


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Павлоградского муниципального района Омской области  
«Павлоградская гимназия им. В.М. Тытаря»**

646760, Омская область, Павлоградский район, р.п. Павлоградка, ул. Ленина, 47а, тел. 2-34-07, т/ф. 2-34-07

**ПРИНЯТО:**  
Заседание педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 29 августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора по ВР  
  
Губаренко О. И.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ  
«Павлоградская гимназия  
им. В.М. Тытаря»  
/Попруга В. И./  
«29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Кроссфит»**

**Форма обучения** очная

**Уровень сложности содержания программы** средний

**Срок реализации** 3 года

**Общая трудоемкость программы** 3 часа в неделю

**Целевая группа** 9-11 класс

**Автор-составитель** Пропустин Виктор Сергеевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» В.И. Лях

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

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

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

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся среднего и старшего звена в двигательную активность и кардиотренировки через систему кроссфит.

**Целью** рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Основные ценностные ориентиры в содержании курса:**

- **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;

- **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;

- **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;

- **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### **Общая характеристика программы**

**Кроссфит тренировка** подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Главная отличительная особенность кроссфита — вариативность. Начинающему кроссфитеру можно забыть об одинаковой программе тренировки, новый день – новая программа, новые упражнения.

К **преимуществам** данной тренировки можно отнести следующее:

- Универсальность кроссфитера: определенное построение кроссфит тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы школьников. В результате развитие тела позволяет человеку справляться с любыми ежедневными трудностями и преградами на пути. Универсальность кроссфитера более подходит для повседневной жизни, чем уровень подготовки узконаправленного атлета.
- Разнообразие нагрузок: кроссфит станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы кроссфит тренировки открывает возможность применения оригинального подхода. Кроме того, не запрещается дополнять программу упражнениями из различных видов спорта.
- Сохранение и преумножение здоровья и выносливости: отсутствие узкой направленности тренировки позволяет совершать остановку в нужном месте. Ни для кого не секрет, что в профессиональных видах спорта человек вынужден ломать себя, рвать сухожилия для достижения большего результата.
- Подходит как для юношей, так и для девушек: благодаря отсутствию наращивания мышечной массы кроссфит тренировки отлично подходят для девушек. Кроме того, программа кроссфита противостоит мышечной гипертрофии, благоприятное воздействие оказывается на все физические качества.
- Доступность: кроссфитом можно заниматься как в специализированном зале, так и в небольших помещениях или на свежем воздухе.
- Функциональность: эффект от занятий кроссфитом не заставляет себя долго ждать.
- Наличие духа соперничества: Даже самостоятельные тренировки кроссфит таят в себе атмосферу борьбы.

Тренировка по кроссфиту организуется по принципу поочередного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, кроссфит подразумевает задействование нескольких групп мышц при таких упражнениях, как, например, отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также можно применять и

изолированные упражнения, однако базовая программа гораздо эффективнее по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно. Стоит помнить, что в кроссфит можно включить упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания) или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег).

Кроссфит выгодно сочетает силовые анаэробные нагрузки с кардио нагрузкой аэробного характера.

Спортивные физиологи отмечают, что разные виды нагрузок, например, тяжелая атлетика, велосипед и бег, включенные в одну программу тренировки, в итоге дают средний результат по каждому отдельному направлению. Именно данная усредненность показателей придает кроссфитеру универсальности, так часто требуемой в повседневной жизни.

### **Виды нагрузок в кроссфите**

Когда составляется программа по кроссфиту, учитывается 3 типа нагрузок:

- аэробные нагрузки: бег, скакалка, велосипед;
- гимнастика: подтягивания, отжимания, подъем тела;
- работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи гирей и тд.

Кроссфит программа тренировок составляется с тем учетом, что типы нагрузок должны максимально чередоваться. Именно такие чередования позволяют развивать общую функциональность, так как тело не адаптируется к одному виду нагрузок.

**Показателями результативности** программы являются: развитие физических качеств, улучшение работоспособности сердца, сосудов, дыхательной системы, способность организма быстро адаптироваться к смене нагрузок.

### **Описание места предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом программа реализуется в 9-11 классах. Объем времени составляет 102 часа (34 недели по 3 часа в неделю).

Допустимо использование часов дополнительного образования, как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие дни. Это позволяет перераспределять часы и суммировать их в течение учебного года.

**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 по спортивно-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 программы**

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

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при кроссфите.

#### **Гимнастика.**

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения и 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

#### **Скоростно-силовые упражнения.**

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной и 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 проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально

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

### **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

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть	Практическая часть
1		Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите.	1	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.
2		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	1	Биомеханика движений.	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
3		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	1	Организм человека, как единая биологическая система.	ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением.
4		Освоение двигательных навыков.	1	Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.
5		Кардио-тренировка.	1	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.	Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг
6		Кардио-тренировка.	1	Мышцы. Виды мышц.	Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг
7		Базовые упражнения с собственным весом	1	Классификация мышц по расположению.	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища,



					бёрпи. ОРУ.
8		Базовые упражнения с собственным весом	1	Мышцы конечностей	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднятие туловища, бёрпи. ОРУ.
9		Калистеника	1	Мышцы туловища.	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX
10		Калистеника	1	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс.
11		Калистеника	1	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг
12		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Скорость.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.
13		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Сила	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.
14		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Выносливость	Комплекс кардиолесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.
15		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Гибкость.	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.
16		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Координация.	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.
17		Кардио-тренинг	1	Понятия о гигиене.	Табата (20-10) Комплекс кардиолесенка. Упражнения на координацию движений
18		Кардио-тренинг	1	Значение гигиенических требований и норм для	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.

				организма.	
19		Кардио-тренинг	1	Развитие двигательных способностей	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.
20		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
21		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1		СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
22		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1	Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
23		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1	Прыжок в длину с мета. Техника выполнения.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.
24		Скоростно-силовая тренировка	1	Прыжок в длину с разбега.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.
25		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	1	Выносливость. Виды. Особенности развития.	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг.
26		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	1	Силовая выносливость.	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
27		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	1	Скоростная выносливость.	Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и

					восстановление.
28		Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	1	Особенности развития силовых способностей.	Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.
29		Силовая тренировка	1		Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы.
30		Силовая тренировка	1	Статические положения тела.	Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок.
31		Скоростно-силовая тренировка	1	Восстановление.	Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
32		Скоростно-силовая тренировка	1		Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
33		Кардио-тренинг	1	Тест Купера	Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика
34		Кардио-тренинг	1	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
35		Кардио-тренинг	1		Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
36		Калистеника	1	Режим дня	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца)
37		Калистеника	1	Адаптация к физическим упражнениям.	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
38		Калистеника	1		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
39		Калистеника	1	Закаливание	Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
40		Силовая тренировка	1	Средства,	Комплекс упражнений с

				принципы и методы закаливания.	отягощением. Упражнения на развитие координации.
41		Силовая тренировка	1	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.
42		Силовая тренировка	1	Понятие гиподинамии, гипердинамии.	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
43		Функциональный Тренинг.	1		Круговая тренировка с весом собственного тела.
44		Кардио-тренировка.	1	Правильное питание. Диета.	Прыжковый комплекс со скакалой. ОРУ.
45		Силовая тренировка	1	Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
46		Функциональный Тренинг.	1	Белки	Круговая тренировка с весом собственного тела.
47		Кардио-тренировка.	1	Углеводы	Прыжковый комплекс со скакалой. ОРУ.
48		Гимнастика. Акробатика.	1	Жиры	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки.
49		Гимнастика. Акробатика.  ОРУ	1	Витамины и Клетчатка.	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки,

					перевороты.
50		Гимнастика. Силовой комплекс.	1	Питьевой режим	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусьях и в петлях TRX
51		Гимнастика. ОРУ. Силовой комплекс.	1	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм.	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусьях и в петлях TRX
52		Скоростно-силовая тренировка	1		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
53		Скоростно-силовая тренировка	1	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
54		Скоростно-силовая тренировка	1		Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.
55		Скоростно-силовая тренировка	1	Гарвардский степ тест	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
56		Скоростно-силовая тренировка	1		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
57		Комплекс «Cindi»	1	Здоровье человека и факторы, его определяющие.	5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.
58		Комплекс «Barbara»	1	Требования к организации Здорового Образа Жизни.	20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъемов на пресс, 50 приседаний. 5 кругов. 5-9 класс выполняет все пополам.

59		Комплекс «Karen»	1	Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	Броски набивного мяча в цель. 150/100/75. Комплекс ОРУ на фитболах
60		Комплекс «Nancy»	1	Самоконтроль. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	Бег 400/200 м, присед со штангой/гантелями x 15 Упражнения на развитие гибкости
61		Комплекс «Chelsea»	1		5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища.
62		Калистеника	1	Процесс организации здорового образа жизни	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
63		Калистеника	1		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
64		Силовой тренинг.	1	Техника выполнения базовых силовых упражнений	Базовый упражнения с отягощениями. Присед. Становая. Жим.
65		Функциональный комплекс упражнений	1		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
66		Кардио-тренинг.	1		СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.
67		Силовой тренинг.	1	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
68		Функциональный комплекс упражнений	1		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
69		Кардио-тренинг.	1	Методика составления	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в

				индивидуальных программ	упряжках. Кардиолесенка.
70		Функциональный-тренинг. Командный комплекс.	1	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом	Эстафетный командный комплекс «Cindi» Растяжка в парах. ОРУ.
71		Круговая тренировка без учета времени	1		Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.
72		WOD с ограничением времени. (5/10/15м)	1		Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднимание туловища.
73		Тестовый тренинг.	1	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
74		Кардио-тренинг.	1		СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардиолесенка.
75		Силовой тренинг.	1		Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
76		Функциональный комплекс упражнений	1		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
77		Скоростно-силовая тренировка	1		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.
78		Скоростно-силовая тренировка	1	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.

				возможностей организма	
79		Скоростно-силовая тренировка	1		Комплекс кардиолесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.
80		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1		Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. Прыжковый комплекс.
81		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1		Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. Прыжковый комплекс.
82		Силовая тренировка. Сплит 1.	1	Сплит. Ноги-плечи.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
83		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1		Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. Прыжковый комплекс.
84		Силовая тренировка. Сплит 2.	1	Сплит. Спина-грудь.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
85		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1		Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. Прыжковый комплекс.
86		Силовая тренировка. Сплит 3.	1	Сплит. Руки-пресс.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
87		Кардио-тренинг.	1	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардиолесенка.
88		Гимнастика. Акробатика.	1		Упражнения на гимнастических



		ОРУ			снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки, перевороты.
89		Гимнастика. Силовой комплекс.	1	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусьях и в петлях TRX
90		Гимнастика. ОРУ. Силовой комплекс.	1		Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусьях и в петлях TRX
91		Скоростно-силовая тренировка без учета времени.	1		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
92		Скоростно-силовая тренировка	1	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Спринт. Бег в упряжке. Работа с медболами. Упражнения на развитие гибкости.
93		Скоростно-силовая тренировка	1		Комплекс кардио-лесенка. Работа с покрывками. Молот. Упражнения на развитие гибкости.
94		Скоростно-силовая тренировка	1		Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
95		Скоростно-силовая тренировка	1		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
96		Круговая	1	Учет половых и	Комплекс с

		тренировка.		возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.	чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
97		Круговая тренировка.	1		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
98		Круговая тренировка.	1		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
99		Тестовый тренинг.	1	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
100		Тестовый тренинг.	1	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
101		Мини-турнир. Личный зачет.	1		WOD с отягощениями. Работа по времени.
102		Мини - Турнир. Командный зачет	1		Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.

## 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 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.

## 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.