

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по курсу «Кроссфит»**

**для 7-К, 8-А класса**

**на 2020 – 2021 учебный год**

Составитель программы:

Болдырева Лина Михайловна

учитель физкультуры вышей категории

г. ЕВПАТОРИЯ 2020

**Рабочая программа спортивно - оздоровительного направления внеурочной деятельности курса « Кроссфит » в 7-К и 8-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**»** в 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), с преодолением внешних сопротивлений 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 7-К**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата** | | **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **План** | **факт** |
|  |  | | | |
| 1 |  | 07.09 |  | Беседа по ТБ.. Основы тренировочного процесса в кроссфите |
| 2 |  | 14.09 |  | ТБ Развитие координационных способностей |
| 3 |  | 21.09 |  | ТБ. Скоростно-силовые упражнения. Стретчинг |
| 4. |  | 28.09 |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 5 |  | 05.10 |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 6. |  | 12.10 |  | ТБ. Прыжковый комплекс . ОРУ. |
| 7 |  | 19.10 |  | ТБ. О.Р.У. Кардио-тренинг. |
| 8. |  | 26.10 |  | ТБ. Виды и способы передвижений. СБУ. |
| 9 |  | 09.11 |  | ТБ. Бег с ускорением, изменением направления. |
| 10. |  | 16.11 |  | ТБ. Подвижные игры |
| 11 |  | 23.11 |  | ТБ. Прыжковый комплекс |
| 12 |  | 30.11 |  | ТБ. Отжимания, приседания,, поднимание туловища. |
| 13 |  | 07.12 |  | ТБ Приседания, подтягивания, поднимание туловища |
| 14 |  | 14.11 |  | ТБ. Упражнения на перекладине. Подвижная игра |
| 15 |  | 21.11 |  | ТБ. Силовой комплекс. Подвижная игра. |
| 16 |  | 28.11 |  | ТБ. Силовой комплекс. Подвижная игра. |
| 17 |  | 11.01 |  | ТБ. Упражнения на развитие гибкости |
| 18 |  | 18.01 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 19 |  | 25.01 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка.  Упражнения на развитие гибкости |
| 20 |  | 01.02 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 21 |  | 08.02 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 22 |  | 15.02 |  | ТБ. |
| 23 |  | 22.02 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 24 |  | 01.03 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. |
| 25 |  | 08.03 |  | ТБ. Прыжковый комплекс. Скакалка. |
| 26 |  | 15.03 |  | ТБ. Прыжковый комплекс. Скакалка. |
| 27 |  | 29.03 |  | ТБ.СБУ. Интервальный бег. |
| 28 |  | 05.04 |  | ТБ.СБУ. Интервальный бег. |
| 29 |  | 12.04 |  | ТБ. СБУ. Интервальный бег. |
| 30 |  | 19.04 |  | ТБ. СБУ. Прыжковый комплекс. |
| 31 |  | 26.04 |  | ТБ. Упражнения на восстановление дыхания Стретчинг |
| 32 |  | 03.05 |  | ТБ. Силовые многоповторные упражнения. |
| 33 |  | 10.05 |  | ТБ. Анаэробная нагрузка |
| 34 |  | 17.05 |  | ТБ. Анаэробная нагрузка |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Календарно - тематическое планирование 8-А**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата** | | **Тема урока** |
| **план** | **Факт** | **план** | **факт** |
|  |  | | | |
| 1 |  | 03.09 |  | Беседа по ТБ.. Основы тренировочного процесса в кроссфите |
| 2 |  | 10.09 |  | ТБ Развитие координационных способностей |
| 3 |  | 17.09 |  | ТБ. Скоростно-силовые упражнения. Стретчинг |
| 4. |  | 24.09 |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 5 |  | 01.10 |  | Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 6. |  | 08.10 |  | ТБ. Прыжковый комплекс . ОРУ. |
| 7 |  | 15.10 |  | ТБ. ОРУ. Кардио-тренинг. |
| 8. |  | 22.10 |  | ТБ. Виды и способы передвижений. СБУ. |
| 9 |  | 05.11 |  | ТБ. Бег с ускорением, изменением направления. |
| 10. |  | 12.11 |  | ТБ. Подвижные игры |
| 11 |  | 19.11 |  | ТБ. Прыжковый комплекс |
| 12 |  | 26.11 |  | ТБ. Отжимания, приседания,, поднимание туловища. |
| 13 |  | 03.12 |  | ТБ Приседания, подтягивания, поднимание туловища |
| 14 |  | 10.12 |  | ТБ. Упражнения на перекладине |
| 15 |  | 17.12 |  | ТБ. Силовой комплекс |
| 16 |  | 24.12 |  | ТБ. Силовой комплекс. |
| 17 |  | 14.01 |  | ТБ. Упражнения на развитие гибкости |
| 18 |  | 21.01 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 19 |  | 28.01 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка.  Упражнения на развитие гибкости |
| 20 |  | 04.02 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 21 |  | 11.02 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 22 |  | 18.02 |  | ТБ. |
| 23 |  | 25.02 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости |
| 24 |  | 04.03 |  | ТБ. Комплекс кардио-лесенка. |
| 25 |  | 11.03 |  | ТБ. Прыжковый комплекс. Скакалка. |
| 26 |  | 18.03 |  | ТБ. Прыжковый комплекс. Скакалка. |
| 27 |  | 01.04 |  | ТБ.СБУ. Интервальный бег. |
| 28 |  | 08.04 |  | ТБ.СБУ. Интервальный бег. |
| 29 |  | 15.04 |  | ТБ. СБУ. Интервальный бег. |
| 30 |  | 22.04 |  | ТБ. СБУ. Прыжковый комплекс. |
| 31 |  | 29.04 |  | ТБ. Упражнения на восстановление дыхания Стретчинг |
| 32 |  | 06.05 |  | ТБ. Силовые многоповторные упражнения. |
| 33 |  | 13.05 |  | ТБ. Анаэробная нагрузка |
| 34 |  | 20.05 |  | ТБ. Анаэробная нагрузка |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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.