

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол №5
от «30» мая 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Кроссфит»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы – 2 года

Разработал:
Григорьев Владимир Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025 г.

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	6
1.3.Задачи программы.....	6
1.4.Содержание программы.....	7
1.5. Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1.Календарный учебный график.....	14
2.2. Учебный план.....	14
2.3. Оценочные материалы.....	16
2.4. Формы аттестации.....	16
2.5. Методическое обеспечение.....	17
2.6. Условия реализации программы	19
3. Рабочая программа воспитания.....	19
4. Календарный план воспитательной работы.....	20
5. Список литературы.....	21
6. Приложения.....	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».
8. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден приказом комитета образования города Курска №186 от 17.07.2020, дополнения приказ комитета образования города Курска №243 от 01.06.2021.
9. Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», приказ №310 от 09.09.2024

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Кроссфит» обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. В

этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Реализация программы «Кроссфит» является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как кроссфит может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Отличительная особенность кроссфита – вариативность. Начинающему кроссфитеру можно забыть об одинаковой программе тренировки, новый день – новая программа, новые упражнения.

Преимуществом данной тренировки можно считать следующее:

- универсальность;
- разнообразие;
- сохранение и преумножение здоровья и выносливости;
- доступность.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы: заниматься в объединении могут дети 7-17 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

При реализации программы учитываются возрастные психологические особенности детей.

Младший школьный возраст (7-12 лет). Ведущей деятельностью является учебно-познавательная деятельность. Преимущественное развитие получает в этот возрастной период интеллектуально-познавательная сфера. Именно в связи с этими особенностями уместно ввести понятие «развивающего обучения». Развивающее обучение нацелено на интенсивное умственное развитие и на формирование способности к самообучению, самообразованию. Это означает, что надо строить систему учебно-познавательных задач и проблемных ситуаций таким образом, чтобы вводить ребёнка в область интеллектуальных поисков. Ведущая педагогическая идея в работе с младшими школьниками: формирование первоначальных убеждений, основанных на общечеловеческих ценностях; создание ситуации успеха в учебной деятельности.

Средний школьный возраст (12-15 лет). Ведущая деятельность подростков – общение в процессе разных видов деятельности. Подростки переходят от прямого копирования оценок взрослых к самооценке. Основой особенности мыслительной деятельности в этом возрасте является изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением – главную роль начинает играть абстрактное мышление (способность обобщать, сравнивать, рассуждать, делать выводы, доказывать). Другой особенностью познавательной деятельности в подростковом возрасте является формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Ведущая педагогическая идея в работе с подростками: создание ситуации успеха в наиболее значимых

видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения; воспитание ценностных ориентаций; предупреждение отклонений в поведении и нравственном развитии.

Старший школьный возраст (15-17 лет). В старшем школьном возрасте учащиеся полностью овладеваю (или способны к овладению) своими познавательными процессами (восприятием, памятью, мышлением), а также вниманием, подчиняя их определённым задачам жизни и деятельности. Мыслительная деятельность характеризуется всё более высоким уровнем обобщения и абстрагирования, умением аргументировать, доказывать истинность или ложность отдельных положений, связывать знания в систему. Преимущественное развитие получает как интеллектуально-познавательная, так и потребностно-мотивационная сфера. Оценочная деятельность старшеклассников становится более самостоятельной. Растет и социальная активность. Ведущая педагогическая идея в работе со старшеклассниками: создание условий для реализации возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями.

Объем и срок обучения по программе: программа рассчитана на 2 года обучения, 144 часа в год – 1 год обучения, 216 часов – 2 год обучения, общее количество часов – 360.

Режим занятий: занятия проводятся в группах.

- 1-й год обучения – 4 часа в неделю (*2 раза в неделю по два часа*), 144 часа в год.
- 2-й год обучения – 6 часов в неделю (*3 раза в неделю по два часа*), 216 часов в год.

В группе могут заниматься до 15 человек.

Форма организации образовательного процесса. Язык преподавания – русский. Форма обучения по программе – очная. Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные (выезд на соревнования, воспитательные мероприятия).

Основным элементом образовательного процесса является тренировочное занятие, которое включает в себя теорию и практику.

Особенности организации образовательного процесса: содержание дополнительной общеразвивающей программы «Кроссфит» ориентировано на:

1. содействие гармоничного физического развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Программа «Кроссфит» имеет поэтапную структуру, в каждом месяце материал программы усложняется. Общим принципом обучения является движение от простого к сложному. Последовательность изучаемых тем и количество времени корректируется календарным учебным графиком и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей учащихся.

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

1.2. Цель программы

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

1.3. Задачи программы

Задачи:

Образовательные:

- формировать мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.;
- овладевать системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- углублять знания в области физической культуры и спорта;
- формировать способность анализировать и систематизировать информацию;
- способствовать адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.

Воспитательные:

- вырабатывать навыки коммуникативного общения и поведения в социуме;
- воспитывать трудолюбие, волю, способность к преодолению трудностей, целеустремленность, усидчивость, сосредоточенность;
- привлекать учащихся к разносторонней деятельности: досуговой, общественно-полезной;
- формировать гражданскую позицию учащихся;

- формировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни и т.п.

Развивающие:

- развивать образовательный интерес к спорту;
- овладевать методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- развивать потребность в саморазвитии и самосовершенствовании;
- развивать навыки дисциплины: ответственности, аккуратности и т.д.;
- развивать умение дать оценку проделанной работе путем самостоятельного анализа;
- развивать мотивацию к определенному виду деятельности, потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

1.4. Содержание программы 1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды и обуви. Техника безопасности, страховка и врачебный контроль.

Раздел 2. Основы тренировочного процесса в кроссфите (24 часа).

Тема 1. Освоение двигательных навыков (6 часов). Практика. Двигательный навык – это степень владения техникой действия, при котором управление движениями осуществляется автоматизированно, и действия отличаются высокой надежностью. Формирование двигательного навыка представляет собой процесс образования динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной системы. Характерными особенностями двигательного навыка являются; автоматизированный характер как некоторых операций, так и действия целиком; высокая быстрота действия; стабильность итогов действия; надежность и прочность - навык не исчезает даже при продолжительных перерывах.

Тема 2. Аэробная тренировка (4 часа). Практика. **Аэробная тренировка** – это физическая активность, при которой задействуются многие группы мышц, при этом отмечается повышенное потребление кислорода.

Тема 3. Кардио-тренировка (14 часов). Практика. **Среди видов кардиотренировок выделяют следующие:** бег; ходьба; езда на велосипеде; плавание; танцы, аэробика; прыжки со скакалкой; **тренировки на кардиотренажерах:** беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид (орбитrek), аирбайк, гребля и других; интервальное **кардио** с чередованием уровней сложности.

Раздел 3. Базовые упражнения с собственным весом (20 часов).

- Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов

- Берпи
- Бег на месте с высоким подниманием колен
- Гусеница с отжиманиями
- Джампинг джек
- Попеременные выпады с прыжком
- Скалолаз
- Планка на локтях с переходом в планку на прямых руках
- Ножницы
- Супермен

Раздел 4. Калистеника (16 часов). Практика.

Для проработки тела используются 6 базовых упражнений, дифференцированных по мышечным группам:

Отжимания. Проработка мышц груди, плюс дельтовидные и трицепсы.

Приседания. Прокачка квадрицепсов, ягодичных мышц и икр.

Подтягивания. Работа над широчайшими мышцами спины, ромбовидными, трапециевидными, бицепсами и предплечьем.

Подъемы ног. Нагрузка на пресс, зубчатую мышцу и квадрицепс.

Мостик. Работаем над нижней частью спины и бицепсом бедра.

Отжимания в стойке на руках. Делаем акцент на трицепс, трапециевидные и дельтовидные мышцы.

Раздел 5. Скоростно-силовая тренировка (16 часов). Практика. Если для развития силы нужно, чтобы мышцы преодолевали большое сопротивление, например, поднятие тяжести, то для скорости необходимо развивать нервную систему.

- ✓ Запрыгивания на тумбу
- ✓ Берпи
- ✓ Скручивания корпуса
- ✓ Смена ног в прыжке из выпада
- ✓ Прыжки из глубокого приседа
- ✓ Прыжки на носочках
- ✓ Отжимания с хлопком или подпрыгиванием
- ✓ Прыжки боком через препятствие
- ✓ Бег в упоре лежа
- ✓ Динамическая лодочка

Раздел 6. Кардио-тренинг (22 часа). Практика. К кардиотренировкам относятся аэробные упражнения – упражнения на выносливость, увеличивающие частоту пульса и дыхания на протяжении всей тренировки. К таким упражнениям можно отнести бег, ходьбу, интервальные упражнения, велосипед, прыжки на скакалке и другое.

Раздел 7. Кардио-тренинг (22 часа). Практика.

Тема 1. Кардио-тренинг (4 часа)

- ✓ Бег с высоко поднятыми коленями
- ✓ Берпи
- ✓ Прыжки

- ✓ Бег на месте
- ✓ Скакалка

Тема 2. Функциональный тренинг (18 часов). Функциональный тренинг – это тренировки, построенные на основе базовых упражнений, таких как: прыжки, пробежки, подъём небольших тяжестей. Все эти упражнения являются многосуставными, поэтому здесь работают не только большие группы мышц, но и мелкие, например, стабилизаторы.

Раздел 8. Правила участия в соревнованиях (12 часов). Программа конкретных соревнований может быть достаточно различной, ее содержание определяется организаторами. Особенностью проведения большинства соревнований по кроссфиту является то, что предстоящие упражнения не известны спортсменам, как правило, вплоть до дня проведения турнира. Это связано с основной идеей и концепцией кроссфита – максимальная функциональность тела и разносторонняя подготовка. Не зная заранее предстоящей программы соревнований, атлет, в отличие от других схожих видов спорта – тяжелой, легкой атлетики, спортивной гимнастики и прочих, не может предусмотреть весь ход своего выступления, и поэтому вынужден совершенствовать технику, скорость выполнения и выносливость при выполнении сразу всех возможных упражнений. Соревнования по кроссфиту обычно проходят в несколько этапов, каждый из которых включает в себя различные упражнения и оценивается по различным критериям. Это могут быть следующие упражнения: бёрпи, подтягивания, махи гирями, выпады с отягощением, выходы силой, рывок штанги, челночный бег, прыжки на скакалке, а также ряд других. Засчитываются только полноценно выполненные упражнения, неполная амплитуда или неверная техника при выполнении является основанием для его незачета.

Раздел 9. Участие в соревнованиях (10 часов).

Программа соревнований.

Программа онлайн-соревнований будет состоять из 3 этапов. На каждом из этапов участники должны выполнить определенные соревновательные задания.

Соревновательные комплексы могут включать некоторые из упражнений: движения с внешними объектами (штанга, гиря), гимнастические движения, циклические движения (бег, скакалка и др.), а также иные функциональные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов в пространстве.

Каждое задание представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами. Упражнения, составляющие соревновательные комплексы, необходимо выполнять максимально быстро в последовательности, оговоренной заданием. Формат соревновательных комплексов включает следующие составные части.

- Определенные движения
- Стартовая и конечная точки движений

- Ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании в случае их наличия
- Определенное количество подходов и/или повторений
- Определенное оборудование
- Определенный вес отягощений
- Фиксированное время работы или лимит времени
- Особенности присуждения очков.

На протяжении учебного года учащиеся участвуют в соревнованиях, в конкурсах решения задач, проводимых согласно плану мероприятий на учебный год.

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды и обуви. Техника безопасности, страховка и врачебный контроль.

Раздел 2. Основы тренировочного процесса в кроссфите (34 часа).

Тема 1. Освоение двигательных навыков (8 часов). Практика. Двигательный навык – это степень владения техникой действия, при котором управление движениями осуществляется автоматизированно, и действия отличаются высокой надежностью. Формирование двигательного навыка представляет собой процесс образования динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной системы. Характерными особенностями двигательного навыка являются; автоматизированный характер как некоторых операций, так и действия целиком; высокая быстрота действия; стабильность итогов действия; надежность и прочность - навык не исчезает даже при продолжительных перерывах.

Тема 2. Аэробная тренировка (8 часов). Практика. **Аэробная тренировка** – это физическая активность, при которой задействуются многие группы мышц, при этом отмечается повышенное потребление кислорода.

Тема 3. Кардио-тренировка (18 часов). Практика. **Среди видов кардиотренировок выделяют следующие:** бег; ходьба; езда на велосипеде; плавание; танцы, аэробика; прыжки со скакалкой; **тренировки на кардиотренажерах:** беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид (орбитrek), аирбайк, гребля и других; интервальное **кардио** с чередованием уровней сложности.

Раздел 3. Базовые упражнения с собственным весом (30 часов).

- Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов
- Берпи
- Бег на месте с высоким подниманием колен
- Гусеница с отжиманиями
- Джампинг джек
- Попеременные выпады с прыжком
- Скалолаз

- Планка на локтях с переходом в планку на прямых руках
- Ножницы
- Супермен

Раздел 4. Калистеника (26 часов). Практика.

Для проработки тела используются 6 базовых упражнений, дифференцированных по мышечным группам:

Отжимания. Проработка мышц груди, плюс дельтовидные и трицепсы.

Приседания. Прокачка квадрицепсов, ягодичных мышц и икр.

Подтягивания. Работа над широчайшими мышцами спины, ромбовидными, трапециевидными, бицепсами и предплечьем.

Подъемы ног. Нагрузка на пресс, зубчатую мышцу и квадрицепс.

Мостик. Работаем над нижней частью спины и бицепсом бедра.

Отжимания в стойке на руках. Делаем акцент на трицепс, трапециевидные и дельтовидные мышцы.

Раздел 5. Скоростно-силовая тренировка (26 часов). Практика. Если для развития силы нужно, чтобы мышцы преодолевали большое сопротивление, например, поднятие тяжести, то для скорости необходимо развивать нервную систему.

- ✓ Запрыгивания на тумбу
- ✓ Берпи
- ✓ Скручивания корпуса
- ✓ Смена ног в прыжке из выпада
- ✓ Прыжки из глубокого приседа
- ✓ Прыжки на носочках
- ✓ Отжимания с хлопком или подпрыгиванием
- ✓ Прыжки боком через препятствие
- ✓ Бег в упоре лежа
- ✓ Динамическая лодочка

Раздел 6. Кардио-тренинг (32 часа). Практика. К кардиотренировкам относятся аэробные упражнения – упражнения на выносливость, увеличивающие частоту пульса и дыхания на протяжении всей тренировки. К таким упражнениям можно отнести бег, ходьбу, интервальные упражнения, велосипед, прыжки на скакалке и другое.

Раздел 7. Кардио-тренинг (32 часа). Практика.

Тема 1. Кардио-тренинг (10 часов)

- ✓ Бег с высоко поднятыми коленями
- ✓ Берпи
- ✓ Прыжки
- ✓ Бег на месте
- ✓ Скакалка

Тема 2. Функциональный тренинг (22 часа). Функциональный тренинг – это тренировки, построенные на основе базовых упражнений, таких как:

прыжки, пробежки, подъём небольших тяжестей. Все эти упражнения являются многосуставными, поэтому здесь работают не только большие группы мышц, но и мелкие, например, стабилизаторы.

Раздел 8. Правила участия в соревнованиях (18 часов). Программа конкретных соревнований может быть достаточно различной, ее содержание определяется организаторами. Особенностью проведения большинства соревнований по кроссфиту является то, что предстоящие упражнения не известны спортсменам, как правило, вплоть до дня проведения турнира. Это связано с основной идеей и концепцией кроссфита – максимальная функциональность тела и разносторонняя подготовка. Не зная заранее предстоящей программы соревнований, атлет, в отличие от других схожих видов спорта – тяжелой, легкой атлетики, спортивной гимнастики и прочих, не может предусмотреть весь ход своего выступления, и поэтому вынужден совершенствовать технику, скорость выполнения и выносливость при выполнении сразу всех возможных упражнений. Соревнования по кроссфиту обычно проходят в несколько этапов, каждый из которых включает в себя различные упражнения и оценивается по различным критериям. Это могут быть следующие упражнения: бёрпи, подтягивания, махи гирями, выпады с отягощением, выходы силой, рывок штанги, челночный бег, прыжки на скакалке, а также ряд других. Засчитываются только полноценно выполненные упражнения, неполная амплитуда или неверная техника при выполнении является основанием для его незачета.

Раздел 9. Участие в соревнованиях (16 часов).

Программа соревнований.

Программа онлайн-соревнований будет состоять из 3 этапов. На каждом из этапов участники должны выполнить определенные соревновательные задания.

Соревновательные комплексы могут включать некоторые из упражнений: движения с внешними объектами (штанга, гиря), гимнастические движения, циклические движения (бег, скакалка и др.), а также иные функциональные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов в пространстве.

Каждое задание представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами. Упражнения, составляющие соревновательные комплексы, необходимо выполнять максимально быстро в последовательности, оговоренной заданием. Формат соревновательных комплексов включает следующие составные части.

- Определенные движения
- Стартовая и конечная точки движений
- Ограничения в технике выполнения и/или используемом оборудовании в случае их наличия
- Определенное количество подходов и/или повторений
- Определенное оборудование
- Определенный вес отягощений

- Фиксированное время работы или лимит времени
- Особенности присуждения очков.

На протяжении учебного года учащиеся участвуют в соревнованиях, в конкурсах решения задач, проводимых согласно плану мероприятий на учебный год.

1.5.Планируемые результаты

Предметные результаты:

учащиеся должны знать: основные упражнения, особенности тренировок, биомеханика движений; правила участия в соревнованиях.

должны уметь: прыжковый комплекс табата, бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением, отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи.

Личностные результаты:

должны уметь:

- бережно обращаться с оборудованием и инвентарем;
- соблюдать правила поведения в обществе; соблюдать технику безопасности на занятиях кроссфита и вне стен детского объединения, знать правила гигиены и соблюдать их;
- проявлять активность и инициативность во время занятий кроссфитом; уметь поддержать товарища и обратиться за помощью в случае необходимости;
- адекватно реагировать на замечания и критику.

Метапредметные результаты:

должны уметь:

- самостоятельно выполнять полученное задание;
- сотрудничать с товарищами – работа в паре и в группе;
- составлять план работы при помощи педагога;
- воспринимать слуховую и визуальную информацию;
- избегать конфликтных ситуаций.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Таблица 1

№ п/ п	Груп- па	Год обу- че- ния	Дата начала занятий	Дата оконча- ния заня- тий	Коли- чество учеб- ных недель	Количе- ство учеб- ных дней	Коли- че- ство учеб- ных часов	Режим заня- тий	Нерабочие празднич- ные дни	Сроки проведе- ния про- межуточ- ной атте- стации
1	№1	2	10.09	25.05	36	144	216	3 раза в неделю	4 ноября, 1 – 9 января,	Декабрь

							по 2 часа	23 февраля, 8 марта, 9 мая	апрель
--	--	--	--	--	--	--	-----------	----------------------------	--------

**1.4.Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения**

Таблица 2

№ п/п	Наименование раз- дела, темы	Количество часов			Формы аттеста- ции/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
2.	Основы трениро- вочного процесса в кроссфите.	24	4	20	
2.1	Освоение двига- тельных навыков.	6	4	2	
2.2	Аэробная трени- ровка.	4	0	4	
2.3	Кардио-тренировка	14	0	14	
3.	Базовые упражне- ния с собствен- ным весом.	20	2	18	
4.	Калистеника	16	0	16	
5.	Скоростно-сило- вая тренировка	16	0	16	
6.	Кардио-тренинг	22	2	20	демонстрация комплексов упражнений
7.	Кардио-тренинг	22	0	22	опрос
7.1	Кардио-тренинг	4	0	4	
7.2	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	18	0	18	
8.	Правила участия в соревнованиях.	12	1	11	демонстрация комплексов упражнений
9.	Участие в сорев- нованиях	10	0	10	
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	10	134	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование раз- деля, темы	Количество часов			Формы атте- стации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
2.	Основы трениро- вочного процесса в кроссфите.	34	4	30	
2.1	Освоение двига- тельных навыков.	8	4	4	
2.2	Аэробная трени- ровка.	8	0	8	
2.3	Кардио-тренировка	18	0	18	
3.	Базовые упражне- ния с собствен- ным весом.	30	2	28	
4.	Калистеника	26	0	26	
5.	Скоростно-сило- вая тренировка	26	0	26	
6.	Кардио-тренинг	32	2	30	демонстра- ция комплек- сов упражне- ний
7.	Кардио-тренинг	32	0	32	опрос
7.1	Кардио-тренинг	10	0	10	
7.2	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	22	0	22	
8.	Правила участия в соревнованиях.	18	1	17	демонстрация комплексов упражнений
9.	Участие в сорев- нованиях	16	0	16	
ВСЕГО ЧАСОВ		216	10	206	

2.3. Оценочные материалы

Мониторинг физического развития проводится два раза в год (в декабре и апреле месяце), определяет уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам (по результатам «ориентировочных показателей физической подготовленности»).

2.4. Формы аттестации

Мониторинг эффективности реализации программы осуществляется с помощью стартового и текущего контроля, соревнований. Соревнования проводятся 2 раза в год, в каждом полугодии.

Формы мониторинга:

- беседа, опрос;
- демонстрация комплексов упражнений.

Алгоритм учебного занятия:

Организационный этап – подготовка учащихся к работе, активизация внимания, создание рабочего настроения.

Проверочный этап – проверка готовности к тренировке.

Основной этап – тренировка.

Контрольный этап – тренировка.

Итоговый этап – подведение итогов, оценка занятия и его результатов.

Педагогические технологии, используемые в процессе обучения:

- технология коллективного взаимообучения;
- технология модульного обучения;
- технология дистанционного обучения;
- технология группового обучения;
- личностно-ориентированные технологии;
- технологии индивидуализации и дифференциации обучения;
- ИКТ - технологии;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в очной форме, возможно дистанционное обучение.

- **методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) **и воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

- **формы организации образовательного процесса:** тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Формы занятий:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций специалистов по темам, изложенным в программе
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы;
- подвижные игры;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов;
- участие в соревнованиях.
- **занятия строятся по дидактическим принципам:** доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным способностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов). «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д.Ушинский);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, обучающийся применяет свои знания в выполнении сложных физических упражнений).
- **педагогические технологии:** здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные.

При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

алгоритм учебного занятия:

- Вводная часть. Состоит из построения, приветствия, оглашение темы занятия, техники безопасности, разминки и растяжки.
- Основная часть занятия. Работа по индивидуальной тренировочной программе (выполнение физических упражнений с гантелями и штангой в соответствии с календарным учебным графиком).
- Заключительная часть занятия. Заминка (растяжка, упражнения на расслабление мышц). Подведение итогов занятия.

Дидактическое обеспечение реализации программы разработано в соответствии с темами учебного плана программы. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- схематический или символический (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы)
- картины (фотоматериалы выступлений спортсменов, выпускников)

- звуковой (музыка для тренировок)
- смешанный (учебные фильмы, видеозаписи выступлений)
- дидактические пособия (папка с тренировочными программами спортсменов, карточки личных достижений).

Методическое обеспечение

Таблица 4

№ п/ п	Название разделов и тем	Дидактический и методический мате- риал
1	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок. Меры безопасности	Коц. Я.М. - "Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры"
2	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.	Презентация PowerPoint
3	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры способностей	О.О.Борисова - "Питание спортсменов. Зарубежный опыт и практические рекомендации", 2007 г.
4	Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг.	Спортивная литература
5	Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг	"Руководство по сертификации level 2".
6	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	"Как правильно адаптировать задания: систематизированная методика составления программы Кроссфит-тренировок"
7	Правила участия в соревнованиях	Презентация PowerPoint

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Обучение кроссфиту проводится в специализированном зале. Помещение для занятий должно быть укомплектовано спортивным инвентарем: маты, гантели, скакалки, стелы, бодибар.

Информационное обеспечение.

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования».

3. Рабочая программа воспитания

Кроссфит является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как кроссфит может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Цель программы:

создание условий для формирования, становления и развития личности обучающегося.

Задачи программы:

- укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- воспитание патриотических чувств, любви к Родине, родному краю, приобщение к народным традициям;
- формирование экологической культуры;
- формирование и развитие трудовых умений и навыков.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- познавательный интерес к новому;
-основы экологической культуры: принятие ценности природного мира.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- умение строить сообщения в устной форме;
-ориентирование на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- допущение возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
-формирование собственного мнения и позиции;
-задавать вопросы;
-использование речи для регуляции своего действия.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный
1.	Сбор учащихся. Проведение инструктажа по ТБ, правилам поведения во время занятий и гигиене учащихся.	сентябрь	пдо

2.	Родительское собрание.	сентябрь	пдо
3.	Беседа о предупреждении правонарушений среди детей и подростков	октябрь	пдо
4.	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства, участие в городском мероприятии.	01-02.11	пдо
5.	Участие в мероприятии своего образовательного учреждения, посвященном Дню неизвестного солдата.	02.12.	пдо
6.	Участие в мероприятиях своего образовательного учреждения в Новогодней программе для учащихся.	28.12.	пдо
7.	Оздоровительно-профилактическая беседа о профилактике простудных заболеваний.	29.12.	пдо
8.	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества.	22.02.	пдо
9.	Игровая программа, посвященная Международному женскому дню 8-марта.	07.03.	пдо
10.	Родительское собрание.	апрель	пдо
11.	Участие в городских праздничных мероприятиях, посвященных Великой Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	май	пдо

5. Список литературы

Список литературы для педагогов

- Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. – Москва, «Просвещение», 2002
- Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры». – М.: ФиС, 2000.
- Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
- Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.

6. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. – М.: Франтера, 2003;
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. 464с.;
8. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.;
9. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008 № 68;
10. Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни. – Томск.: ИД СК-С, 2011. 288 с.;
11. CrossFit, Inc. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: crossfit.com (дата обращения – 07.07.2016)

Список литературы для учащихся

1. CrossFit: Руководство по тренировкам – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Www.cfft.ru](http://www.cfft.ru) (дата обращения: 08.07.2016);
2. Glassman Greg. Understanding CrossFit// CrossFit Journal Article Reprint. First Published in CrossFit Journal Issue 56 - April 2007;
3. CrossFit.Games. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://games.crossfit.com> (время обращения: 09.07.2016);
4. CrossFit.Journal. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journal.crossfit.com/2003/05/beginners-workout-may-03-cfj-1.tpl> (дата обращения: 07.07.2016);
5. Rippetoe Mark. CrossFit: The Good, Bad, and the Ugly// t-nation. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.t-nation.com/training/crossfit-the-good-bad-and-the-ugly> (дата обращения: 08.07.2016);
6. Bryan Mitchell (August 16, 2006). "Lawsuit alleges CrossFit workout damaging". Marine Corps Times. Retrieved 2008-08-16;
7. Dube Rebecca (January 11, 2008). "No puke, no pain - no gain". Globe and Mail (Toronto)
8. Schulte Adam. An Open Letter to CrossFit HQ // T-nation, 03.2016. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.t-nation.com/powerful-words/open-letter-to-crossfit-hq> (дата обращения: 07.07.2016)
9. Latest CrossFit Market Research Data//RalliFitness, November 28, 2014. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rallyfitness.com/blogs/news/16063884-latest-crossfit-market-research-data> (дата обращения: 09.07.2016);

**Календарно-тематическое планирование
на 2025-2026 учебный год
второй год обучения**

Таблица 6

п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Место проведения
1.	Сентябрь		Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите.	2	Вводное	Спортивный зал, стадион
2.			Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
3.			Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	4	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
4.			Освоение двигательных навыков.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
5.			Кардио-тренировка.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
6.			Кардио-тренировка.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
7.			Базовые упражнения с собственным весом	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
8.			Базовые упражнения с собственным весом	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
9.	Октябрь		Калистеника	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
10.			Калистеника	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
11.			Калистеника	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
12.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
13.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
14.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
15.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
16.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
17.			Кардио-тренинг	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
18.			Кардио-тренинг	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
19.			Кардио-тренинг	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
20.			Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

21.		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
22.	Ноябрь	Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
23.		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
24.		Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
25.		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
26.		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
27.		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	4	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
28.		Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
29.		Силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
30.		Силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
31.		Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
32.		Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
33.		Кардио-тренинг	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
34.	Декабрь	Кардио-тренинг	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
35.		Кардио-тренинг	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
36.		Калистеника	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
37.		Калистеника	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
38.		Калистеника	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
39.		Калистеника	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
40.		Силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
41.		Силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
42.		Силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
43.		Функциональный	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

			Тренинг.		
44.	Январь		Кардио-тренировка.	2	Комбинированное
45.			Силовая тренировка	2	Комбинированное
46.			Функциональный Тренинг. Промежуточный контроль	2	Комбинированное
47.			Кардио-тренировка.	2	Комбинированное
48.			Гимнастика. Акробатика.	2	Комбинированное
49.			Гимнастика. Акробатика. ОРУ	4	Комбинированное
50.			Гимнастика. Силовой комплекс.	2	Комбинированное
51.			Гимнастика. ОРУ. Силовой комплекс.	2	Комбинированное
52.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное
53.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное
54.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное
55.	Февраль		Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное
56.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное
57.			Комплекс «Cindi»	2	Комбинированное
58.			Комплекс «Barbara»	2	Комбинированное
59.			Комплекс «Karen»	2	Комбинированное
60.			Комплекс «Nancy»	2	Комбинированное
61.			Комплекс «Chelsea»	2	Комбинированное
62.			Калистеника	2	Комбинированное
63.			Калистеника	2	Комбинированное
64.			Силовой тренинг.	2	Комбинированное
65.			Функциональный комплекс упражнений	2	Комбинированное
66.			Кардио-тренинг.	2	Комбинированное

67.			Силовой тренинг.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
68.	Март		Функциональный комплекс упражнений	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
69.			Кардио-тренинг.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
70.			Функциональный-тренинг. Командный комплекс.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
71.			Круговая тренировка без учета времени		Комбинированное	Спортивный зал, стадион
72.			WOD с ограничением времени. (5/10/15м)	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
73.			Тестовый тренинг.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
74.			Кардио-тренинг.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
75.			Силовой тренинг.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
76.			Функциональный комплекс упражнений	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
77.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
78.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
79.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
80.	Апрель		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
81.			Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
82.			Силовая тренировка. Сплит 1.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
83.			Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
84.			Силовая тренировка. Сплит 2.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
85.			Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
86.			Силовая тренировка. Сплит 3.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
87.			Кардио-тренинг.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
88.			Гимнастика. Акробатика. ОРУ	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
89.			Гимнастика. Силовой комплекс.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
90.			Гимнастика.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

			ОРУ. Силовой комплекс.			
91.			Скоростно-силовая тренировка без учета времени.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
92.	Май		Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
93.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
94.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
95.			Скоростно-силовая тренировка	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
96.			Круговая тренировка.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
97.			Круговая тренировка.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
98.			Круговая тренировка.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
99.			Тестовый тренинг.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
100.			Тестовый тренинг.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
101.			Мини-турнир. Личный зачет.	4	Итоговое	Спортивный зал, стадион
102.			Мини - Турнир. Командный зачет	4	Итоговое	Спортивный зал, стадион

Приложение 2

Оценочные материалы

Таблица 7

Упражнение, навык	«Удовлетворительно»		«Хорошо»		«Отлично»	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Воздушный при- сед	20 раз за 60 сек.	20 раз за 60 сек.	25 раз за 60 сек.	25 раз за 60 сек.	30 раз за 60 сек.	30 раз за 60 сек.
Скакалка, 30 сек.	30 раз	30 раз	40 раз	40 раз	50 раз	50 раз
Берпи	7 раз	7 раз	10 раз	10 раз	15 раз	15 раз
Приседания, 50% собственного веса	10 раз	10 раз	15 раз	15 раз	20 раз	20 раз
Сит-ап, 60 сек.	20 раз	20 раз	25 раз	25 раз	30 раз	30 раз
Планка	30 сек.	30 сек.	45 сек.	45 сек.	60 сек.	60 сек.
Подтягивания (де- вочки с резиной)	5 раз	1 раз	7 раз	3 раза	10 раз	5 раз
Отжимания	10 раз	5 раз	15 раз	10 раз	20 раз	15 раз