

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Успех»  
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)  
«Успех» челядьлы содтөд төдөмлун сетан шөрин»  
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:  
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
И.Ф. Рюхова  
«31» 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Кроссфит»**

**Направленность:**

Физкультурно - спортивная

**Вид программы по уровню освоения:**

стартовый (ознакомительный)

**Для учащихся:**

11 - 18 лет

**Срок обучения:**

1 год

**Составитель:**

Данилович Ольга Витальевна

педагог дополнительного

образования

г. Сыктывкар

2023 год

## **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программы.**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа — дополнительная общеразвивающая программа «Кроссфит» *физкультурно-спортивной направленности* разработана на основе следующих 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 РФ от 29.07. 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 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- 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: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://sp.2.4.3648-20.urfu.ru)

- 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://docs.cntd.ru/document/553237768>

- 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 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

Данная программа ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у учащихся, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

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. Поэтому программа «Кроссфит» способствует реализации данной цели т.к. занятия кроссфитом развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

**Актуальность программы** 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.

**Педагогическая целесообразность.** Программа «Кроссфит» содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Занятия по данной программе могут стать серьезным подспорьем для физического воспитания учащихся. Главными требованиями к их проведению являются: индивидуальный подход к

учащимся, безопасность, прикладная направленность, систематическое и комплексное развитие двигательных качеств, формирование необходимых навыков контроля над собственным телом и внешними объектами, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В ходе реализации программы предусмотрено систематическое проведение контрольных измерений уровня физической подготовленности обучающихся как в тестовой, так и в соревновательной формах.

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

**Отличительная особенность** 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. Также в программу включены 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 направлена для учащихся 11-18 лет. Набор в объединение производится в соответствии с Уставом МУ ДО «ЦДОД «Успех», правилами приема граждан и на основании письменного заявления родителей (законных представителей) учащихся. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>). Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, без

предъявления требований к подготовке учащихся в данной области и уровню образования.

### Срок освоения программы

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1	144	4	2

**Формы обучения:** очная

**Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия.

**Виды занятий:** учебное занятие, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

**Наполняемость группы:** 12-15 человек.

**Режим занятий.** Учащиеся имеют два занятия в неделю; продолжительность каждого занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Вид программы по уровню освоения:** одноуровневая программа (стартового (ознакомительного) уровня).

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** - формирование у учащихся необходимых теоретических знаний и развитие физических способностей, овладение основами двигательной деятельности, направленной на развитие силы, выносливости, координации, гибкости посредством выполнения физических упражнений с собственным весом и с отягощениями.

**Задачи:**

### **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 в пространстве;
- познакомить учащихся с основными теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм, о важности правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности.

### **Развивающие:**

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

### **Воспитательные:**

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой к здоровому образу жизни;
- развить нравственные и волевые качества;
- воспитать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

## **1.3 Учебный план**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	1	1		

	Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита				
Раздел 1	Общая физическая подготовка (ОФП)				
1.1	Упражнения с весом собственного тела	16	1	15	Контрольные упражнения
1.1.1	Базовые упражнения	14	1	13	Контрольные упражнения
1.1.2	Упражнения среднего уровня	16	1	15	Контрольные упражнения
1.1.3	Силовые гимнастические упражнения	15	1	14	Контрольные упражнения
1.2	Упражнения с отягощениями	15	1	14	Контрольные упражнения
1.2.1	Базовые упражнения	14	1	13	Контрольные упражнения
1.2.2	Упражнения среднего уровня	15	1	14	Контрольные упражнения
1.2.3	Силовые упражнения( с отягощением)	15	1	14	Контрольные упражнения
1.3	Циклические упражнения	16	1	15	
Раздел 2	Нормативы физической подготовленности				
2.1	Тестовые нормативы по выполнению	1		1	Тестовые нормативы

	упражнений с весом собственного тела				
2.2	Тестовые нормативы по Тестовые нормативы выполнению упражнений с отягощениями	1		1	Тестовые нормативы
2.3	Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений	1		1	Тестовые нормативы
3.	Самостоятельна я работа	4		4	
Итого:		144	10	134	

### Содержание учебного план

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита.

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

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

1.1. Упражнения с весом собственного тела

1.1.1. Базовые упражнения:

- кувырки вперед;
- кувырки назад;
- бёрпи;
- отжимания из упора лёжа на полу;
- подтягивания на перекладине в строгом стиле;
- подъемы корпуса из положения лежа на полу;
- подъем ног к турнику;



- подъем по канату; 8
- приседания;
- прыжок в высоту;
- прыжок в длину с места.
- подвижные игры (приложение 15)

#### 1.1.2. Упражнения среднего уровня:

- отжимания в упоре на брусьях;
- подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом;
- подъем переворотом на перекладине;
- приседания на одной ноге;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок на тумбу;
- стойка на руках;
- удержание уголка в висе на перекладине.
- подвижные игры (приложение 15)

#### 1.1.3. Силовые гимнастические упражнения:

- выход силой на перекладине;
- отжимания в стойке на руках;
- подъем по канату;
- удержание уголка в упоре на полу, брусьях.
- подвижные игры (приложение 15)

### 1.2. Упражнения с отягощениями

#### 1.2.1. Базовые упражнения:

- техника приседания с отягощением у груди;
- техника подъема отягощений с пола до уровня пояса;
- техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка;
- техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса;
- техника махов гирей;
- техника прицельных бросков отягощений.
- подвижные игры (приложение 15)

### 1.2.2. Упражнения среднего уровня:

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

### 1.2.3. Силовые упражнения (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.
- подвижные игры (приложение 15)

### 1.3. Циклические упражнения:

- техника бега;
- техника гребли;
- техника двойных прыжков через скакалку.
- подвижные игры (приложение 15)

## Раздел 2. Нормативы физической подготовленности

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

2.2. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями. 2.3.

Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений.

### Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№ раздела, название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу				
					те ор ия	пра кти ка	Текущи й контрол ь		
			тео рия	пр ак ти ка			те ор ия	пра кти ка	
1.1	Упражнения с	Объяснение	Обсужде	1	13	1	2		

весом собственного тела. Базовые упражнения: бёрпи, отжимания с упора лежа, подъемы корпуса из положения лежа на полу.	упражнения, выполнение.	ние упражнения, выполнение.						
1.1.2. Упражнения среднего уровня: приседания на одной ноге, стойка на руках.	Объяснение упражнения, выполнение.	Обсуждение упражнения, выполнение.	1	15	1	2		

#### 1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

##### **Личностные результаты:**

- развиты физические качества: сила, координация, ловкость, гибкость, выносливость.
- сформирована потребность к здоровому образу жизни.
- развиты волевых качеств: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.
- умеют регулировать свое поведение в соответствии с нравственными нормами и ценностями общества.

##### **Предметные результаты:**

учащиеся знают:

- историю возникновения Кроссфита
- теоретические основы базовых упражнений;

учащиеся умеют:

- выполнять упражнения правильно согласно технике безопасности

- выполнять базовые спортивные упражнения;
- самостоятельно распределить собственные силы во время тренировки для полного прохождения заданного материала.

**Метапредметные результаты:**

- проявляют интерес к Кроссфиту;
- развиты психические процессы, коммуникативные и творческие способности.
- осуществляют информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.
- развита устойчивая потребность к самообразованию.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

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

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

Методы и приемы проведения занятий:

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

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- спортивный инвентарь: спортивные тренажёры, маты, мячи (баскетбольные, набивные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, скакалки, гантели, гири, турник, секундомер, гимнастические скамейки;
- спортивный зал;
- мультимедийные средства (планшет, колонка)

*При хорошей погоде занятия могут проходить на улице.*

### **Учебно-методическое обеспечение:**

- набор нормативно-правовых документов
- наличие утверждённой образовательной программы
- подборка методических материалов по данным направлениям
- специальная литература

### **Методы и технологии обучения и воспитания**

- Игровая технология
- Технология здоровьесбережения

Технология	Обоснование выбора технологии	Методическая и практическая результативность
------------	-------------------------------	--

		применения технологии
1.Игровая технология	Создание благоприятной психологической обстановки, снижение тревожности и расположение учащегося к усвоению материала. В процессе игры учащиеся получают большую мотивацию для выражения своих мнений и чувств. Застенчивые учащиеся более охотно вступают в диалог с педагогом. Позволяет учащимся получить опыт общения, который не всегда можно получить на обычном уроке. Игра заставляет думать, искать нестандартные решения, предлагать новые идеи. В непринужденной и легкой обстановке игры учащиеся легче запоминают новый материал;.	За счет применения данной технологии происходит: 1.Повышение эффективности урока; 2.Качества усвоения учебного материала учащимися за счет возможности в творческой обстановке сформировать и закрепить знания, умения, навыки, 3.Формирование исследовательского и творческого отношения к действительности; 4.Реализация потребности личности учащегося в самовыражении; 5. Самоопределения, саморегуляции.
2.Здоровьесберегающие технологии.	Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную	Создает условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического

	<p>деятельность с активной частью занятия, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что даёт положительные результаты в обучении.</p>	<p>здоровья всех субъектов образования (учащихся и педагога).</p>
--	---	---

### **Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль, за уровнем знаний умений и навыков учащихся. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

Результаты отслеживаются путем:

- определения *текущего уровня* физического развития детей. Форма проведения – сдача контрольных нормативов (сентябрь);
- *текущий контроль* учащихся (январь). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;
- промежуточная аттестация* (проводится в конце завершающего года обучения (май), оценка и анализ результатов освоения учащимися программы в целом).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных упражнений, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трех уровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

### Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Сроки
Текущий	Определить уровень физической подготовленности учащихся	ОФП: выполнение контрольных упражнений	Опрос, выполнение контрольных нормативов	сентябрь
Текущий	Проверка правильности и движений в базовых упражнениях	Кувырок вперед, кувырок назад, бёрпи, отжимания из упора лёжа на полу, подтягивания на перекладине в строгом стиле, подъемы корпуса из положения лежа на полу, подъем ног к турнику, приседания, прыжок в длину с места.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов(тестов)	январь
Промежуточная аттестация	Проверка теоретических знаний и физической подготовки	выполнение упражнений с весом собственного тела; выполнение упражнений с отягощениями; выполнение циклических упражнений	Опрос, выполнение контрольных нормативов (тестов)	май



## Критерии оценки знаний и умений

Уровень обученности	Критерии
Текущий контроль успеваемости	
Высокий	Учащийся хорошо знает основные термины Кроссфита. Учащийся превышает хотя бы один норматив при улучшении всех показателей входящего контроля
Средний	Учащийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом. Учащийся выполняет нормативы при улучшении или сохранении показателей входящего контроля
Низкий	Учащийся не знает или путает специальную терминологию. Учащийся не может выполнить некоторые нормативы
Промежуточная аттестация	
Высокий	Правильный ответ на теоретический вопрос. Учащийся уверенно демонстрирует заданные элементы
Средний	Нечеткий ответ на теоретический вопрос. Учащийся демонстрирует заданные элементы при поддержке педагога
Низкий	Отсутствие ответа на теоретический вопрос. Учащийся не может продемонстрировать заданные элементы

### *Личностное развитие обучающегося в процессе освоения программы.*

#### Организационно-волевые качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия.	Наблюдение

	течение занятия	Средний	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне;	
		Средний	Иногда самим ребенком;	
		Высокий	Всегда самим	наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам;	
		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	

Ориентационные качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности	Методы диагностики
-----------------------	----------	------------------	----------------------	--------------------

			оцениваемого качества	
1.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<b>низкий</b>	Завышенная;	<b>Наблюдение</b>
		<b>средний</b>	Заниженная	
		<b>высокий</b>	Нормальная	
2.Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	<b>низкий</b>	Интерес продиктован извне;	<b>Наблюдение</b>
		<b>средний</b>	Интерес периодически поддерживается самим ребенком;	
		<b>высокий</b>	Интерес постоянный	

#### Поведенческие качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1.Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	<b>низкий</b>	Периодически провоцирует конфликты	<b>Наблюдение</b>
		<b>средний</b>	сам не участвует в Конфликтах;	
		<b>высокий</b>	Старается их избегать.	
2.Сотрудничество (отношение к общим делам)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	<b>низкий</b>	Избегает участия в общих делах;	<b>Наблюдение</b>
		<b>средний</b>	Участвует при побуждении извне;	
		<b>высокий</b>	Инициативен в общих делах	

## **Воспитательная работа с учащимися.**

Для учащихся объединения «Кроссфит» проводятся различные воспитательные и досуговые мероприятия, беседы этического характера и беседы о здоровом образе жизни.

### **Работа с родителями**

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи учащемуся в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка.

Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой воспитательной среды.

Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований, конкурсов;
- проведение родительских собраний;
- формирование родительского комитета.

Родительские собрания проводятся два раза в год как правило, в начале и конце учебного года.

Родительский комитет оказывает помощь в организации досуговых мероприятий, помогает педагогу в решении воспитательных задач.

Проводится анкетирование родителей (см. приложение “Анкетирование учащихся и родителей”) с целью:

- сотрудничества семьи и объединения кроссфит;
- выявления уровня заинтересованности в успехах своего ребенка;
- изучения степени удовлетворенности достижениями своего ребенка;

- изучения вопросов, которые волнуют родителей относительно своего ребенка.

## Приложение 1

### 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 РФ от 29.07. 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 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- 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: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](https://docs.cntd.ru/document/350163313)
- 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://docs.cntd.ru/document/553237768>
- 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 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
- 13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»
- 14. Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»

15. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех».

## Приложение 2

### Список литературы

#### Для педагога:

1. Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес - тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.Ю.: Франтера, 2003
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010
3. Леньшина М.В.; Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры»; Воронеж: Физкультура и спорт; 2010
4. Самыличев А.С. Теория и методика физической культуры; Н-Новгород: Цветной мир 2013.
5. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной основы комплексного физического воспитания //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013 №2 с. 2-7.

#### Для обучающихся:

1. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник  
Издательство: Советский спорт, 2010 г.

#### Интернет ресурсы:

1. ГрегГлассман.; Руководство по проведению кроссфит тренировок.;  
[Электронный ресурс]:
2. ДжеффСэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» [Электронный ресурс]: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>

3. Что такое кроссфит, как и где он зарождался .; [Электронный ресурс]:

<http://thebox.eurosport.com/ru/whatiscrossfit>

4. Филатова Е.А.;Бег, как аэробная тренировка спортсмена; [Электронный

ресурс]; <http://www.sportinauka.com>

### Приложение 3

#### Календарный учебный график

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Форма контроля
		теория	практика			
Введение в программу	Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита.	0.5				опрос
	Введение в Кроссфит. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности . Самостоятельная организация	0.5				опрос



	тренировок.					
Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.						наблюдение, опрос
	Упражнения с весом собственного тела	1	15			Наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Базовые упражнения	1	13			Наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Упражнения среднего уровня	1	15			Наблюдение,

						сдача контрольных нормативов
	Силовые гимнастические упражнения	1	14			Наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Упражнения с отягощениями	1	14			Наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Базовые упражнения	1	13			Наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Упражнения среднего уровня	1	14			Наблюдение, сдача контро

						льных нормат ивов
	Силовые упражнения( отягощением)	с 1	14			Наблю дение, сдача контро льных нормат ивов
	Циклические упражнения	1	15			Наблю дение, сдача контро льных нормат ивов

## Приложение 4

### Протокол промежуточной аттестации образовательной программы «Кроссфит»

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№	ФИО обучающегося	Теоретический материал	Практический материал	Итог	Общий уровень освоения программы
1					
2					
3					
4					
5					

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень –

С – средний уровень –

Н – низкий уровень –

Педагог дополнительного образования

## Приложение 5

### Критерии оценки результатов освоения обучающимися образовательной программы «Кроссфит»

Уровень обученности	Критерии
Текущий контроль успеваемости	
Высокий	Учащийся хорошо знает основные термины Кроссфита. Учащийся превышает хотя бы один норматив при улучшении всех показателей входящего контроля
Средний	Учащийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом. Учащийся выполняет нормативы при улучшении или сохранении показателей входящего контроля
Низкий	Учащийся не знает или путает специальную терминологию. Учащийся не может выполнить некоторые нормативы
Промежуточная аттестация	
Высокий	Правильный ответ на теоретический вопрос. Учащийся уверенно демонстрирует заданные элементы
Средний	Нечеткий ответ на теоретический вопрос. Учащийся демонстрирует заданные элементы при поддержке педагога
Низкий	Отсутствие ответа на теоретический вопрос. Учащийся не может продемонстрировать заданные элементы

## Приложение 6

### Протокол результатов личностного развития обучающихся

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_

Аналитическая справка

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

№ п/п	ФИО обучающегося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества	
		Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к занятиям	Конфликтность	Сотрудничество (отношение к общим делам)
1								
2								
3								
4								
5								

*Аналитическая справка*

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Диагностика показала: 3 балла – показатель проявляется постоянно – \_\_\_ % (\_\_\_ оценок), 2 балла – показатель проявляется периодически – \_\_\_ % (\_\_\_ оценок), 1 балл – показатель проявляется редко – \_\_\_ % (\_\_\_ оценок), 0 баллов – показатель не проявляется – \_\_\_ % (\_\_\_ оценок) .

Педагог дополнительного образования

## Приложение 7

### Критерии оценки личностного развития обучающихся в процессе освоения программы

#### Организационно-волевые качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Терпение	Способность переносить нагрузки в течение занятия	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на $\frac{1}{2}$ занятия.	Наблюдение
		Средний	Терпения хватает больше, чем на $\frac{1}{2}$ занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне;	Наблюдение
		Средний	Иногда самим ребенком;	
		Высокий	Всегда самим	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам;	

		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	
--	--	---------	---------------------------------	--

### Ориентационные качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Низкий	Завышенная;	Наблюдение
		Средний	Заниженная	
		Высокий	Нормальная	
2.Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	Низкий	Интерес продиктован извне;	Наблюдение
		Средний	Интерес периодически поддерживается самим ребенком;	
		Высокий	Интерес постоянный	

### Поведенческие качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1.Конфликтность	Способность занять определенную позицию конфликтной ситуации	Низкий	Периодически провоцирует конфликты;	Наблюдение
		Средний	Сам не участвует в Конфликтах;	



## Приложение 8

### План воспитательной работы на учебный год

	Срок проведения	Наименование мероприятия	Кол-во учащихся
1	сентябрь	Родительское собрание	Все группы
2	сентябрь	Тематические беседы с родителями	Все группы
3	сентябрь	День здоровья	Все группы
4	сентябрь	Беседа «Нет терроризму»	Все группы
5	Ноябрь март	Беседа «Здоровый образ жизни»	Все группы
6	Декабрь апрель	Беседа «Спорт в Сыктывкаре»	Все группы
7	В течение года	Тематическая беседа с родителями и обучающимися	Все группы
8	май	Поход	Все группы

План работы с родителями учащихся на учебный год

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы на год	сентябрь	Классы СОШ № 12
2	Беседа о Законе № 148 – РЗ «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений в Республике Коми.	сентябрь	Классы СОШ № 12
3	Родительское собрание по планам на учебный год.	сентябрь	актовый зал
4	Индивидуальные беседы с родителями, обучающимися.	В течении года	актовый зал
5	Родительское собрание по итогам учебного года	май	актовый зал
6	Посещение праздников	Согласно плана культурно-массовой работы.	Согласно плана культурно-массовой работы.

## Приложение 10

### Контрольные нормативы

возраст	подтягивание			Отжимание от пола			Прыжок с места в длину		
	выс	сред	низ	выс	сред	низ	выс	сред	низ
Мальчики(11-14 лет)	11	8	5	-	-	-	205	190	175
Девочки(11-14 лет)	-	-	-	25	18	13	175	165	155

## Приложение 11

### 1. Тест по теоретической части №1

	Вопросы	Ответы
1	С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?	1.С разминки 2.С выполнения комплекса упражнений 3.С выполнения упражнений на восстановление дыхания
2	Что такое пауэрлифтинг	1 Силовое троеборье 2 Силовое двоеборье 3 Борьба на руках
3	Питательное вещество-белок, является:	1 Строительным материалом 2 Источником энергии
4	Что не входит в комплект штанги?	1. Гриф 2.Замки 3.Штангетки 4.Диски
5	Максимальное усилие при выполнении упражнения происходит:	1.На вдохе 2.На выдохе 3.При задержке дыхания

### 2. Тест по теоретической части №2

	Вопросы	Ответы
1	Задача разминки на тренировочном занятии	1 Подготовка организма к выполнению основной работы 2 Расслабить мышечные группы 3Изучение техники упражнений
2	Какие мышцы не относятся к группе мышц спины?	1 Трапециевидные 2 Дельтовидные 3 Широчайшие
3	К выполнению упражнений на блочном устройстве относится:	1 Тяга штанги в наклоне 2 Разведение гантелей 3 Тяга блока за голову 4 Сгибание рук с гантелями
4	Питательное вещество жиры, является:	1 Строительным материалом 2 Источником энергии

5	Что лишнего в экипировке пауэрлифтера?	1 Ремень тяжелоатлета 2 Эластичные бинты 3 Налокотники
---	--	--

### 3. Тест по теоретической части №3

	Вопросы	Ответы
1	Какой этап не входит в тренировочный цикл?	1.Подготовительный 2.Выходящий 3.Соревновательный 4.Переходный
2	Что развивает упражнение, выполняемое 8-12 раз?	1.Силу 2.Выносливость 3.Равновесие 4.Мышечную массу
3	Как определить победителя соревнования по пауэрлифтингу в случае равенства суммы в трех упражнениях у двух и более участников?	1.По формуле Уилкса 2.По наименьшему собственному весу спортсмена 3.По наибольшему собственному весу спортсмена 4.В соответствии с Положением о соревновании
4	В каких продуктах питания находится наибольшее количество углеводов?	1.Мясо 2.Творог 3.Яйца 4.Макаронные изделия 5.Рыба
5	Энергозатраты при занятиях атлетической гимнастикой зависят от:	1.Физического состояния 2.Пола 3.Выполняемой нагрузки

### 4. Тест по теоретической части №4

	Вопросы	Ответы
1	Что развивает упражнение, выполняемое до 4 повторений в походе?	1.Силу 2.Выносливость 3.Быстрота 4.Мышечную массу
2	Как определяется абсолютный победитель в соревновании по пауэрлифтингу?	1.По лучшей сумме в трех упражнениях 2.По лучшему показателю в жиме лежа на скамье 3.По наименьшему весу спортсмена 4.По формуле Уилкса
3	Какие упражнения не эффективны при формировании	1. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

	телосложения?	<p>2. Упражнения, способствующие снижению веса тела</p> <p>3. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировке</p> <p>4. Упражнения способствующие повышению быстроты движений</p>
4	Питательное вещество белок, является:	<p>1. Строительным материалом</p> <p>2. Источником энергии</p>
5	Суставы, связки, сухожилия входят в систему:	<p>1. Костную</p> <p>2. Мышечную</p> <p>3. Физиологическую</p>

## Приложение 12

### УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ И РАЗВИТИЕ СИЛЫ:

*Отжимания от пола* – самое технически простое упражнения для развития грудных мышц и трицепсов. Учащимся лучше начинать работать с уменьшенной нагрузкой, ставя на пол колени, — так учащиеся укрепите большую часть мышц торса и плечевого пояса, а также подготовите опорно-двигательный аппарат к более тяжелой работе.

*Воздушные приседания с собственным весом* – наиболее анатомически комфортное для детского организма упражнения для развития мышц ног. Польза очевидна: развитые ноги увеличивают силу и улучшают координацию, а также улучшают осанку.

*Отжимания в стойке на руках* – достаточно сложное, но чрезвычайно эффективное упражнения. Выполнять его следует только в том случае, если педагог уверен в отсутствии у ребенка каких-либо болезней глаз или сердечно-сосудистой системы, так как значительно повышается внутриглазное и внутричерепное давление.

*Отжимания от скамьи на трицепс* – базовое упражнения для развития трицепса. Сильный с детства трицепс поможет учащимся облегчить выполнение различных жимовых упражнений в более взрослом возрасте. Начинать выполнять это упражнения следует, поставив ноги на пол, а не на скамью, это вариант намного лучше подходит для учащихся - новичков.

*Бёрпи и приседания с выпрыгиванием* – вводные в анаэробный тип тренинга упражнения. Выполнять бёрпи (принятие упора лежа, отжимание и выпрыгивание вверх с хлопком над головой) стоит начинать в комфортном для учащегося темпе, не стоит делать ставку на интенсивность и количество повторений, первоначально необходимо поставить правильную технику. Аналогичная история и с приседаниями с выпрыгиванием.

*Подтягивания на турнике* – «тяга» своего тела к перекладине за счет усилия бицепсов и широчайших мышц спины. Учащимся рекомендуется выполнять

упражнение в полную амплитуду, чтобы задействовать наибольшее количество мышечных волокон, увеличить силу мышц и укрепить связки и сухожилия.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ

*Лазанье по канату* – упражнение, одновременно развивающее выносливость, координацию и силу рук. Начинать обучение лучше всего с метода «в 3 приема».

*Бросок мяча в цель* – упражнение, развивающее координацию, ловкость и точность.

Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель следует обозначить чуть выше уровня головы учащегося. Не рекомендуется делать упражнение с медболом, начать лучше с обычного мяча.

*Прыжки на тумбу* – взрывное упражнение для увеличения силы ног. Начинать следует с коробок небольшой высоты и обязательно принимать полностью вертикальное положение в верхней точке – так учащийся будет минимизировать осевую нагрузку на позвоночник.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

*Челночный бег* – упражнение, направленное на развитие взрывной силы ног. Начинать следует с малой интенсивности, с каждой тренировкой понемногу увеличивая скорость выполнения упражнения и количество подходов.

*Прыжки на скакалке* — упражнение, развивающее ноги, координацию движений. Как правило, это упражнение учащиеся воспринимают, как игру, и быстро осваивают двойные прыжки на скакалке и даже тройные.

### **Комплексы без оборудования**

Для этих комплексов не понадобится штанга, гантели, канаты и прочий спортивный инвентарь. Турник и таймер — это всё, что нужно, чтобы проверить свои силы в этих WOD.

Синди (Cindy)



Выполните столько кругов, сколько сможете за 20 минут. Один круг состоит из:

- 5 подтягиваний;
- 10 отжиманий;
- 15 приседаний.

### Мэри (Mary)

Это продвинутый вариант «Синди», в котором увеличивается сложность движений.

AMRAP за 20 минут:

- 5 отжиманий в стойке на руках;
- 10 «пистолетов»;
- 15 подтягиваний.

У новичков с хорошей подготовкой получится выполнить 5–9 раундов, у продвинутых

атлетов — 9–12, у элитных кроссфитеров — 12–15 и больше.

### Табата (Tabata Something Else)

В этом комплексе вы делаете каждое упражнение на протяжении 20 секунд, а затем 10

секунд отдыхаете. За 20 секунд нужно выполнить столько повторений, сколько сможете.

Всего в комплексе четыре простых упражнения:

- отжимание;
- подтягивание;
- подъём корпуса;
- приседание.

Вам нужно сделать восемь кругов каждого упражнения, то есть 32 интервала по 20 секунд.

Считайте, сколько повторений у вас получится сделать. Если счёт перешёл за 300 — у вас

отличная подготовка, ближе к 500 — вам пора выступать на соревнованиях.

### Энни (Annie)

Этот комплекс нужно выполнять на время. Чередуйте двойные прыжки на скакалке и

подъёмы корпуса в таком количестве: 50, 40, 30, 20, 10 повторений.

### Энджи (Angie)

Этот комплекс нужно выполнить как можно быстрее:

-100 подтягиваний;

-100 отжиманий;

-100 подъёмов корпуса;

-100 приседаний.

Если у вас получится выполнить всё это за 30 минут — отлично, у вас действительно

неплохая подготовка. Если удалось закончить за 15 минут и меньше, вы просто машина,

пора участвовать в соревнованиях.

### Барбара (Barbara)

Нужно как можно быстрее выполнить пять кругов из следующих упражнений:

-20 подтягиваний;

-30 отжиманий;

-40 подъёмов корпуса;

-50 приседаний.

Между кругами вы отдыхаете по 3 минуты.

### Основные упражнения кроссфита

- Прыжки на скакалке – одинарные, двойные и тройные.
- Прыжки через штангу – перепрыгивание штанги с двух ног.
- Гребля на тренажере.
- Бег – бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- «Воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом.
- Гиперэкстензия – подъем туловища на тренажере, включая мышцы спины.
- Выход на турнике.
- Выход на кольцах.
- Запрыгивание на тумбу – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем.
- Бёрпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивания ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой в положение стоя.
- Подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «бабочкой».
- Подъемы корпуса на пресс (сит-апы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху.
- Сит-апы на тренажере гиперэкстензии.
- Отжимания в стойке на руках.
- Ходьба на руках.
- Подъемы коленей к локтям на перекладине.
- Подъем носков к перекладине.
- L-подтягивания – подтягивание, держа прессом уголок.
- Приседания на одной ноге – «пистолетик».
- Отжимания от пола.
- Подъёмы по канату.

- Жим штанги лежа.
- Приседания со штангой на плечах.
- Бросок мяча в пол, в стену – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- Взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди.
- Взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнению с добавлением выброса штанги над головой.
- Кластер – взятие штанги на грудь в сед и выброс ее над головой.
- Становая тяга.
- Прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках.
- Фронтальные приседания – приседания со штангой на груди.
- Протяжка – подъем штанги с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой.
- Свинги – махи гирей перед собой.
- Оверхеды – приседание со штангой над головой.
- Силовой жим стоя – жим штанги с груди стоя, без подседа.
- Толчковый жим стоя (швунг) – выброс штанги с груди вверх.
- Подъем сэндбэга (мешок с песком) на плечо.
- Рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения.
- Тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом.
- Переворот покрышки – из положения, как для становой тяги, поднимаем и перекидываем покрышку.
- Трастеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди.
- Трастеры с гирями – аналогичное предыдущему упражнению, только в руках атлета находятся гири.
- Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.

•Броски медбола в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.

**Специальные упражнения**

*Для дельтовидных мышц:*

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

*Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):*

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку.

*Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):*

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

*Для мышц предплечья:*

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

*Для грудных мышц:*

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

*Для мышц спины:*

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднятие плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

*Для мышц живота:*

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

*Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):*

- приседания со штангой на плечах;
- сидя разгибание ног на тренажёре.

*Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):*

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

*Для мышц голени:*

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

### Подвижные игры

#### 1. Ловкость в ногах

На земле рисуются два круга на расстоянии полуметра друг от друга, в каждом из них должны свободно помещаться ступни. Два игрока, стоящих каждый в своем кругу на левой ноге, стараются правой сдвинуть своего противника с места. Проигрывает тот, кто правой ногой коснулся земли, выскочил за пределы круга, упал или коснулся рукой противника.

#### 2. Мяч за кругом

На гладком поле нужно нарисовать два круга (один в другом). Меньший — диаметром 1 м, больший — 2-3 м. В середину меньшего круга кладут мяч (можно футбольный). Участники игры становятся по краям большого круга, каждый из них старается достать мяч, чтобы выбить его за пределы круга. Мяч стережет вратарь. Участник игры, которого задел рукой вратарь, выходит из игры. Игрок, выбивший мяч, становится вратарем.

#### 3. Чириканкара

Очень веселая, подвижная игра, которая не только развеселит и порадует детей, но и поможет им сплотиться. Все встают друг за другом и берутся за пояс стоящего впереди человека. Главное в этой игре — запомнить слова и правильно выполнять соответствующие движения.

Итак, когда все встали и готовы к игре, необходимо всем вместе сказать: «Чириканкара, чириканкара! Э, ю, я!».

На слове «Чириканкара» все одновременно делают шаг (предварительно договорившись о том, с какой ноги они пойдут).

На звук «Э!» — все вместе делают прыжок влево.

На звук «Ю!» — прыжок вправо.

На звук «Я!» — прыжок вперед.

Таким образом необходимо пройти 20-25 метров, не расцепившись. Казалось бы, простое задание, но попробуйте-ка его выполнить!



#### **4. Команда, делающая пометки**

Сформируй команды по шесть человек. Одни ловят, другие убегают. Желательно, чтобы на ловцах были опознавательные знаки (платки, кепки и пр.) По команде ловцы должны ловить игроков. Если тебя коснулись, ты стоишь, пока кто-нибудь из твоей команды не коснется тебя. Команды меняются местами.

#### **5. Подними ведро**

Сформируйте группы по три игрока. Один игрок изображает ведро. Он садится, поджимая колени к груди, и обхватывает их руками. Другие два игрока должны, соединив свои руки под ним, поднять и пронести его на коротких дистанциях. Меняйтесь местами.

#### **6. Золото пиратов**

Сформируйте две равных группы – «пираты» и «береговая охрана». Сделайте два противоположных угла – «порт» и «пещеру». Пираты стоят в своем углу и передают «золото» (монету или кусочек мрамора) кому-то, чтобы не видела «охрана». Когда капитан пиратов говорит «рассейтесь» – пираты бегут к «порту». А «охрана» пытается поймать их. А когда поймала, то проверяет, нет ли у них в руках «золота»? Если есть – выиграла «охрана». Если «золото» доставили в порт – выиграла пираты.

#### **7. Двойной круг**

Сформируйте два круга – один внутри, другой снаружи. В каждом одинаковое количество игроков. Один игрок становится в центр кругов. Игроки во внутреннем круге ходят по часовой стрелке, а во внешнем – прыгают. На команду «Вперед!» каждый, включая игрока внутри двух кругов должен найти себе партнера и стать возле него, держа за руку. Кто не успел, тот идет в круг. Все остальные меняются местами с партнером (если ты был во внутреннем круге – иди во внешний, и наоборот). Вариант. Сформируйте круги так, чтобы игроки были повернуты в разные стороны.

#### **8. Вырвись!**

Сформируйте группы по четыре игрока. Игроки 1-й, 2-й и 3-й делают круг вокруг 4-го (держась крепко за руки). На команду «Вперед!» 4-й игрок пытается вырваться, а остальные останавливают его. Игра заканчивается, когда истекает время или 4-й игрок вырывается.

### **9. Возврат-шпилька**

Сформировать две или более команды. Игроки каждой из команд должны стоять на линии колонной, один за другим. Должна быть отмечена поворотная точка пробега. По команде «Вперед!» 1-й игрок бежит по указанной линии, а при возвращении обратно должен коснуться вытянутой руки 2-ого игрока, после чего тот имеет право бежать. Варианты. Вместо бега можно ползать, прыгать, ходить «по-гусиному» и разное другое.

### **10. Джунгли.**

Каждый из игроков изображает животных. Команда строится в колонну по одному, например 1-й игрок – «лев» бежит на «четырёх лапах», 2-й - «кенгуру» прыгает, 3-й - «тюлень» идет на кромке обуви. Можно изображать других зверей: обезьяну (бежать и прыгать), хромого тигра (идти на двух руках и одной ноге), попугая (махать руками и пищать), лягушку (прыгать по-лягушачьи).

### **11. Слови и подними.**

Нарисуйте круг (А) 0,5 метра в диаметре на стартовой линии и второй (В) через 4 метра. Положите 3 погремушки в первый (А) круг. По команде «Вперед!» 1 игрок бежит к кругу А берет 1 погремушку и несет в круг В. И так все 3 погремушки и тогда становится в конец. 2-й игрок повторяет все только из круга А в круг В. И так до конца игры.

### **12. Внутри и снаружи.**

По команде «Вперед!» 1-й игрок зигзагом обегает всех своих игроков, вяжет ткацкий узел и возвращается на место. Остальные делают также (только уже обегая и первого (2,3,4...)) игроков.

### **13. Зигзаг.**

Пометь специальными флажками зигзагообразную линию. По команде 1-й игрок бежит между пометками, возвращается назад, касается руки 2-го и становится в конец команды.

#### **14.«Шаттл».**

Две команды становятся в линию одна по одну сторону поля, другая – по другую. По команде «Вперед!» 1-й игрок бежит к противоположному концу поля и дотрагивается руки 2-го игрока (первого с другой стороны). Второй бежит к противоположной стороне и процедура повторяется.

#### **15.Картофельный рейс.**

3 картофелины кладем на землю в кольцо на расстоянии 2 метров по линии. Команда выстраивается. По команде 1-й игрок бежит вперед, поднимает картошку и кладет в корзину, которая стоит возле начальной линии. Повторяет процедуру с другими картошками. Касается руки 2-го игрока. 2-й игрок бежит вперед с картошкой и кладет ее в кольца (корзина стоит там же). Далее касается руки 3-го и становится в конец колонны. Третий повторяет действия первого.

#### **16.Спина к спине.**

По команде двое первых игроков становятся спина к спине со скрещенными руками, бегут и возвращаются, становятся в конец колонны.

#### **17.Туннель.**

Сформируйтесь по парам и сделайте «туннель» держа ваши руки сцепленными. По команде первая пара разделяется, обегают с разных сторон линию, бегут в конец линии, соединяют руки и бегут под туннелем. Вторая пара начинает когда первые вернулись, бежит под аркой а потом возвращается снаружи.

#### **18.Обмен.**

Команды выстраиваются половина с одной стороны поля половина с другой. По команде 1-й игрок и 2-й (с другой стороны ) бегут с флажками или с чем либо другим и меняются ими, возвращаются назад, передают флажок, становятся в конец команды. Линию «обмена» можно не назначать, а пусть

игроки встречаются где получить.

### **19.Квадрат.**

Разметьте площадь 25x25 м (квадрат) и обозначьте углы. Сформируйте 4 группы и разместите их по углам. По команде 1-й игрок бежит к противоположной группе касается руки 2-го и становится в конец линии. В это же время команда сбоку тоже (получается 2 диагонали) посылает своего игрока и получается постоянное движение.

### **20.Индейцы**

Игроки делятся на пары: один высокий и один маленький. Один игрок (ведущий) в роли вождя. Вождь сидит в центре круга со скрещенными ногами. Для других игроков существует две позиции.

Позиция № 1. Высокий игрок – «палатка» (вигвам) – стоит прямо, расставив ноги. Маленький игрок – воин – сидит со скрещенными ногами перед палаткой.

Позиция № 2. Высокий игрок – «конь», маленький – воин. Высокий игрок превращается в лошадь, а маленький игрок взбирается на коня. Обучите воинов индейскому, боевому кличу прежде, чем начать игру. Для этого положите большой палец руки в рот и двигайте им, в то же время издавая звуки.

Чтобы начать игру, вождь издает боевой клич. Игра начинается с того, что вождь сидит в центре круга со скрещенными ногами. Остальные игроки занимают позицию № 1. Вождь издает боевой клич и бьет себя в грудь. Воины поворачиваются и заходят в «дверь палатки» и бегут по кругу снаружи, издавая боевой клич. Пока они бегут, «палатки» превращаются в «лошадей». Когда воины возвращаются к своим местам, они седлают своих «коней» и едут к вождю. Первая лошадь со всадником, которые подходят к вождю, становятся его телохранителями на предстоящем сражении. Они будут есть с вождем, сидеть с ним и гулять целый день. Они будут вовлечены во все дела. Играйте в эту игру каждый день. Чередуйте мальчиков и

девочек.

### **21.Подача мяча в промежутках круга**

Оснащение: 11 игроков (можно больше), 1 баскетбольный мяч. Правила: 1. Движения во время игры производятся против часовой стрелки. 2. Игрок, бросающий мяч, получает его назад, и игра продолжается. 3. Подающий остается в центре всю игру. 4. Мяч должен бросаться и получаться обратно в каждом промежутке между играющими. Подающий бросает мяч первому игроку в каждый промежуток между игроками, и первый игрок бежит снаружи круга против часовой стрелки, пока не вернется на свое место. Так повторяется с каждым игроком. Игра закончена, когда мяч у ног подающего, и все поднимают руки вверх.

### **22.Подвижный уголок**

Оснащение: 10 игроков (можно больше), 1 баскетбольный мяч. Правила: Игрок бросает мяч, получает его обратно, и игра продолжается. Начиная слева по сигналу, подающий бросает мяч первому игроку, который возвращает его обратно подающему. Это повторяется вдоль линии со всеми игроками. Последний игрок (9-й) получает мяч, берет его и бежит к позиции подающего. Подающий (10-й) перемещается на позицию первого игрока. Все остальные игроки смещаются на одну позицию вправо. Игра продолжается, пока все игроки не побывают в роли подающего. Игра закончена, когда мяч оказывается у ног подающего, и все поднимают руки вверх.

### **23.Мяч в туннеле**

Оснащение: 8-10 игроков, 1 баскетбольный мяч. Правила: 1. Игрок подает (катит) мяч и игра продолжается. 2. Расстояние между игроками – 1 метр. Мяч катится по туннелю, образованному ногами игроков по сигналу начала игры. Задний игрок ловит мяч и несет его вперед. Все другие игроки смещаются назад на одну позицию. Так повторяется, пока все игроки не побывают во главе туннеля. Игра закончена, когда мяч оказывается у ног бросающего, и все поднимают руки вверх.

### **24.Мяч над головой**

Оснащение: 8-10 игроков, 1 баскетбольный мяч. Правила: как и в игре «Мяч в туннеле». Эта игра играется так же, как и в «мяче в туннеле». Но вместо того, чтобы передавать мяч по туннелю, он передается над головами.

#### **24.Над и под**

Оснащение: 8-10 игроков, 1 баскетбольный мяч. Эта игра подобна игре «Мяч в туннеле». Но вместо того, чтобы передавать мяч по туннелю, он передаются над головой одного игрока и между ног следующего.

#### **26.Смешанный мяч**

Оснащение: 24 игрока – 3 команды по 8 человек в каждой, 3 баскетбольных мяча. Правила: как и в игре «Мяч в туннеле» со своими дополнениями. Одна команда играет в «Мяч в туннеле», другая команда – в «Мяч над головой», третья команда – в «Над и под». Игра не закончится до тех пор, пока каждая из команд не закончит полностью свою игру.

#### **27.Крест-накрест**

Оснащение: 12 игроков, 1 баскетбольный мяч. Правила: Игрок по сигналу бросает мяч, и игра продолжается. Первый игрок бросает мяч по диагонали следующему игроку и так продолжается до конца. Как только первый игрок бросил мяч, он бежит в другой конец и готовится принять мяч, а затем бросает его дальше по диагонали. Когда он оказывается крайним, то бросает мяч и снова бежит в другой конец и готовится принять мяч. Так повторяется, пока все игроки не сменят свои позиции. Игра закончена, когда мяч оказывается у ног первого игрока, и все поднимают вверх руки.

#### **28.Обратный крест-накрест**

Оснащение: 12 игроков, 1 баскетбольный мяч. Правила: как в игре «Крест-накрест». По стартовому сигналу первый игрок бросает мяч по диагонали следующему игроку и так продолжается до другого конца. Затем мяч возвращается точно так же назад. Когда он возвращается к началу, игрок бежит с мячом на свою новую позицию. Он обратно бросает мяч другому игроку, который принимает его и бежит тоже на новую позицию. Так продолжается, пока все игроки не будут на новой позиции. Игра закончена,

когда все игроки на новых позициях с поднятыми руками и с мячом у ног  
первого подающего.

### **29.Двойной крест-накрест**

Оснащение: 12 игроков, 1 баскетбольный мяч. Правила: как в игре «Крест-накрест».