-14 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз мальчики, девочки – на низкой перекладине не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз мальчики, девочки – не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее половины веса собственного тела) кг мальчики, девочки – весом 25 % от массы собственного тела
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз мальчики, девочки – не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170-180 см мальчики, девочки – не менее 160-170 см)
	Метание гранаты весом 400 гр. мальчики, девочки – не менее 250 гр

Технико-тактическая подготовка	Тактика распределения сил для выполнения большого количества подходов, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда
--------------------------------	--

### Практика: выполнение комплекса упражнений для детей 15-17 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз мальчики, девочки – не менее 12 раз на низкой перекладине )
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз мальчики, девочки – не менее раз )
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг мальчики, девочки – весом не менее 30 % массы собственного тела
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз мальчики, девочки – не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190-200 см мальчики, девочки – не менее 180-190 см ) Метание гранаты весом 700 гр. мальчики, девочки – не менее 450 гр
Технико-тактическая подготовка	Тактика распределения сил для выполнения большого количества подходов, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда

**Тема 11.** Итоговое занятие по освоению программы «Кроссфит»  
Открытое занятие для родителей.

### Термины употребляемые в международной системе кроссфита

**Терминология** - это совокупность, система терминов. При этом термин определяется как слово или словосочетание, являющееся названием определенного понятия какой-нибудь специальной области науки, искусства, деятельности и т. д. (Ожегов С.И., «Толковый словарь»).

Учитывая особенности зарождения и становления кроссфита, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Они следующие:

- AFAP (As Fast As Possible) Выполнить задание как можно быстрее
  - AMRAP (as many round as possible) Закончить как можно больше раундов
  - AS (Air Squat) Воздушные приседания/приседания без отягощения
  - Assault Air Bike Кардио тренажер
- В
- Barbell Штанга
  - BVJO (Burpee Box Jump Over) Берпи с перепрыгиванием через коробку

- BC (Bear Crawl) Медвежья походка
- BFB (Bar Facing Burpees) Берпи с перепрыгиванием через штангу
- BJ (Box Jump) Запрыгивание на коробку
- BJO (Box Jump Over) Прыжки через коробку. Это упражнение выполняется с запрыгиванием на коробку с одной стороны и спрыгиванием с другой.
- BMBO (Burpee Medicine Ball Over) Бурпи через медицинский мяч
- BMU (Bar Muscle Up) Силовые выходы на турнике
- BP (Bench Press) Жим лежа
- BPJ (Burpee Plate Jump) Бурпи с запрыгиванием на блин
- BRMO (Burpee Rowing Machine Over)
- BS (Back Squat) Приседания со штангой на спине
- BSU (Box Step-up) Зашагивания на коробку
- Burpee Бурпи
- Butterfly pull-ups Подтягивания баттерфляем

C

- C&J (Clean and Jerk) Взятие штанги на грудь и толчок
- Cal (Calories) Калории
- CLN (Clean) Взятие штанги на грудь
- Cluster Взятие штанги на грудь в сед + выбросы штанги
- CPU (Clean Pull-up) Толчковая тяга
- CTB Pull-up (Chest to Bar Pull-up) Подтягивания на турнике до груди

D

- DB (Dead Bug) Упражнение, в котором лежащий на спине человек поднимает вверх разноименные руку и ногу парами, по очереди. Сперва правую ногу и левую руку, затем – наоборот.
- DBC (Dumbbell Clean) Взятие гантели на грудь
- DBDL (Dumbbell Dead Lift) Становая тяга с гантелями
- DBJ (Dumbbell Jerk) Толчок гантелей
- DBS (Dumbbell Snatch) Рывок гантели
- DBSO (Dumbbell Box Step Over) Зашагивания на ящик с гантелей
- DBT (Dumbbell Thruster) Трастеры с гантелями
- DIP Отжимания на брусьях
- DL (Dead Lift) Становая тяга
- DU (Double Unders) Двойные прыжки на скакалке

E

- EMO2M (Every 2 min Of 2 Min) Выполнение упражнения в начале каждой второй минуты
- EMOM (Every Min Of the Min) Выполнение упражнения в начале каждой минуты

F

- FS (Front Squat) Фронтальные приседания/приседания со штангой на груди

G

- GS (Goblet Squat) Приседания с отягощением перед собой

H

- Hammer Slam Удары кувалдой
- HKR (High Knees Running) Бег с высоким подниманием бедра
- HPC (Hang Power Clean) Взятие штанги на грудь с виса
- HPS (Hang Power Snatch) Рывок в стойку с виса

- HR (Hollow Rock) Качели/ раскачивание, лежа на спине, с поднятыми вверх руками и ногами

- HS (Hang Snatch) Рывок с вися в сед
- HSHS (Hang Snatch Half Squat) Рывок с вися в полуприседе
- HSPU (Hand Stand Push Up) Отжимания в стойке на руках
- HSW (Hand Stand Walk) Ходьба на руках
- HT (Hip Thrust) Подъемы штанги на бедрах

J

- Jerk Толчок
- JJ (Jumping Jack) При выполнении этого упражнения нужно в прыжке раскидывать ноги шире плеч и, одновременно, хлопать в ладоши над головой. JJ – это отличное аэробное упражнение для пробуждения вашего организма и его подготовки к тренировке

K

- K2E (Knees to Elbows) Колени к локтям
- KBS (Kettlebell Swing) Махи гири
- KPU (Kipping Pull-Up) Подтягивания киппингом

L

- L-Hang Hold Удержание уголка в вися на турнике
- LJ (Long Jump) Прыжки в длину

M

- MBC (Medicine Ball Clean) Взятие медицинского мяча с пола на грудь
- MBSC (Medicine Ball Squat Cleans) Взятие медицинского мяча на грудь в приседе
- MC (Mountain Climber) Бег в упоре лежа/скалолаз/ колени к груди в упоре лежа

O

- OHDL (Over Head Dumbbell Lunges) Выпады с гантелями над головой
- OHDS (Overhead Dumbbell Squat) Приседания с гантелями над головой
- OHL (Overhead Lunges) Выпады со штангой над головой
- OHMBL (Over Head Medicine Ball Lunges) Выпады с медицинским мячом над головой
- OHPL (Over Head Plate Lunges) Выпады с блином над головой
- OHS (Overhead Squat) Приседания со штангой над головой

P

- PC (Power Clean) Силовое взятие на грудь
- PJ (Push Jerk) Толчковый швунг
- Plank Планка
- PP (Push Press) Жимовой швунг
- PS (Power Snatch) Силовой рывок в стойку
- PU (Pull-up) Подтягивание на турнике
- Push up Отжимания

R

- RC (Rope Climb) Подъем по канату
- RD (Ring Dips) Отжимания в кольцах
- Rest Отдых
- RFT (Round for Time) Выполнение определенного количества раундов на время
- RMU (Ring Muscle Up) Выходы силой на кольцах
- Row (Rowing) Гребля

S

- S2OH (Shoulder to Overhead) Поднятие штанги над головой с плеч любым способом
- SB (Slam Ball) Бросок мяча в пол
- SC - (Spiderman Crawl) Походка спайдермена
- SDHP (Sumo Dead lift High Pull) Становая тяга сумо до подбородка
- Shoulder Press Жим стоя
- Sit-up Упражнение на пресс. В этом упражнении вам необходимо скручивать корпус, дотрагиваясь кончиками пальцев до кончиков согнутых в коленях ног. Упражнение делается лежа на полу или коврик.
- Snatch Рывок штанги в сед
- SP (Snatch Pull) Рывковая тяга
- SPU (Strict Pull-up) Строгие подтягивания
- SQCLN (Squat Clean) Взятие штанги на грудь в сед
- SR (Shuttle Run) Челночный бег
- Strict T2B Строгие подносы ног к перекладине

T

- T2B (Toes to Bar) Подносы носков к перекладине
- T2R (Toes to Rope) Подносы ног к канату / подносы ног в виси на канате
- Tabata Вид тренировки, который подразумевает 20 секунд выполнения упражнения на максимальном усилии. Отдых после 20 секунд работы – 10 секунд. Результатом считается наименьшее количество повторений выполненных в одном из раундов
- TGU (Turkish get-up) Турецкий подъем с гирей
- Thruster Выбрасывание штанги над головой из приседа

V

- V-Up V-складка. Упражнение на пресс с одновременным поднятием ног и рук

W

- WB (Wall Ball) Броски медицинского мяча на высоту 2.5 – 3 метра в стену
- WHS (Wall Hand Stand) Стойка на руках у стены
- WL (Walking Lunges) Шагающие выпады
- WOD (Workout of the day) Комплекс дня, задание дня

### **Обеспечение программы.**

Имеется следующий дидактический материал:

- Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».
- Памятка «Укрепление суставов, набивка мышц и сухожилий»
- Сборник «Термины употребляемые в международной системе кроссфит»
- Видео материалы всероссийских и международных игр.

### **Список использованной литературы**

1. Кроссфит. URL: <http://sportwiki>. Кроссфит
2. Кроссфит: «за» и «против». URL: <http://www.fitwaygym.com/aboutfitness/krossfit-za-i-protiv-i/>
3. Bowles, Nellie Exclusive: On the Warpath with CrossFit's Greg Glassman. URL: <https://www.maxim.com/maxim-man/crossfit-greg-glassman-exclusive-2015-9>
4. CROSSFIT Trademark of CrossFit, Inc. - Registration Number 3007458 - Serial Number 78422177. URL: <https://www.crossfit.com/>

**Список литературы,  
рекомендованный обучающимся и родителям**

1. Все упражнения кроссфит в одной статье [Электронный ресурс]. - Режим доступа: (дата обращения: ).
2. Гузь С.М. Средства и методы развития силы на этапе предварительной подготовки в силовом троеборье
3. Ученые записки им. В.П. Лесгафта С Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов : дис. докт. пед. наук. - М., с.
4. Завьялов А.В. Факторы, детерминирующие соревновательную надежность в силовом троеборье
5. Ученые записки университета им. В.П. Лесгафта С Кроссфит: фитнес, который всегда с тобой
6. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки : автореф. дис. канд. пед. наук. - М., с.