****

 Рабочая программа

 по внеурочной деятельности

 «Кроссфит»

 для 6-К, 7-А класса

 на 2019 – 2020 учебный год

 Составитель программы

 Болдырева Лина Михайловна

 ( учитель физкультуры первой категории)

Г. ЕВПАТОРИЯ 2019

 **Рабочая программа спортивно - оздоровительного направления внеурочной деятельности курса « Кроссфит » в 6-К и 7-А классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС и концепцией физического воспитания.

**Нормативные документы:**

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

-Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности».

  **Описание места работы курса в учебном плане**

Занятия внеурочной деятельности «Кроссфит» относится к внеурочной деятельности.

Изучается в течение 1 года

Реализуется за счет часов внеурочной деятельности рабочего учебного плана.

Недельное кол-во часов, отведённых на работу – 1 ч.

Годовое кол-во часов, отведенных на работу курса - 34 ч.

 **Планируемые результаты**

**освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**«Кроссфит»**

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

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами**программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Кроссфит» является формирование следующих умений:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

сформированность  мотивации  к  занятиям  спортом,  ведению  здорового  образа

жизни;

сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при

сотрудничестве (этические нормы).

***Метапредметными результатами***программы внеурочной деятельности поспортивно-оздоровительному направлению «Кроссфит» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД:***

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

***Коммуникативные УУД:***

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать*речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

  **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Содержание программы «Кроссфит» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующее.

**Скоростно-силовые упражнения.**

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной. двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах

При этом данная группа упражнений может проводится с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, , против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлний в максимально

быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида ( набивные мячи, гантели.)

**Гимнастика.**

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности

**Подвижные игры.**

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

**Календарно - тематическое планирование 6-К**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№ п/п** | **Дата** |  **Тема урока** |
| **план** | **Факт** | **План** | **факт** |
|  |  |
| 1 |  | 04.09 |  | Беседа по ТБ.. Основы тренировочного процесса в кроссфите |
| 2 |  | 11.09 |  | Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей |
| 3 |  | 18.09 |  | ТБ. Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг |
| 4. |  | 25.09 |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 5 |  | 02.10 |  | Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 6. |  |  |  | ТБ. Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг |
| 7 |  | 09.10 |  |  ТБ. О.Р.У.,,Кардио-тренинг. Гимнастика |
| 8. |  | 16.10 |  | Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей |
| 9 |  | 23.10 |  | ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением |
| 10. |  | 30.10 |  | СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры |
| 11 |  | 06.11 |  | Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг |
| 12 |  | 13.11 |  | Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи |
| 13 |  | 20.11 | . Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи |
| 14 |  | 27.11 | Упражнения на турнике, брусьях и в петлях |
| 15 |  | 04.12 |  Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRXСиловой комплекс |
| 16 |  | 11.12 |  | Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRXСиловой комплекс. Стретчинг |
| 17 |  | 18.12 |  | Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 18 |  | 25.12 |  | Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 19 |  | 15.01 |  | Комплекс кардио-лесенка. Крест.  Упражнения на развитие гибкости |
| 20 |  | 22.01 |  | Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 21 |  | 29.01 |  | Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 22 |  | 05.02 |  | Комплекс табата |
| 23 |  | 12.02 |  | Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 24 |  | 19.02 |  | Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений |
| 25 |  | 26.02 |  | С.Б,У в упряжке. Прыжковый комплекс.Скакалка.  |
| 26 |  | 04.03 |  | СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс.Скакалка. |
| 27 |  | 11.03 |  | СБУ. Интервальный бег.  Спринт в упряжке. Гимнастика |
| 28 |  | 18.03 |  | СБУ. Интервальный бег.  Спринт в упряжке. Гимнастика |
| 29 |  | 25.03 |  | СБУ. Интервальный бег.  Спринт в упряжке. Гимнастика |
| 30 |  | 01.04 |  | СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке.  |
| 31 |  | 08.04 |  | .Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг |
| 32 |  | 15.04 |  | .Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг |
| 33 |  | 29.04 |  | .Анаэробная нагрузка.Упражнения на расслабление и восстановление |
| 34 |  |  |  | Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Календарно - тематическое планирование 7-А**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№ п/п** | **Дата** |  **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
|  |  |
| 1 |  | 06.09 |  | Беседа по ТБ.. Основы тренировочного процесса в кроссфите |
| 2 |  | 13.09 |  | Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей |
| 3 |  | 20.09 |  | ТБ. Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг |
| 4. |  | 27.09 |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 5 |  | 04.10 |  | Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 6. |  |  |  | ТБ. Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг |
| 7 |  | 11.10 |  |  ТБ. О.Р.У.,,Кардио-тренинг. Гимнастика |
| 8. |  | 18.10 |  | Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей |
| 9 |  | 25.10 |  | ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением |
| 10. |  | 08.11 |  | СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры |
| 11 |  | 15.11 |  | Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг |
| 12 |  | 22.11 |  | Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи |
| 13 |  | 29.11 | . Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи |
| 14 |  | 06.12 | Упражнения на турнике, брусьях и в петлях |
| 15 |  | 13.12 |  Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRXСиловой комплекс |
| 16 |  | 20.12 |  | Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRXСиловой комплекс. Стретчинг |
| 17 |  | 27.12 |  | Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 18 |  | 10.01 |  | Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 19 |  | 17.01 |  | Комплекс кардио-лесенка. Крест.  Упражнения на развитие гибкости |
| 20 |  | 24.01 |  | Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 21 |  | 31.01 |  | Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 22 |  | 07.02 |  | Комплекс табата |
| 23 |  | 14.02 |  | Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 24 |  | 21.02 |  | Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений |
| 25 |  | 28.02 |  | С.Б,У в упряжке. Прыжковый комплекс.Скакалка.  |
| 26 |  | 06.03 |  | СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс.Скакалка. |
| 27 |  | 13.03 |  | СБУ. Интервальный бег.  Спринт в упряжке. Гимнастика |
| 28 |  | 27.03 |  | СБУ. Интервальный бег.  Спринт в упряжке. Гимнастика |
| 29 |  | 03.04 |  | СБУ. Интервальный бег.  Спринт в упряжке. Гимнастика |
| 30 |  | 10.04 |  | СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке.  |
| 31 |  | 17.04 |  | .Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг |
| 32 |  | 24.04 |  | .Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг |
| 33 |  | 15.05 |  | .Анаэробная нагрузка.Упражнения на расслабление и восстановление |
| 34 |  | 22.05 |  | Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ОСНОВНЫЕ CROSSFIT УПРАЖНЕНИЯ

* 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.
* Бурпи – 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 «батерфляй».
* 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.
* Отжимания на кольцах.
* Горизонтальные отжимания на кольцах – упражнение схоже с обычными отжиманиями на полу, только руки упираются в кольца, висящие низко над полом.
* 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 упражнение 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 упражнение, 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.

**Список литературы**

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2000.
3. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
4. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
5. Теория и методика физической культуры. -  Спб: Издательство «Лань», 2003.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Используемые материалы:

- КурсыCrossFit  Level 1 Trainer ,CrossFitkids, CrossFit Journal.

- Интернет-slenderclub.ru›page/crossfit

- Dube, Rebecca (January 11, 2008). "No puke, no pain - no gain". Globe and Mail (Toronto).

- Mitchell, Bryan (August 16, 2006). "Lawsuit alleges CrossFit workout damaging". Marine Corps Times. Retrieved 2008-08-16.

 **Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№ п/п** | **Дата** |  **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
|  |  |
| 1 |  |  |  | Беседа по ТБ.. Основы тренировочного процесса в кроссфите |
| 2 |  |  |  | Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей |
| 3 |  |  |  | ТБ. Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг |
| 4. |  |  |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 5 |  |  |  | Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 6. |  |  |  | ТБ. Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг |
| 7 |  |  |  |  ТБ. О.Р.У.,,Кардио-тренинг. Гимнастика |
| 8. |  |  |  | Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей |
| 9 |  |  |  | ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением |
| 10. |  |  |  | СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры |
| 11 |  |  |  | Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг |
| 12 |  |  |  | Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи |
| 13 |  |  | Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания,приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи |
| 14 |  |  | Упражнения на турнике, брусьях и в петлях |
| 15 |  |  |  Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRXСиловой комплекс |
| 16 |  |  |  | Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRXСиловой комплекс. Стретчинг |
| 17 |  |  |  | Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 18 |  |  |  | Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 19 |  |  |  | Комплекс кардио-лесенка. Крест.  Упражнения на развитие гибкости |
| 20 |  |  |  | Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 21 |  |  |  | Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 22 |  |  |  | Комплекс табата |
| 23 |  |  |  | Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 24 |  |  |  | Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений |
| 25 |  |  |  | С.Б,У в упряжке. Прыжковый комплекс.Скакалка.  |
| 26 |  |  |  | СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс.Скакалка. |
| 27 |  |  |  | СБУ. Интервальный бег.  Спринт в упряжке. Гимнастика |
| 28 |  |  |  | СБУ. Интервальный бег.  Спринт в упряжке. Гимнастика |
| 29 |  |  |  | СБУ. Интервальный бег.  Спринт в упряжке. Гимнастика |
| 30 |  |  |  | СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке.  |
| 31 |  |  |  | .Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг |
| 32 |  |  |  | .Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг |
| 33 |  |  |  | .Анаэробная нагрузка.Упражнения на расслабление и восстановление |
| 34 |  |  |  | Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений |
| 35 |  |  |  | Кроссфит комплекс.присед, выпады, бёрпи, сетапы |
| 36 |  |  |  | Кроссфит комплекс.ОФП.  |
| 37 |  |  |  | Кроссфит комплекс.Трестер. Молот. Канат.ОРУ. Гимнастика  |
| 38 |  |  |  | Кроссфит комплекс.Трестер. Молот. Канат.ОРУ. Гимнастика |
| 39 |  |  |  | Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика |
| 40 |  |  |  | Упражнения на гимнастических снарядах. брусья, перекладина, |
| 41 |  |  |  | Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина кольца) |
| 42 |  |  |  | Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ |
| 43 |  |  |  | Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения  на развитие координации. |
| 44 |  |  |  | Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения  на развитие координации |
| 45 |  |  |  | Круговая тренировка с весом собственного тела. |
| 46 |  |  |  | Прыжковый комплекс со скакалой. |
| 47 |  |  |  | Кроссфит комплекс. Упражнения  на развитие координации движ. |
| 48 |  |  |  | Упражнения  на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине. Стойки, кувырки |
| 49 |  |  |  | Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 50 |  |  |  | Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 51 |  |  |  | Комплекс кардио-лесенка. Крест.  Упражнения на развитие гибкости |
| 52 |  |  |  | 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут |
| 53 |  |  |  | 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут |
| 54 |  |  |  | 20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъемов на пресс, 50 приседаний. 5 кругов. 5-7  |
| 55 |  |  |  | Броски набивного мяча в цель. Комплекс ОРУ на фитболах |
| 56 |  |  |  | Броски набивного мяча в цель. Комплекс ОРУ на фитболах |
| 57 |  |  |  | Бег 400/200 м, присед со штангойУпражнения на развитие гибкости |
| 58 |  |  |  | 5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища |
| 59 |  |  |  | 5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища |
| 60 |  |  |  | Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок.  |
| 61 |  |  |  | Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами |
| 62 |  |  |  | Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами |
| 63 |  |  |  | СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. |
| 64 |  |  |  | СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках.  |
| 65 |  |  |  | Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами |
| 66 |  |  |  | Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами |
| 67 |  |  |  | Растяжка в парах |
| 68 |  |  |  | Комплекс из 6 упражнений. ОРУ.Растяжка |
| 69 |  |  |  | Комплекс из 6 упражнений. ОРУ.Растяжка |
| 70 |  |  |  | Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднимание туловища |
| 71 |  |  |  | Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднимание туловища |
| 72 |  |  |  | ОРУ на восстановление |
| 73 |  |  |  |  |
| 74 |  |  |  |  |
| 75 |  |  |  |  |
| 76 |  |  |  |  |
| 77 |  |  |  |  |
| 78 |  |  |  |  |
| 79 |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |
| 81 |  |  |  |  |
| 82 |  |  |  |  |
| 83 |  |  |  |  |
| 84 |  |  |  |  |
| 85 |  |  |  |  |
| 86 |  |  |  |  |
| 87 |  |  |  |  |
|  |
| 88 |  |  |  |  |
| 89 |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |
| 91 |  |  |  |  |
| 92 |  |  |  |  |
| 93 |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  |
| 95 |  |  |  |  |
| 96 |  |  |  |  |
| 97 |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |
| 99 |  |  |  |  |
| 100 |  |  |  |  |
| 101 |  |  |  |  |
| 102 |  |  |  |  |

ОСНОВНЫЕ CROSSFIT УПРАЖНЕНИЯ

* 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.
* Бурпи – 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 «батерфляй».
* 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.
* Отжимания на кольцах.
* Горизонтальные отжимания на кольцах – упражнение схоже с обычными отжиманиями на полу, только руки упираются в кольца, висящие низко над полом.
* 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 упражнение 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 упражнение, 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.

**Список литературы**

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2000.
3. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
4. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
5. Теория и методика физической культуры. -  Спб: Издательство «Лань», 2003.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Используемые материалы:

- КурсыCrossFit  Level 1 Trainer ,CrossFitkids, CrossFit Journal.

- Интернет-slenderclub.ru›page/crossfit

- Dube, Rebecca (January 11, 2008). "No puke, no pain - no gain". Globe and Mail (Toronto).

- Mitchell, Bryan (August 16, 2006). "Lawsuit alleges CrossFit workout damaging". Marine Corps Times. Retrieved 2008-08-16.

  **Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (съемная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
8. Рулетка измерительная.
9. Щит баскетбольный тренировочный.
10. Сетка для переноса и хранения мячей.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Сетка волейбольная.
13. Аптечка.
14. Мяч малый (теннисный).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

4. Гимнастическая площадка с полосой препятствий