

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»  
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:  
Решением Педагогического совета  
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
Протокол № 4  
от «16» апреля 2025 г.



Утверждаю:  
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
О.Н. Смирнова  
«16» апреля 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Кроссфит»**

**Общая физическая подготовка  
Объединение «Кроссфит»**

Направленность:  
Физкультурно - спортивная

Базовый уровень

Для учащихся: 10-16 лет

I год обучения

Составитель:  
Выучейский А.П.,  
педагог дополнительного  
образования

Сыктывкар,  
2025 г.

## Структура программы:

1. Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	5
1.3. Содержание Программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	8
2. Комплекс организационно педагогических условий.....	9
2.1. Календарно-тематический план.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.3. Информационно-методическое обеспечение.....	9
2.4. Методы и технологии обучения.....	10
2.5. Формы контроля, промежуточной аттестации.....	12
2.6. Список литературы.....	13
3. Приложения.....	16

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Кроссфит» (далее - Программа) разработана на основании нормативных правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года». Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р. Москва.

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://clck.ru/TjJbM>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>

Формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом является одним из основных направлений стратегии развития воспитания в Республике Коми. Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни. Программа «Кроссфит» способствует реализации данной цели т.к. занятия «кроссфитом» развивают не только физические качества, жизненно необходимые двигательные умения, но и являются эффективным средством укрепления здоровья,

обучения здоровьесберегающим навыкам.

**Направленность.** Программа физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень освоения программы:** базовый. Элементарные двигательные и здоровьесберегающие навыки учащиеся получили при освоении программ «Азбука футбола», «Юный футболист». На занятиях по Программе «Кроссфит» учащиеся получают большую физическую нагрузку на все мышцы групп, узнают о принципах правильного питания и приобретают осознанно здоровьесберегающие компетенции.

**Актуальность.** Определяется тем, что на сегодняшний день «кроссфит является одной из наиболее популярных тренировочных систем, построенных на принципах круговых тренировок с использованием функциональных упражнений максимально близких к движениям человека в повседневной жизни. 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. Содержание программы отвечает направлению Концепции развития дополнительного образования до 2030 г., связанному с созданием «условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

#### **Отличительные особенности программы.**

При разработке Программы была учтена комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации.

Данная программа разработана на основе программы «Кроссфит Спарта» (разработчик Владимиров С.А., педагог дополнительного образования ГБОУ Школа No 878 г. Москвы, 2017).

Отличие программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в вариативности. Кроссфит – тренировки отличаются высокой интенсивностью и постоянной сменой упражнений с элементами тяжелой атлетики, фитнеса, классической гимнастики, пауэрлифтинга, гиревого спорта. В Программе используются игровые технологии, с помощью которых можно быстро и эффективно решить поставленные задачи, а также сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятию кроссфитом и здоровому образу жизни.

Программа тесно связана с такими предметами как: физическая культура, история (знакомство с историей видов спорта), ОБЖ (соблюдение техники безопасности, правила поведения при различных происшествиях).

**Адресат Программы.** Программа предназначена для детей 10-16 лет,

Набор детей в группу осуществляется с 10 - летнего возраста, при наличии медицинского заключения о состоянии физического здоровья и на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет.

Состав учащихся в группах постоянный, разновозрастной. По Программе могут заниматься дети находящиеся в ТЖС, состоящие на разных профилактических учётах. Количество учащихся в группе не менее 12 человек.

**Срок освоения программы.**

Объем программы – 144 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы обучения.** Очная

**Формы организации образовательного процесса:** групповая с использованием индивидуального подхода (учёт индивидуальных физиологических и психологических особенностей и возможностей). Возможна работа фронтально, в парах и подгруппах.

**Виды занятий.** Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Преобладают практические занятия. Изучение теоретического материала Программы осуществляется в диалоговом и групповом формате. Занятия в форме квеста.

**Режим занятий:**

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 год обучения	144	2-3	40 минут

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Сан ПиН 2.4.4.3172 – 14.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Целью Программы** является формирование физических

здоровьесберегающих способностей посредством занятий «кроссфитом».

### **Задачи Программы:**

*обучающие:*

- способствовать овладению учащимися основных техник различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- научить учащихся различным способам эффективного и безопасного перемещения собственного тела и тяжелых предметов для развития выносливости, гибкости, силы, координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве;
- разъяснить учащимся значение физических упражнений для организма (мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и важность правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности.

*развивающие:*

- развивать у учащихся умения планировать и регулировать свою деятельность;
- формировать и развивать компетентность в области работы с информацией;
- содействовать формированию самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- развивать навыки коммуникативных действий, умение работать в коллективе;

*воспитательные:*

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой к здоровому образу жизни;
- развить нравственные и волевые качества;
- воспитывать российскую гражданскую идентичность.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Виды контроля/аттестации
		всего	Т	П	
1	Введение	4	2	2	
2	История «кроссфита»	4	4	-	
3	Общая физическая и специальная физическая подготовка	66	-	66	Текущий контроль

4	Базовые упражнения	66	-	66	
5	Промежуточная аттестация	4	-	4	Промежуточная аттестация
	Итого	144	6	138	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Введение

#### 1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу»

*Теория:* Знакомство учащихся с образовательной программой, правила работы в учебной группе, перспективами роста учащихся. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

### Раздел 2. История Кроссфита.

*Теория:* Что такое кроссфит? Когда появился кроссфит в России? Почему называют кроссфит? Основные принципы кроссфита. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности.

### Раздел 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка

#### *Практика:*

- Упражнения с весом собственного тела. Базовые упражнения: кувырки вперед; кувырки назад; бёрпи; отжимания из упора лёжа на полу; подъемы корпуса из положения лежа на полу; приседания; прыжок в длину с места.
- Упражнения среднего уровня: подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом; приседания на одной ноге; прыжок на тумбу; удержание уголка в висе на перекладине.
- Упражнения с отягощениями.

#### **Текущий контроль** (*Приложение №1*)

### Раздел 4. Базовые упражнения

- 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.
- 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.
- Силовые упражнения (с отягощением): 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.
- Циклические упражнения: техника двойных прыжков через скакалку.

### Раздел 5. Промежуточная аттестация

Проверка усвоения теоретического и практического материала.  
(*Приложение №1*)

#### 1.4. Планируемые результаты.

<b>Задачи</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- способствовать овладению учащимися основных техник различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);</li><li>- научить учащихся различным способам эффективного и безопасного перемещения собственного тела и тяжелых предметов для развития выносливости, гибкости, силы, координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве;</li><li>- разъяснить учащимся значение физических упражнений для организма (мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и важность правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности.</li></ul>	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- освоили элементарные техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);</li><li>- учащиеся владеют знаниями эффективного и безопасного перемещения собственного тела и тяжелых предметов для развития выносливости, гибкости, силы, координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве;</li><li>- владеют навыками значения физических упражнений для организма (мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и важность правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности.</li></ul>
<p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развивать у учащихся умения планировать и регулировать свою деятельность;</li><li>- формировать и развивать компетентность в области работы с информацией;</li><li>- содействовать формированию самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;</li><li>- развивать навыки коммуникативных действий, умение работать в коллективе;</li></ul>	<p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развиты умения планировать и регулировать свою деятельность;</li><li>- владеют навыками - формировать и развивать компетентность в области работы с информацией;</li><li>- умеют содействовать формированию самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;</li><li>- развиты навыки коммуникативных действий, умение работать в коллективе;</li></ul>
<p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой к здоровому образу жизни;</li></ul>	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой к здоровому образу жизни;</li><li>- развиты нравственные и волевые</li></ul>

- развить нравственные и волевые качества; - воспитывать российскую гражданскую идентичность.	качества; - воспитана российская гражданская идентичность.
--	---

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарно-тематический план (Приложение №2)

### 2.2. Условия реализации программы

#### Перечень оборудования, необходимого для реализации Программы:

№ п/п	Наименование	Количество
Материально-техническая база		
1	Спортивный зал	1 шт.
2	Тренажерный зал	1 шт.
Инструменты		
1	Мат складной	1 шт.
2	Беговая дорожка TORNEO	1 шт.
3	Коврики для фитнеса	12 шт.
4	Гантели	10 шт.
5	Шведская стенка	2 шт.
6	Скамья для пресса	2 шт.
7	Гриф хромированный	1 шт.
8	Эспандер	2 шт.
9	Скакалка	10 шт.
10	Степ-платформа	2 шт.

### 2.3. Информационно - методическое обеспечение

№ п.п.	Разделы	Наглядное пособие
1.	Введение	Инструкция по ТБ, схемы, учебные карточки
2.	История Кроссфита.	Учебные пособия
3.	Общая физическая и специальная подготовка	Комплекс упражнений
4.	Базовые упражнения	
5.	Промежуточная аттестация	Перечень норм

Интернет-ресурсы:

1. Что такое кроссфит: история возникновения и кому подойдет этот спорт <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2793590.html?ysclid=lxu5t01qws216321194>
2. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. Учебно-методическое пособие/ [https://kpfu.ru/staff\\_files/F719309717/Krossfit\\_Dic\\_Nikitina\\_Azizova.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F719309717/Krossfit_Dic_Nikitina_Azizova.pdf)

## 2.4. Методы и технологии обучения и воспитания

*Традиционные методы обучения:* словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

*Узкопредметные методы:* метод *тренировки* - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы. Большое место в процессе обучения занимают *показ и объяснение* педагога.

*Метод тренировки* - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

В учебно-воспитательном процессе используются педагогические *технологии*, воплощающие гуманистическую направленность:

Технология	Обоснование выбора технологии	Методическая и практическая результативность применения технологии
Обучение в сотрудничестве Автор идеи: С. Л. Соловейчик	. Основная идея этой технологии - создать условия: для активной совместной учебной деятельности учащихся в разных учебных ситуациях; для развития у учащихся способности усвоения нового когнитивного опыта; вовлечения их в поисковую, групповую или коллективную деятельность.	Использование технологии позволяет учащимся самостоятельно пополнять свои знания, развивает у них познавательную активность, ориентирует на активное, творческое освоение материала и логическое мышление, способствует мотивации и саморазвитию, а также культуре общения.
Проблемно-диалогическое обучение Автор: Мельникова Е.Л.	Применение технологии обеспечивает: - творческое усвоение знаний учащимися посредством постановки и решения проблемы учениками в организованном педагогом диалоге; - формирование и развитие компетенций	Использование побуждающего и подводящего диалога позволяет выйти на проблему и найти пути её решения. Технология обеспечивает высокое качество усвоения знаний, эффективное развитие интеллекта и творческих способностей школьников, воспитание

		активной личности, развитие универсальных учебных действий; - позволяет снижать нервно-психические нагрузки учащихся за счет стимуляции познавательной мотивации и «открытия» знаний.
Игровая технология (дидактическая игра)	Ключевые особенности занятий с использованием дидактических игр: - вовлечение каждого в двигательные действия; - развитие физических качеств: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость; - соревновательность, мобильность, целенаправленность игры, наличие реального итога в конце игры, рефлексивная составляющая	Её использование способствует развитию ориентировки в пространстве, координации, выработке и закреплению движений; развитию интеллектуальных качеств: память, наблюдательность, сообразительности, а также таких компетенций как коммуникативная, креативное мышление, эмоциональный интеллект, командообразование, рефлексия.
Здоровьесберегающие технологии	Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического воздействия и восстановления.	Мероприятия обеспечивают рациональное планирование учебно-тренировочных занятий, распределение и чередование нагрузок, упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания; корректирующие упражнения; индивидуализация тренировочного процесса.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, общественно полезный труд, общественная деятельность.

*В качестве методов нравственного воспитания* применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

План воспитательной работы направлен на воспитание духовно-развитой,

творческой личности:

- работа с родителями (родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации) предполагают взаимопомощь в формировании целостных личностных качеств у детей;
- условием нравственного воспитания детей и молодежи в объединении является общение на доверительных началах;
- создание дружеской атмосферы в коллективе;
- участие в концертной деятельности воспитывает ответственность перед коллективом, самостоятельность и веру в свои силы; прививают навыки общения друг с другом, сплачивают коллектив, раскрывают творческие возможности ребят;
- посещение концертов воспитывает художественно-эстетические качества личности, музыкальный вкус.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно. (Приложение 3)

## 2.5. Формы контроля, промежуточной аттестации

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- текущий контроль освоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы;
- промежуточную аттестацию после освоения всего объема Программы.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения Программы и внести своевременно коррективы.

Вид контроля, сроки проведения	Цель	Форма контроля	Содержание	КИМы Критерии
Текущий контроль	Определение уровня усвоения практического материала	Нормативы	Координация, скорость, сила, выносливость, гибкость	Приложение №1
Промежуточная аттестация	Определение уровня усвоения теоретического и практического материала	Тест закрытого типа Нормативы	Вопросы по здоровьесбережению Координация, скорость, сила, выносливость,	Приложение №1

			гибкость	
--	--	--	----------	--

## 2.6. Список литературы

### *Нормативно – правовые документы:*

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>
- приказ Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»[Электронный ресурс] – Режим доступа [https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/Prikaz\\_Minprosvescheniya\\_Rossii\\_ot\\_27.07.pdf](https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
- Постановлением Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>
- Решением Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный

ресурс].

–Режим

доступа:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>

- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. –Режим доступа:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>

- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://docs.cntd.ru/document/561232576>

- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п. п [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-](http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p_ot_15.12.2023_compressed-szhatyj.pdf)

[p\\_ot\\_15.12.2023\\_compressed-szhatyj.pdf](http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p_ot_15.12.2023_compressed-szhatyj.pdf)

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>

- Устав МУДО «ЦДОД «Орбита».

*Для педагога:*

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с. [электронный ресурс] режим доступа: (<https://psylist.net/sport/fivo.htm> )

2. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры, 2004 –192 с. [электронный ресурс] режим доступа: ([https://www.studmed.ru/erkomayshvili-iv-osnovy-teorii-fizicheskoy-kultury\\_8e2f0e22a72.html](https://www.studmed.ru/erkomayshvili-iv-osnovy-teorii-fizicheskoy-kultury_8e2f0e22a72.html) )

3. Клиппинир Карлен, магистр гуманитарных наук «Фитнес для детей и подростков». США. М.: Федерация Аэробики России, 1997. – 43с.

4. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.- 64с.

5. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
6. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2003.-240с.
7. Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания [электронный ресурс] режим доступа: <https://www.fizkulturaisport.ru/>

*Список литературы для учащихся*

1. Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку» Издательство: Попурри 2008г. Минск 160с.
2. Пегрум Джульетт «Детская йога. Радость движения» Издательство: Диля 2006г. Санкт Петербург 128с.
3. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. «Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы)» Издательство: Илекса 2009г. Москва 432с.
4. Физкультура на 5 [электронный ресурс] режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

## Приложения

Приложение № 1  
к дополнительной  
общеобразовательной  
программе - дополнительной  
общеразвивающей программе «Кроссфит»

### Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся

Текущий контроль и промежуточная аттестация

№	Контрольные и иные упражнения	Критерии оценивания					
		Мальчики			Девочки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140	165	145	135
2	Подтягивание на перекладине (раз)	8	5	3	-	-	-
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+4	+2	+7	+5	+3
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	8	6	4
5	Сгибание рук в упоре лежа	15	10	8	10	7	5
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	30	25	20	30	25	20

### Тестовые задания по теоретической подготовке для учащихся 10-14 лет

Теоретический материал для **промежуточной аттестации**.

1. Дайте определение понятию «здоровье»

Варианты ответа:

- Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

- Здоровье — одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной реализации личности. Но есть только один способ быть здоровым самому и обеспечить здоровье своему потомству

- Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

2. Что значит «быть здоровым»?

Ответ: уметь сохранять и укреплять здоровье.

3. Дайте определение, что такое «образ жизни»?

Ответ: Образ жизни — это набор привычек, действий, реализуемых в определенном порядке или по графику. Выражается в особенностях поведения, мышления, принятия решений. Он определяет распорядок дня, культурные и социальные предпочтения. Это план, циклично повторяющийся на протяжении какого-то времени.

4. Что такое «Здоровый образ жизни»?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это деятельность людей, которая направлена на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний.

5. Назовите основные элементы, из которых складывается «Здоровый образ жизни» как целостная система?

Ответ: культуры питания, культура движения и культура эмоций.

6. Перечислите основные компоненты ЗОЖ.

Ответ: в целом структура ЗОЖ включает в себя следующие компоненты:

- оптимальный двигательный режим,
- рациональное питание,
- рациональный режим дня,
- психофизиологическую регуляцию,
- тренировку иммунитета и закаливание,
- отсутствие вредных привычек,
- образовательная деятельность.

7. Что такое «оптимальная двигательная активность»?

Ответ: Оптимальная двигательная активность - это такой уровень двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности.

8. Как вы понимаете определение «Формирование здорового образа жизни»?

Ответ: «Формирование здорового образа жизни» - это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, в том числе детей; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социально значимых заболеваний, в том числе среди детского населения; увеличение продолжительности активной жизни.

*Приложение №2  
к дополнительной  
общеобразовательной  
программе - дополнительной  
общеразвивающей программе «Кроссфит»*

**Календарно-тематический план.**

№ пп	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы	Тема занятия	Всего кол-во часов	Кол-во часов	
					Теория	Практика
1	сентябрь	Введение	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятии.	2	2	0
2	сентябрь	История кроссфита	История кроссфита	2	2	0
3	сентябрь	Базовые упражнения	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	0	2
4	сентябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка общеразвивающих упражнений с предметами.	2	0	2
5	сентябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения на гимнастической лестнице.	2	0	2
6	сентябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка общеразвивающих упражнений на гимнастической лестнице.	2	0	2
7	сентябрь	Базовые упражнения	Упражнения для развития мышц тела для начинающих.	2	0	2
8	сентябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих.	2	0	2
9	октябрь	Базовые упражнения	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	2	0	2
10	октябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.	2	0	2
11	октябрь	Базовые упражнения	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела.	2	0	2
12	октябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений для развития мышц плеча и верхней части тела.	2	0	2
13	октябрь	Базовые упражнения	Упражнения на развитие мышц груди.	2	0	2
14	октябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие скорости.	2	0	2
15	октябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений на развитие скорости.	2	0	2
16	октябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие мышц спины.	2	0	2
17	ноябрь	Базовые упражнения	Отработка упражнений на развитие мышц спины.	2	0	2

18	ноябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения.	2	0	2
19	ноябрь	Базовые упражнения	Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты).	2	0	2
20	ноябрь	Базовые упражнения	Упражнения на равновесие и координацию движений.	2	0	2
21	ноябрь	Базовые упражнения	Отработка упражнений на равновесие и координацию движений.	2	0	2
22	ноябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы).	2	0	2
23	ноябрь	Базовые упражнения	Упражнения на гибкость.	2	0	2
24	ноябрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений на гибкость.	2	0	2
25	декабрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие мышц шеи.	2	0	2
26	декабрь	История кроссфита	Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности.	2	2	0
27	декабрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие мышц предплечья.	2	0	2
28	декабрь	Базовые упражнения	Упражнения на развитие мышц кора.	2	0	2
29	декабрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие мышц пресса.	2	0	2
30	декабрь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений на развитие мышц пресса.	2	0	2
31	декабрь	Текущий контроль	Текущий контроль	2	0	2
32	декабрь	Текущий контроль	Текущий контроль	2	0	2
33	январь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие мышц бедра и голени.	2	0	2
34	январь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	2	0	2
35	январь	Базовые упражнения	Отработка упражнений на растяжку.	2	0	2
36	январь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Корректирующая гимнастика	2	0	2
37	январь	Базовые упражнения	Кроссфит с собственным весом и с отягощениями.	2	0	2
38	январь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Кроссфит с собственным весом и с отягощениями.	2	0	2
39	январь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения для тренировки сердца и легких.	2	0	2
40	январь	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Техника безопасности. Комбинации из освоенных	2	0	2

		подготовка	элементов двигательных упражнений.			
41	февраль	Базовые упражнения	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.	2	0	2
42	февраль	Базовые упражнения	Кроссфит с собственным весом и с отягощениями.	2	0	2
43	февраль	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений на развитие скорости.	2	0	2
44	февраль	Базовые упражнения	Упражнения на развитие мышц спины.	2	0	2
45	февраль	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений на развитие мышц спины.	2	0	2
46	февраль	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения.	2	0	2
47	февраль	Базовые упражнения	Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты).	2	0	2
48	февраль	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на равновесие и координацию движений.	2	0	2
49	март	Базовые упражнения	Отработка упражнений на равновесие и координацию движений.	2	0	2
50	март	Базовые упражнения	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы).	2	0	2
51	март	Базовые упражнения	Упражнения на гибкость.	2	0	2
52	март	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений на гибкость.	2	0	2
53	март	Базовые упражнения	Упражнения на развитие мышц шеи.	2	0	2
54	март	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на расслабление и восстановление мышц.	2	0	2
55	март	Базовые упражнения	Упражнения на развитие мышц предплечья.	2	0	2
56	март	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие мышц кора.	2	0	2
57	апрель	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие мышц пресса.	2	0	2
58	апрель	Базовые упражнения	Отработка упражнений на развитие мышц пресса.	2	0	2
59	апрель	Базовые упражнения	Отработка упражнений на развитие скорости.	2	0	2
60	апрель	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие мышц спины.	2	0	2
61	апрель	Базовые упражнения	Отработка упражнений на развитие мышц спины.	2	0	2
62	апрель	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения.	2	0	2

		подготовка				
63	апрель	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	2	0	2
64	апрель	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	2	0	2
65	май	Базовые упражнения	Отработка упражнений на развитие скорости.	2	0	2
66	май	Базовые упражнения	Упражнения на развитие мышц спины.	2	0	2
67	май	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений на развитие мышц спины.	2	0	2
68	май	Базовые упражнения	Скоростно-силовые упражнения.	2	0	2
69	май	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты).	2	0	2
70	май	Базовые упражнения	Упражнения на равновесие и координацию движений.	2	0	2
71	май	Базовые упражнения	Отработка упражнений на равновесие и координацию движений.	2	0	2
72	май	Базовые упражнения	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы).	2	0	2

### План воспитательной работы

**Цель:** создание условий для воспитания и социализации учащихся.

**Задачи:**

1. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
2. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
3. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.

#### План работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственный за проведение
1	Беседа по профилактике травматизма на дорогах.	сентябрь	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
2	<i>День Здоровья. Веселые старты</i>		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
3	Беседа о правилах пожарной безопасности.	октябрь	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
4	Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте».	ноябрь	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
5	Как оказать первую медицинскую помощь» (беседа с элементами игры).		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
6	Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы.	декабрь	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
7	Новогодний квест		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
8	Эстафеты «Зимние забавы»	январь	спорт. зал,	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
9	Беседа о правилах		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД	Педагог

	пожарной безопасности.			«Орбита»	дополнительного образования
10	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества. Веселые старты	февраль	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
11	День Здоровья. Спортивный праздник.		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
12	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм».		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
13	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери».	март	спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
14	Беседа «Я и мои поступки».	апрель	спор. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
15	Игры, посвященные Дню Победы	май	спорт. зал,	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования
16	Беседа «Мы живы, пока жива память»).		спорт. зал	Учащиеся «ЦДОД «Орбита»	Педагог дополнительного образования

### **План работы с родителями**

**Цель:** Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности объединения для более успешного взаимодействия семьи и дополнительного образования в воспитании и развитии ребенка как личности.

**Задачи:**

1. Установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями учащихся.
2. Изучение воспитательных возможностей семей.
3. Формирование активной педагогической позиции родителей, повышение воспитательного потенциала семьи.
4. Вооружение родителей необходимыми для воспитания детей психолого – педагогическими знаниями и умениями, основами педагогической культуры.

**Формы работы:** беседы, анкетирование родителей; родительские собрания (знакомство с целями, задачами и программой моей деятельности, обсудить возможные пути реализации); приглашение на занятия и внеурочные мероприятия; создание базы телефонов родителей, создание беседы в WhatsApp; информирование родителей о ходе и результатах воспитания, обучения детей при личных встречах; с помощью записок-извещений; посредством телефона и интернета.

### **План работы**

**Сентябрь**

- знакомство с родителями учащихся, реклама своей программы;
- посещение родительских собраний по классам;
- индивидуальные консультации для родителей.

**Октябрь**

- информирование родителей о результатах учебной деятельности ребенка, его психическом состоянии;
- обсуждение с родителями и подготовка к городским мероприятиям по спортивным играм;

**Ноябрь**

- проведение открытых мастер-классов и открытых занятий;
- индивидуальные консультации для родителей;

**Декабрь**

- посещение родительских собраний по классам;
- индивидуальные, групповые консультации для родителей;
- подведение итогов I полугодия.

**Январь**

- анонимное анкетирование «удовлетворённость родителей образовательным процессом»;
- индивидуальные консультации;
- советы родителям.

**Февраль**

- индивидуальные консультации для родителей;

**Март**

- проведение праздничных мероприятий (эстафеты, викторины);
- индивидуальные консультации для родителей.

### **Апрель**

- проведение открытых мастер-классов и открытых занятий;
- индивидуальные консультации для родителей

### **Май**

- открытое занятие: подведение итогов работы объединения, достижений учащихся;
- обсуждение перспектив учеников продолжения обучения на следующий учебный год.