Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлӧн творчество шӧрин» содтӧд тӧдӧм лунсетан муниципальнӧй асшӧрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«30» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Н.Н. Матухно
«30» мая 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F50FB1A1C123802EA61DB9FF9988679
Владелец: Матухно Наталья Николаевна
Действителен: с 08.08.2022 до 01.11.2023

Дополнительная общеобразовательная программа -

дополнительная общеразвивающая программа

«Кроссфит»

Направленность: физкультурно-спортивная

Базовый уровень

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Мелехова Е.А.

Сыктывкар, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Кроссфит» (далее Программа) имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Настоящая программа разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Письма Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устава МАУДО «ЦДТ».

Флагманскими проектами Республики Коми является «Спорт - норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Потому программа «Кроссфит» способствует реализации данной стратегической цели, т. к. силовые виды спорта развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровье-сберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных[1]

Актуальность программы. Занятия кроссфитом пока ещё не очень распространены среди детей, однако, в последнее время многие родители все чаще и чаще задумываются о том, что их детям не хватает силовой и функциональной подготовки. Это и стало одной из основополагающих причин, по которым детский кроссфит обретает заслуженную популярность в настоящее время.

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. Все выше перечисленное и обусловило создание программы «Кроссфит».

Отличительные особенности программы состоит в том, что детский Кроссфит был специально разработан так, чтобы тренировки для учащихся были эмоциональными и увлекательными. Кроссфит для детей – функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию, адаптированный под юный возраст атлета.

Он предназначен для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту.

Одними из главных критериев в кроссфите для учащихся являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

---

[1] Постановлением Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 (приложение № 1) СТРАТЕГИЯ социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года.

Основная форма обучения по программе - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Программа «Кроссфит» имеет **базовый** уровень сложности, так как направлена на усвоение базовых знаний в области кроссфита, развитие базовых умений и навыков, формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Адресат программы. Программа «Кроссфит» адресована детям 11-17 лет.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься по программе. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Объем программы. Всего 288 часов. 1 год обучения - 144 часа. 2 год обучения - 144 часа.

Срок освоения программы 2 учебных года.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основным видом занятия является учебное занятие, которое подразделяется на: ознакомительные; обучающие; закрепляющие; контрольно-закрепляющие; контрольные.

Формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, опрос и практическую части: соревнования, комплексы упражнений, оздоровительные мероприятия и др.

Очно-заочная форма (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней), может быть организована с использованием электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий.

На занятиях предусматривается применение следующих форм организации образовательного процесса: парная, групповая, индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Программа состоит из системы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Режим занятий. Занятия по программе «Кроссфит» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Исходя, из СП 2.4. 3648-20 продолжительность одного часа занятий для учащихся 11-17 лет – 40 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – освоение учащимися базовых знаний, умений и навыков в области общей физической подготовки, формирование у учащихся устойчивой мотивации к занятиям кроссфитом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

Образовательные:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- обучение терминологии и основам техники выполнения базовых физических упражнений;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- обучение приемам страховки при работе со спортивным оборудованием.
- формирование знаний по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- обучение комплексам физических упражнений для разных групп мышц;
- развитие умений подбора упражнений в зависимости от анатамофизиологических особенностей.

Развивающие:

- развитие умений организовывать рабочее место, определять цель, план выполнения заданий на занятии, соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом, оценивать результаты своей работы;
- развитие умений работать с различными источниками информации, находить ответы, выполнять логические операции анализа, сравнения, синтеза, передавать содержание в сжатом или развернутом виде;
- развитие коммуникативных умений и навыков.

Воспитательные:

- формирование учебно-познавательного интереса к занятиям и избранному виду деятельности;
- формирование мотивации к спортивной деятельности, практической деятельности;
- формирование представлений об основных моральных нормах;

- формирование адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям;
- развитие чувства товарищества и коллективизма.

Образовательные:

1 год обучения:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- обучение терминологии и основам техники выполнения базовых физических упражнений;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- обучение приемам страховки при работе со спортивным оборудованием.

Развивающие:

- развить умения организовывать рабочее место;
- развить умения определять цель выполнения заданий на занятии.

Воспитательные:

- формировать учебно-познавательный интерес к занятиям и избранному виду деятельности;
- формировать представления об основных моральных нормах, применение в жизни морально-нравственных правил.

2 год обучения:

- формирование знаний по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- обучение комплексам физических упражнений для разных групп мышц;
- развитие умений подбора упражнений в зависимости от анатамофизиологических особенностей.

Развивающие:

- развивать умения организовывать рабочее место, определять цель, план выполнения заданий на занятии, соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом, оценивать результаты своей работы;
- развивать умения работать с различными источниками информации, находить ответы, выполнять логические операции анализа, сравнения, синтеза, передавать содержание в сжатом или развернутом виде;
- развивать коммуникативные умения и навыки.

Воспитательные:

- формировать учебно-познавательный интерес к занятиям и избранному виду деятельности;
- формировать мотивацию к спортивной деятельности, практической деятельности;
- формировать представления об основных моральных нормах;

- формировать адекватную самооценку, объективного отношения к себе и своим способностям;
- развивать чувства товарищества и коллективизма.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение	4	2	2	Сдача нормативов
2.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	4	0	
3.	Кроссфит	68	4	64	
4.	Упражнения на развитие различных мышц тела	66	4	62	
5.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Сдача нормативов. Опрос
	ВСЕГО	144	15	129	

2 год обучения

№	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение	4	2	2	Сдача нормативов. Опрос
2.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	4	0	
3.	Кроссфит	68	4	64	
4.	Упражнения на развитие различных мышц тела	66	4	62	
5.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Сдача нормативов. Опрос
	ВСЕГО	144	15	129	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Введение.

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятии Кроссфит. Требования к одежде и обуви. Принципы построения тренировки. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов.

Практика: Входящая диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».

2. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.

Теория: Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни, как фактор здоровья.

Влияние физических упражнений на организм человека.

3. Кроссфит

Теория: Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Терминология.

Беседа «Травмы. Оказание первой помощи».

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Отработка общеразвивающих упражнений без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Отработка общеразвивающих упражнений с предметами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической лестнице. Отработка общеразвивающих упражнений на гимнастической лестнице.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Отработка общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.

Строевые упражнения. Отработка строевых упражнений.

Упражнения на развитие скорости. Отработка упражнений на развитие скорости.

Скоростно-силовые упражнения. Отработка скоростно-силовых упражнений.

Упражнения на равновесие и координацию движений. Отработка упражнений на равновесие и координацию движений.

Упражнения на гибкость. Отработка упражнений на гибкость.

Упражнения на расслабление и восстановление мышц. Отработка упражнений на расслабление и восстановление мышц.

Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка.

Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Корригирующая гимнастика.

Кроссфит с собственным весом и с отягощениями.

Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений.

4. Упражнения на развитие различных мышц тела.

Теория: Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц. Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Терминология.

Практика: Базовые силовые упражнения. Отработка базовых силовых упражнений.

Упражнения для развития мышц тела для начинающих. Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих.

Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений для развития мышц плеча и верхней части тела.

Упражнения на развитие мышц груди. Отработка упражнений на развитие мышц груди.

Упражнения на развитие мышц спины. Отработка упражнений на развитие мышц спины.

Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты).

Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы).

Упражнения на развитие мышц шеи. Отработка упражнений на развитие мышц шеи.

Упражнения на развитие мышц предплечья. Отработка упражнений на развитие мышц предплечья.

Упражнения на развитие мышц кора. Отработка упражнений на развитие кора.

Упражнения на развитие мышц пресса. Отработка упражнений на развитие мышц пресса.

Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Отработка упражнений на развитие мышц бедра и голени.

Стретчинг. Отработка упражнений на растяжку.

Упражнения для тренировки сердца и легких. Отработка упражнений для тренировки сердца и легких.

Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».

Теория: Опрос. Выявление уровня развития детей за год.

2 год обучения

1. Введение.

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Практика: Входящая диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке». Опрос.

2. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.

Гигиена, предупреждение травм. Оказание первой помощи при травмах.

3. Кроссфит.

Теория: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Беседа: «Значение физической культуры и спорта».

Практика: Упражнения с весом собственного тела. Отработка упражнений с весом собственного тела.

Базовые кардио-упражнения с собственным весом. Отработка базовых кардио-упражнений с собственным весом

Базовые упражнения: отжимания (виды отжиманий). Отработка базовых упражнений: отжимания.

Базовые упражнения: подтягивания (различным хватом). Отработка базовых упражнений: подтягивания (различным хватом).

Базовые упражнения: подъемы корпуса. Отработка базовых упражнений: подъёмы корпуса.

Базовые упражнения: подъемы ног. Отработка базовых упражнений: подъемы ног.

Базовые упражнения: приседания (с различной постановкой ног с отягощением). Отработка базовых упражнений: приседания (с различной постановкой ног с отягощением).

Базовые упражнения: прыжок в длину. Отработка базовых упражнений: прыжок в длину.

Упражнения среднего уровня: бёрпи, джеки, ситапы. Отработка упражнений среднего уровня: бёрпи, джеки, ситапы

Упражнения среднего уровня: зашагивание/прыжок на тумбу. Отработка упражнений среднего уровня: зашагивание/прыжок на тумбу.

Упражнения с отягощениями. Отработка комплексов упражнений с отягощениями.

Циклические упражнения. Отработка циклических упражнений.

Кроссфит с собственным весом и с отягощениями.

Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений.

4. Упражнения на развитие различных мышц тела.

Теория: Повышение тонуса и укрепление мышц.

Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

Практика: Базовые силовые упражнения. Отработка базовых силовых упражнений.

Упражнения для развития различных мышц тела. Отработка упражнений для развития различных мышц тела.

Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела с отягощением. Отработка упражнений для развития мышц плеча и верхней части тела с отягощением.

Упражнения на развитие мышц груди с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц груди с отягощением.

Упражнения на развитие мышц спины с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц спины.

Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты) с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты).

Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепс) с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса бицепс и трицепс) с отягощением.

Упражнения на развитие мышц шеи. Отработка упражнений на развитие мышц шеи.

Упражнения на развитие мышц предплечья с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц предплечья с отягощением.

Упражнения на развитие мышц кора с отягощением. Отработка упражнений на развитие кора с отягощением.

Упражнения на развитие мышц пресса с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц пресса с отягощением.

Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Отработка упражнений на развитие мышц бедра и голени с отягощением.

Стретчинг. Отработка упражнений на растяжку.

Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела с отягощением.

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».

Теория: Опрос. Выявление уровня развития детей за второй год обучения/период освоения программы.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

1 год обучения:

Ученик будет:

- знать способы укрепления здоровья и навыки здорового образа жизни;

- знать терминологию и основы техники выполнения базовых физических упражнений;

- знать приемы страховки при работе со спортивным оборудованием;

- уметь выполнять определенные двигательные действия, упражнения общей физической подготовки.

- знать особенности организации тренировок всех систем и функций организма;

- уметь выполнять комплексы упражнений кроссифта для развития разных групп мышц;

- уметь подбирать упражнения в зависимости от физиологических особенностей.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Учащиеся будут уметь:

- организовывать свое рабочее место;
- определять цель выполнения заданий на занятии;
- определять план выполнения заданий на занятиях;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей работы.

Познавательные УУД

Учащиеся будут уметь:

- самостоятельно работать с различными источниками информации;
- находить ответы на вопросы педагога и товарищей;
- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.

Коммуникативные УУД

Учащиеся будут уметь:

- участвовать в диалоге на занятии;
- соблюдать основные нормы речевого этикета в жизни: здороваться, прощаться, благодарить и др.;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- участвовать, взаимодействовать в паре, группе.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к занятиям и избранному виду деятельности;
- мотивация к творческому труду, практической деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- адекватная самооценка, объективное отношение к себе и своим способностям.
- развитые чувства товарищества и коллективизма.

Предметные результаты:

1 год обучения:

Ученик будет:

- знать способы укрепления здоровья и навыки здорового образа жизни;
- знать терминологию и основы техники выполнения базовых физических упражнений;
- знать приемы страховки при работе со спортивным оборудованием;
- уметь выполнять определенные двигательные действия, упражнения общей физической подготовки.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Учащиеся будут уметь:

- организовывать свое рабочее место;
- определять цель выполнения заданий на занятии.

Познавательные УУД

Учащиеся будут уметь:

- находить ответы на простые вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога.

Коммуникативные УУД

Учащиеся будут уметь:

- участвовать в диалоге на занятии.

Личностные результаты

Учащийся будет:

- иметь устойчивый интерес к занятиям;
- соблюдать и применять основные нормы речевого этикета в жизни: здороваться, прощаться, благодарить и др.

2 год обучения:

Ученик будет:

- знать особенности организации тренировок всех систем и функций организма;
- уметь выполнять комплексы упражнений кроссифта для развития разных групп мышц;
- уметь подбирать упражнения в зависимости от физиологических особенностей.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Учащиеся будут уметь:

- организовывать свое рабочее место;
- определять цель выполнения заданий на занятии;
- определять план выполнения заданий на занятиях;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей работы.

Познавательные УУД

Учащиеся будут уметь:

- самостоятельно работать с различными источниками информации;
- находить ответы на вопросы педагога и товарищей;
- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.

Коммуникативные УУД

Учащиеся будут уметь:

- участвовать в диалоге на занятии;
- соблюдать основные нормы речевого этикета в жизни: здороваться, прощаться, благодарить и др.;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- участвовать, взаимодействовать в паре, группе.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к занятиям и избранному виду деятельности;
- мотивация к творческому труду, практической деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- адекватная самооценка, объективное отношение к себе и своим способностям.
- развитые чувства товарищества и коллективизма.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Кроссфит» проводятся на базе МАУДО «Центра детского творчества» Занятия организуются в спортивном зале соответствующем требованиям САНПиН и техники безопасности.

В зале имеется следующее учебное оборудование:

Многофункциональный спортивный комплекс Atemi, AGS3000	1 шт.
Шведская стенка	2 шт.
Мат складной	1 шт.
Беговая дорожка TORNEO	1 шт.
Велотренажер	1 шт.
Скамья для пресса	2 шт.
Коврики для фитнеса	10 шт.
Гантель SPRI 4 lb	2 шт.
Гантель SPRI 5 lb	2 шт.
Гантель SPRI 8 lb	2 шт.

Гантель неопреновая «Actico», 1 кг	4 шт.
Диск обрезиненный, d – 26 мм, 1,25кг	8 шт.
Диск, 10 кг	4 шт.
Гриф хромированный, 10 кг	1 шт.
Гриф хромированный, 120 см	1 шт.
Гантель сборная, 7,2 кг	4 шт.
Упоры для отжиманий	4 шт.
Силовая лента «Actico», 208см, сопротивление 30-40 кг	2 шт.
Эспандер восьмерка двойная «Actico»	6 шт.
Эспандер лыжника «Actico», 200 см	6 шт.
Скакалка с механическим счетчиком «Actico», 270см	6 шт.
Скакалка, 280см	10 шт.
Медикалбол (3 кг)	1 шт.
Степ-платформа пластмассовая	2 шт.
Гантель пластмассовая (серая), насыпная, 5кг	2 шт.
Гантель неопреновая (синяя), 3кг	2 шт.
Штанга для аэробики PROFI-FIT 20090, разборная; с обрезиненными дисками различного веса (1,25 кг, 2,5кг, 5 кг) по 2 шт. разного веса на каждой	5 шт.
Бодибар PROFI-FIT, 4кг	10 шт.
Степ-платформа FT-STP-340 с прорезиненным покрытием	10 шт.

Методическое обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Авторская программа Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Электронные ресурсы:

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16321775218745386903&from_type=vast&parent-reqid=1649398043512855-811627940114976458 4-sas2-0565-5f1-sas-l7-balancer-8080-BAL-7470&path=yandex_search&text=кроссфит

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8019681375861594809&text=кроссфит+для+детей

2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения.

Фомы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, в парах.

Методы обучения:

1.Методы, направленные на приобретение знаний: рассказ, объяснение, описание, беседа; работа с документальной информацией; натуральный показ, демонстрация.

2.Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения; расчленённого упражнения.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой, соревновательный; равномерный, переменный, повторный, круговой.

Средства обучения: визуальные (таблицы, иллюстрации и т.п.) аудиальные (магнитофон), аудиовизуальные (видео сюжеты и т.п.).

Специфика структуры занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная часть занятия. Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния учащихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия. Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где всё направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определённые функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определённой последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия. Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной

части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Работа с родителями

Основные формы работы с родителями:
- родительские собрания;
- собеседования, индивидуальные консультации;
- участие в проведении мероприятий;
- посещение открытых занятий;
- анкетирование.

Родители являются полноправными участниками учебно-воспитательного процесса, помощниками в организации праздников, конкурсов, экскурсий. На родительских собраниях, открытых занятиях родители знакомятся с образовательными программами, планами воспитательной работы; посещая открытые занятия, концерты - с результатами освоения программы, творческими достижениями своих детей. Выявить удовлетворённость родителей результатами и условиями обучения позволяет анкетирование родителей.

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ

Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов	Контрольные нормативы Приложение 1
Текущий контроль успеваемости. Декабрь	Определить уровень сформированности приобретенных умений и навыков	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов	Контрольные нормативы Приложение 1
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Определение теоретических знаний и уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов. Опрос.	Контрольные нормативы. Опрос. Приложение 1 Приложение 2

2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль. Входящая диагностика. Сентябрь	Выявить остаточные знания и умения в начале учебного года	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов. Опрос.	Контрольные нормативы. Опрос. Приложение 2 Приложение 3
Текущий контроль успеваемости. Декабрь	Определить уровень сформированности приобретенных умений и навыков	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов	Контрольные нормативы Приложение 3
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень освоения программы	Определение теоретических знаний и уровня общей физической подготовки	Опрос. Сдача нормативов	Контрольные нормативы. Опрос. Приложение 3 Приложение 4

Описание контрольно-измерительных материалов программы.

1 год обучения

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	Определение исходного уровня подготовки учащихся	Сдача нормативов	Оценка общей физической подготовки учащихся	-Умение самостоятельно выполнять общефизические упражнения в соответствии с контрольными нормативами	Высокий – 10-18 баллов Средний – 7-9 баллов Низкий – 0-6 баллов	Входящая диагностика. Текущий контроль
2.	Выявление уровня освоения программного материала	Наблюдение, сдача нормативов	Проверка освоения знания техник выполнения изученных упражнений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений	- Умения выполнять определенные двигательные действия, упражнения общей физической подготовки.	Высокий – 12-18 баллов Средний – 9-11 баллов Низкий – 0-8 баллов	Текущий контроль
3.	Определение уровня освоения образовательной программы	Опрос, сдача нормативов	Оценка теоретических знаний и практических умений	- Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни; - Знание терминологии и основ техники выполнения базовых физических упражнений; - Знание приемом страховки при работе со спортивным	Высокий – 14-18 баллов Средний – 10-13 балла Низкий – 0-9 баллов	Промежуточная аттестация

				оборудованием; - Умение выполнять определенные двигательные действия, упражнения общей физической подготовки.		

2 год обучения

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	Определение исходного уровня подготовки учащихся	Опрос. Сдача нормативов	Оценка общей физической подготовки учащихся. Оценка теоретических знаний	- Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни; - Знание терминологии и основ техники выполнения базовых физических упражнений; - Знание приемом страховки при работе со спортивным оборудованием. -Умение самостоятельно выполнять общефизические упражнения в соответствии с контрольными нормативами	Высокий – 10-18 баллов Средний – 7-9 баллов Низкий – 0-6 баллов	Входящая диагностика. Текущий контроль
2.	Выявление уровня освоения программного материала	Наблюдение, сдача нормативов	Проверка освоения знания техник выполнения изученных	- Умения выполнять определенные двигательные действия, упражнения общей	Высокий – 12-18 баллов Средний – 9-11 баллов	Текущий контроль

			упражнений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений	физической подготовки.	Низкий – 0-8 баллов	
3.	Определение уровня освоения образовательной программы	Опрос, сдача нормативов	Оценка теоретических знаний и практических умений	- Знание особенностей организации тренировок всех систем и функций организма; - Умение выполнять комплексы упражнений Кроссфита для развития разных групп мышц; - Умение подбирать упражнения в зависимости от анатамофизиологических особенностей.	Высокий – 14-18 баллов Средний – 10-13 балла Низкий – 0-9 баллов	Промежуточная аттестация

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;

3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Устав МАУДО «ЦДТ».

Список литературы для педагога.

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

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

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

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

5. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.

6. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2003.-240С.

7. Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания [электронный ресурс] режим доступа: https://www.fizkulturaisport.ru/

Список литературы для учащихся

1. Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку» Издательство: Попурри 2008г. Минск 160с.

2. Пегрум Джульетт «Детская йога. Радость движения» Издательство: Диля 2006г. Санкт Петербург 128с.

3. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. «Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы)» Издательство: Илекса 2009г. Москва 432с.

4. Физкультура на 5 [электронный ресурс] режим доступа: http://fizkultura-na5.ru/

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

4.1. Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Дата	Раздел	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1		Введение	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятии. Требования к одежде и обуви. Теория.	1	1	0
2		Введение	Принципы построения тренировки. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Теория.	1	1	0
3-4		Введение	**Входящая диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».**	2	0	2
5-6		Кроссфит	Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Терминология. Теория.	2	2	0
7-8		Кроссфит	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	0	2
9-10		Кроссфит	Отработка общеразвивающих упражнений без предметов.	2	0	2
11-12		Упражнения на развитие различных мышц тела	Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Терминология. Теория.	2	2	0
13-14		Упражнения на развитие различных мышц тела	Базовые силовые упражнения.	2	0	2
15-16		Кроссфит	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	0	2
17-18		Кроссфит	Отработка общеразвивающих упражнений с предметами.	2	0	2
19-20		Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни, как фактор здоровья. Теория.	2	2	0
21-		Упражнения на	Отработка базовых силовых	2	0	2

22		развитие различных мышц тела	упражнений.			
23-24		Кроссфит	Общеразвивающие упражнения на гимнастической лестнице.	2	0	2
25-26		Кроссфит	Отработка общеразвивающих упражнений на гимнастической лестнице.	2	0	2
27-28		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения для развития мышц тела для начинающих.	2	0	2
29-30		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих.	2	0	2
31-32		Кроссфит	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	2	0	2
33-34		Кроссфит	Отработка общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.	2	0	2
35-36		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела.	2	0	2
37-38		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений для развития мышц плеча и верхней части тела.	2	0	2
39-40		Кроссфит	Строевые упражнения.	2	0	2
41-42		Кроссфит	Отработка строевых упражнений.	2	0	2
43-44		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц груди.	2	0	2
45-46		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц груди.	2	0	2
47-48		Кроссфит	Упражнения на развитие скорости.	2	0	2
49-50		Кроссфит	Отработка упражнений на развитие скорости.	2	0	2
51-52		Упражнения на развитие различных	Упражнения на развитие мышц спины.	2	0	2

		мышц тела				
53-54		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц спины.	2	0	2
55-56		Кроссфит	Скоростно-силовые упражнения.	2	0	2
57-58		Кроссфит	Отработка скоростно-силовых упражнений. **Текущий контроль. Сдача нормативов**	2	0	2
59-60		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты).	2	0	2
61-62		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты).	2	0	2
63-64		Кроссфит	Упражнения на равновесие и координацию движений.	2	0	2
65-66		Кроссфит	Отработка упражнений на равновесие и координацию движений.	2	0	2
67-68		Упражнения на развитие различных мышц тела	Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц. Теория.	2	2	0
69-70		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы).	2	0	2
71-72		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы).	2	0	2
73-74		Кроссфит	Упражнения на гибкость.	2	0	2
75-76		Кроссфит	Отработка упражнений на гибкость.	2	0	2
77-78		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц шеи.	2	0	2
79-80		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц шеи.	2	0	2
81-82		Кроссфит	Упражнения на расслабление и восстановление мышц.	2	0	2
83-		Кроссфит	Отработка упражнений на	2	0	2

84			расслабление и восстановление мышц.			
85-86		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц предплечья.	2	0	2
87-88		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц предплечья.	2	0	2
89-90		Кроссфит	Беседа «Травмы. Оказание первой помощи». Теория.	2	2	0
91-92		Кроссфит	Бег на короткие дистанции.	2	0	2
93-94		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц кора.	2	0	2
95-96		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие кора.	2	0	2
97-98		Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	Влияние физических упражнений на организм человека. Теория.	2	2	0
99-100		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц пресса.	2	0	2
101-102		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц пресса.	2	0	2
103-104		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц пресса.	2	0	2
105-106		Кроссфит	Кроссовая подготовка.	2	0	2
107-108		Кроссфит	Кроссовая подготовка.	2	0	2
109-110		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц бедра и голени.	2	0	2
111-112		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц бедра и голени.	2	0	2
113-		Кроссфит	Развитие физических	2	0	2

114			качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.			
115-116		Кроссфит	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	2	0	2
117-118		Упражнения на развитие различных мышц тела	Стретчинг.	2	0	2
119-120		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на растяжку.	2	0	2
121-122		Кроссфит	Корригирующая гимнастика.	2	0	2
123-124		Кроссфит	Кроссфит с собственным весом и с отягощениями.	2	0	2
125-126		**Промежуточная аттестация**	**Промежуточная аттестация. Сдача нормативов (Практика). Опрос (Теория).**	2	1	1
127-128		Кроссфит	Кроссфит с собственным весом и с отягощениями.	2	0	2
129-130		Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения для тренировки сердца и легких.	2	0	2
131-132		Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений для тренировки сердца и легких.	2	0	2
133-134		Кроссфит	Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений.	2	0	2
135-136		Кроссфит	Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений.	2	0	2
137-138		Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.	2	0	2
139-140		Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.	2	0	2
141-142		Кроссфит	Корригирующая гимнастика.	2	0	2
143-144		Кроссфит	Кроссфит с собственным весом и с отягощениями.	2	0	2
			Всего	**144**	**15**	**129**

2 год обучения

№	Дата	Раздел	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	01.09	Введение	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности и правила поведения в зале. Теория.	1	1	0
2	01.09	Введение	Требования к спортивной форме. Гигиенические требования. Теория.	1	1	0
3-4	03.09	Введение	Входящая диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке». Опрос.	2	0	2
5-6	08.09	Кроссфит	Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Теория	2	2	0
7-8	10.09	Кроссфит	Упражнения с весом собственного тела.	2	0	2
9-10	15.09	Кроссфит	Отработка упражнений с весом собственного тела.	2	0	2
11-12	17.09	Упражнения на развитие различных мышц тела	Повышение тонуса и укрепление мышц. Теория	2	2	0
13-14	22.09	Упражнения на развитие различных мышц тела	Базовые силовые упражнения.	2	0	2
15-16	24.09	Кроссфит	Базовые кардио-упражнения с собственным весом.	2	0	2
17-18	29.09	Кроссфит	Отработка базовых кардио-упражнений с собственным весом.	2	0	2
19-20	01.10	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Гигиена, предупреждение травм. Теория	2	2	0
21-22	06.10	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка базовых силовых упражнений.	2	0	2
23-24	08.10	Кроссфит	Базовые упражнения: отжимания (виды	2	0	2

			отжиманий).			
25-26	13.10	Кроссфит	Отработка базовых упражнений: отжимания (различных видов).	2	0	2
27-28	15.10	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения для развития различных мышц тела.	2	0	2
29-30	20.10	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений для развития различных мышц тела.	2	0	2
31-32	22.10	Кроссфит	Базовые упражнения: подтягивания (различным хватом).	2	0	2
33-34	27.10	Кроссфит	Отработка базовых упражнений: подтягивания (различным хватом).	2	0	2
35-36	29.10	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела с отягощением.	2	0	2
37-38	03.11	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений для развития мышц плеча и верхней части тела с отягощением.	2	0	2
39-40	05.11	Кроссфит	Базовые упражнения: подъемы корпуса.	2	0	2
41-42	10.11	Кроссфит	Отработка базовых упражнений: подъёмы корпуса.	2	0	2
43-44	12.11	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц груди с отягощением.	2	0	2
45-46	17.11	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц груди с отягощением.	2	0	2
47-48	19.11	Кроссфит	Базовые упражнения: подъемы ног.	2	0	2
49-50	24.11	Кроссфит	Отработка базовых упражнений: подъемы ног.	2	0	2
51-52	26.11	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц спины с отягощением.	2	0	2
53-54	01.12	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц спины.	2	0	2
55-	03.12	Кроссфит	Базовые упражнения:	2	0	2

56			приседания (с различной постановкой ног с отягощением).			
57-58	08.12	Кроссфит	Отработка базовых упражнений: приседания (с различной постановкой ног с отягощением).	2	0	2
59-60	10.12	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты) с отягощением. Упражнения на развитие мышц шеи.	2	0	2
61-62	15.12	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Отработка упражнений на развитие мышц шеи.	2	0	2
63-64	17.12	Кроссфит	Базовые упражнения: прыжок в длину.	2	0	2
65-66	22.12	Кроссфит	Отработка базовых упражнений: прыжок в длину.	2	0	2
67-68	24.12	Упражнения на развитие различных мышц тела	Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Теория	2	2	0
69-70	29.12	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепс) с отягощением.	2	0	2
71-72	31.12	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса бицепс и трицепс) с отягощением.	2	0	2
73-74	12.01	Кроссфит	Упражнения среднего уровня: бёрпи, джеки, ситапы.	2	0	2
75-76	14.01	Кроссфит	Отработка упражнений среднего уровня: бёрпи, джеки, ситапы, зашагивание/прыжок на тумбу.	2	0	2
77-78	19.01	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц предплечья с отягощением.	2	0	2
79-80	21.01	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц предплечья с отягощением.	2	0	2
81-	26.01	Кроссфит	Циклические упражнения.	2	0	2

82						
83-84	28.01	Кроссфит	Отработка циклических упражнений.	2	0	2
85-86	02.02	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц кора с отягощением.	2	0	2
87-88	04.02	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие кора с отягощением.	2	0	2
89-90	09.02	Кроссфит	Беседа: «Значение физической культуры и спорта». Теория	2	2	0
91-92	11.02	Кроссфит	Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений (Комплекс № 1).	2	0	2
93-94	16.02	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц пресса с отягощением.	2	0	2
95-96	18.02	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц пресса с отягощением.	2	0	2
97-98	25.02	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	Оказание первой помощи при травмах.	2	2	0
99-100	02.03	Упражнения на развитие различных мышц тела	Упражнения на развитие мышц бедра и голени.	2	0	2
101-102	04.03	Упражнения на развитие различных мышц тела	Отработка упражнений на развитие мышц бедра и голени с отягощением	2	0	2
103-104	09.03	Упражнения на развитие различных мышц тела	Стретчинг. Отработка упражнений на растяжку	2	0	2
105-106	11.03	Кроссфит	Упражнения с отягощениями (комплексы на различные группы мышц).	2	0	2
107-108	16.03	Кроссфит	Отработка комплексов упражнений с отягощениями (комплексы на различные группы мышц).	2	0	2

109-110	18.03	Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела с отягощением (Комбинация № 1)	2	0	2
111-112	23.03	Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела с отягощением (Комбинация № 2)	2	0	2
113-114	25.03	Кроссфит	Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений (Комплекс № 2).	2	0	2
115-116	30.03	Кроссфит	Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений (Комплекс № 3).	2	0	2
117-118	01.04	Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела с отягощением (Комбинация № 3)	2	0	2
119-120	06.04	Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела с отягощением (Комбинация № 4)	2	0	2
121-122	08.04	Кроссфит	Кроссфит с собственным весом (различные комплексы)	2	0	2
123-124	13.04	Кроссфит	Кроссфит с отягощениями (различные комплексы)	2	0	2
125-126	15.04	**Промежуточная аттестация**	**Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Опрос.**	2	1	1
127-128	20.04	Кроссфит	Кроссфит с собственным весом и с отягощениями (различные комплексы)	2	0	2
129-130	22.04	Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела с отягощением (Комбинация № 5)	2	0	2
131-132	27.04	Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела с отягощением (Комбинация № 6)	2	0	2
133-134	29.04	Кроссфит	Комбинации из освоенных элементов двигательных	2	0	2

			упражнений (Комплекс № 4).			
135-136	04.05	Кроссфит	Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений (Комплекс № 5).	2	0	2
137-138	06.05	Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела с отягощением (Комбинация № 7)	2	0	2
139-140	11.05	Упражнения на развитие различных мышц тела	Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела с отягощением (Комбинация № 8)	2	0	2
141-142	13.05	Кроссфит	Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений (Комплекс № 6).	2	0	2
143-144	18.05	Кроссфит	Комбинации из освоенных элементов двигательных упражнений (Комплекс № 7)	2	0	2
			Всего	**144**	**15**	**129**

4.2. Контрольно-измерительные материалы

Приложение 1

Контрольные нормативы 1 года обучения

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

Приложение 2

Теоретический материал для промежуточной аттестации. Опрос.

1. Дайте определение здоровью.

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

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

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

2. Назовите способ быть здоровым.

Ответ: уметь сохранять и укреплять здоровье.

3. Дайте определение образу жизни.

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

4. Что такое «Здоровый образ жизни»?

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

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

Ответ: культуры питания, культура движения и культура эмоций.

6. Перечислите основные компоненты ЗОЖ.

в целом структура ЗОЖ включает в себя следующие компоненты:

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

7. Что такое «оптимальная двигательная активность»?

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

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

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

9. Какова роль и эффект от физических упражнений?

Ответ: Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения.

10. Как влияет на организм недостаточная двигательная активность и отсутствие физических упражнений?

Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

11. Назовите цель общей физической подготовки и ее значение.

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Общефизическая подготовка направлена на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и скорости человека. Физическая активность укрепляет здоровье. ОФП положительно влияет на организм на молекулярном уровне. Она существенно улучшает физиологические и биохимические процессы. Организм становится более стойким к негативным воздействиям, повышается иммунитет, замедляются процессы старения.

12. Перечислите виды упражнений по ОФП

Ответ: Бег, отжимания, приседания, выпады, наклоны, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине,

сгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжки через скакалку, жимы, тяги и т.д

13. Что такое страховка и самостраховка? Виды страховки.

Ответ: Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку. Индивидуальная страховка – осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на др. страхующегося.

К основным видам физической помощи относятся:

- Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.

- Поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито.

- Фиксация – задержка обучаемого в определенной точки движения.

- Подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая педагогом по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.

Самостраховка - очень важный элемент учебно-воспитательного процесса, когда занимающий правильно оценивает собственные возможности. Это способность занимающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

14. Перечислите обязанности страхующего

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;

- умело использовать разновидности страховки, не мешая занимающему выполнять упражнения;

- знать индивидуальные особенности занимающихся.

Критерии оценивания:

3 балла – теоретические знания сформированы полностью.
2 балла – теоретические знания сформированы недостаточно полно.
1 балл – теоретические знания не сформированы.

Уровень освоения входящая диагностика:

Высокий – 10-18 баллов
Средний – 7-9 баллов
Низкий – 0-6 баллов

Уровень освоения текущий контроль:

Высокий – 12-18 баллов
Средний – 9-11 баллов

Низкий – 0-8 баллов

Уровень освоения промежуточная аттестация:

Высокий – 14-18 баллов

Средний – 10-13 балла

Низкий – 0-9 баллов

Приложение 3

Контрольные нормативы 2 года обучения

№	**Контрольные и иные упражнения**	**Критерии оценивания**					
		Мальчики			Девочки		
		3балла	2балла	1 балл	3балла	2балла	1 балл
1	Прыжок в длину с места (см)	190	170	150	170	155	145
2	Подтягивание на перекладине (раз)	10	7	5	-	-	-
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+6	+4	+9	+7	+5
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	12	9	7
5	Сгибание рук в упоре лежа	18	13	10	10	8	6
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	35	30	25	35	30	25
7	Прыжки через скакалку (раз в минуту)	90	75	60	90	75	60

Приложение 4

Теоретический материал для промежуточной аттестации. Опрос.

1. Назовите главные правила для профилактики травматизма на занятии.

Ответ:

- тщательное выполнение разминки перед занятием
- соблюдать правила техники безопасности
- не стремиться сразу к рекордным результатам, а улучшать их постепенно
- заниматься в спортивной одежде и обуви
- упражнения с оборудованием и на тренажерах выполнять исключительно со страховкой педагога;

2. Перечислите и дайте определение основным физическим качествам спортсмена.

Ответ:

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения.

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерилом выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.

3. Что такое мышечный тонус? Назовите главное условие тонуса и укрепления мышц.

Мышечный тонус – это степень упругости мышц. В норме все мышцы человеческого тела должны быть упругими и эластичными. Мышцы должны быть в тонусе, но при этом они не должны быть постоянно напряжены. Излишнее напряжение наносит организму не меньше вреда, чем излишнее расслабление. Для повышения тонуса и укрепления мышц необходима физическая активность, регулярные тренировки.

4. Расскажите о влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему

Ответ: Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание в крови гемоглобина и эритроцитов, повышается фагоцитарная (защитная) функция крови. становлено, что систематические дозированные физические нагрузки снижают активность системы свертывания крови, усиливают действие противосвертывающих факторов. Вместе с нормализацией обменных процессов в соединительной ткани стенок кровеносных сосудов и снижением холестерина в крови это значительно уменьшает риск возникновения таких распространенных заболеваний, как инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения и др. В процессе физической тренировки кровеносные сосуды становятся более эластичными, артериальное давление(АД) держится в пределах нормы.

5. Расскажите о влияние физических нагрузок на дыхательную систему.

Ответ: Физические упражнения увеличивают поступление кислорода в организм, активизируют функцию дыхания. При вдохе легче осуществляется доставка кислорода из воздуха к легким и далее через кровь ко всем тканям организма, при выдохе удаляются продукты обмена, и в первую очередь углекислота.

Под влиянием физических упражнений увеличивается количество воздуха, вентилируемого легкими. Дыхательные мышцы, которые в значительной мере обусловливают качество вдоха, становятся сильнее, реберные хрящи эластичнее.

Физические нагрузки повышают устойчивость к недостатку кислорода и, увеличивая мощность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуют лучшему его усвоению. Работа системы внешнего дыхания становится более экономичной, снижается вероятность заболевания легочными и связанными с недостаточным поступлением кислорода болезнями.

6. Расскажите о влияние физических нагрузок на мышечную систему.

В результате регулярных занятий физическими упражнениями увеличивается мышечная масса человека. У взрослых спортсменов она составляет 40-45% массы тела. При этом увеличивается сила и объем мышц, повышается содержание в них белков, благодаря чему возрастает скорость сокращения мышц, значительно повышается сеть капилляров и улучшается кровоснабжение.

Увеличение силы мышц при физической работе происходит за счет утолщения мышечных волокон, а длина их при этом остается неизменной. Тренированная мышца может работать при нагрузке значительно интенсивнее и дольше, чем нетренированная мышца. тканей организма в кислороде, падению общей интенсивности обмена веществ в покое, что

отрицательно сказывается и на обслуживающих системах - кровообращения, дыхания и т.д

7. **Расскажите о влиянии физических нагрузок на кровеносную систему.**

Ответ: При регулярных занятиях физическими упражнениями или спортом:

- увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего повышается кислородная емкость крови;
- повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов;
- ускоряются процессы восстановления после значительной потери крови.

8. Расскажите о влиянии физических нагрузок на нервную систему.

Ответ: При систематических занятиях спортом улучшается кровоснабжение мозга, общее состояние нервной системы на всех её уровнях. При этом отмечаются большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга.

Критерии оценивания:

3 балла – теоретические знания сформированы полностью.
2 балла – теоретические знания сформированы недостаточно полно.
1 балл – теоретические знания не сформированы.

Уровень освоения входящая диагностика:

Высокий – 13-21 баллов
Средний – 10-12 баллов
Низкий – 0-9 баллов

Уровень освоения текущий контроль:

Высокий – 15-21 баллов
Средний – 11-14 баллов
Низкий – 0-10 баллов

Уровень освоения промежуточная аттестация:

Высокий – 17-21 баллов
Средний – 13-16 балла
Низкий – 0-11 баллов

Диагностическая карта оценки предметных результатов

№ п/п	Ф.И. учащегося	Входящая диагностика	Текущий контроль		Промежуточная аттестация 1.г.о.		Входящая диагностика 2 г.о.		Текущий контроль	Промежуточная аттестация освоения программы	
		Выполнение нормативов	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов	Опрос	Выполнение нормативов	Опрос	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов	Опрос	Выполнение нормативов
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Входящая диагностика: Высокий уровень 0 чел. (0 %); средний уровень чел. (%); низкий уровеньчел. (%)
Промежуточная аттестация по итогам 1 г.о.: Высокий уровень чел. (%); средний уровень чел. (%); низкий уровень чел. (%)
Входящая диагностика 2 г.о.: Высокий уровень чел. (0 %); средний уровень чел. (%); низкий уровень чел. (%)
Промежуточная аттестация освоения программы: Высокий уровень чел. (%); средний уровень чел. (%); низкий уровень чел. (0%).
Окончили обучение по программе чел.

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	Ф.И. учащегося	**Познавательные универсальные учебные действия** (учащийся научится)												Общий балл
		Самостоятельно предполагать информацию, отбирать источники информации			*Добывать новые знания из различных источников различными способами*			*Перерабатывать информацию для получения нового результата. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты*			*Передавать содержание в сжатом или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала*			
		Самостоятельно осуществляет поиск и выделяет необходимую информацию. Применяет методы информационного поиска, в том числе с помощью ИКТ	Самостоятельно осуществляет поиск и выделяет необходимую информацию при помощи педагога или одноклассников	Затрудняется в поиске и выделении информации даже при оказании ему помощи	Самостоятельно применяет методы информационного поиска, добывает новые знания, в том числе с помощью ИКТ	Применяет методы информационного поиска по заданию учителя, в том числе с ИКТ	Не умеет применять методы информационного поиска, в том числе с ИКТ	Умеет выполнять логические действия; выбирать стратегию решения; строить и проверять гипотезы. Способен переработать информацию для получения результата	Частично владеет навыками исследовательской деятельности; осуществляет наблюдения и эксперименты; умеет классифицировать и обобщать	Не владеет навыками исследовательской деятельности. Не способен переработать информацию для получения результата	Определяет основную и второстепенную информацию. Умеет передавать содержание в сжатом или развернутом виде	Не всегда определяет основную и второстепенную информацию. Периодически может передавать содержание в сжатом или развернутом виде	Неправильно определяет основную и второстепенную информацию. Не умеет передавать содержание в сжатом или развернутом виде	
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1														
2														

ИТОГО: 10-9 баллов – высокий уровень; 8-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень.

№	Ф.И. учащегося	**Регулятивные универсальные учебные действия** (Учащийся научится)															Общий балл
		Определять и формулировать цель деятельности			*Составлять план действий по выполнению задания*			*Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом*			*Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом*			*Оценивать результаты своей работы*			
		Умеет самостоятельно поставить и сформулировать задание, определять его цель	Умеет при помощи педагога поставить и сформулировать задание, определять его цель	Не способен сформулировать словесно задание, определить цель своей деятельности	Умеет самостоятельно прогнозировать результат, составлять алгоритм деятельности	Умеет самостоятельно прогнозировать результат в по образцу, планировать алгоритм его выполнения	Не умеет самостоятельно прогнозировать результат даже по образцу, планировать алгоритм его выполнения	Соотносит промежуточные и конечные результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Соотносит конечные результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом, но теряет много времени	Выполняет задания, не соотнося с целью или с образцом, предложенным педагогом. Самостоятельно не может найти ошибку в своей деятельности	Умеет самостоятельно корректировать работу по ходу выполнения задания	Умеет корректировать работу по ходу выполнения задания при указании ему на ошибки извне	Не умеет корректировать работу по ходу выполнения задания при указании ему на ошибки извне	Умеет самостоятельно оценивать результат своей работы и действия других учеников, выделяет критерии оценки	Умеет самостоятельно оценивать результат своей работы по предложенным педагогом критериям оценки. Не умеет оценить действия других учеников	Может с помощью педагога соотнести свою работу с готовым результатом, оценка необъективна	
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1																	
2																	

ИТОГО: 10-9 баллов – высокий уровень; 8-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень.

№	Ф.И. учащегося	**Коммуникативные универсальные учебные действия** (Учащийся научится)									Общий балл
		Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи			*Понимать возможность различных точек зрения на вопрос. Учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное*			*Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща*			
		Умеет оформлять свои мысли в устной или письменной форме с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. Осознанно и произвольно строит речевое высказывание в устной и письменной форме	Умеет использовать речь для регуляции своего действия. Не всегда может донести свою позицию до других	Не умеет оформлять свои мысли в устной или письменной форме с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций	Умеет учитывать разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве. Умеет договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Умеет контролировать действия партнера	Умеет участвовать диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Умеет отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. Понимает и принимает факт, что у людей могут быть различные точки зрения, в том числе не совпадающие с его собственной	Не умеет участвовать диалоге. Отстаивая свою точку зрения, не соблюдает правила речевого этикета. Не может аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. Не считается с другой точкой зрения на проблему	Умеет адекватно использовать все коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания. Владеет диалогической формой коммуникации	Умеет адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить сложные монологические высказывания, владеет диалогической речью, выполняя различные роли в группе, умеет сотрудничать в совместном решении проблемы	Не умеет договариваться с людьми, работать в группе, не владеет диалогической речью, не может выполнять различные роли в группе, не умеет сотрудничать в совместном решении проблемы	
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1											
2											

ИТОГО: 6-5 баллов – высокий уровень; 4-3 баллов – средний уровень; 2-0 балла – низкий уровень.

№	КОД	**Личностные универсальные учебные действия** (Учащийся научится)									Общий балл
		Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки). Самооценка			*Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей (личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учебе)*			*Самоопределяться в жизненных ценностях и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность)*			
		Формирует самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, видны готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать	Проявляет интересы, инициативы и любознательность, учится с четкой организацией своей деятельности. Не всегда открыто выражает и отстаивает свою позицию. Не всегда адекватно себя оценивает	В учении не проявляет интересы, инициативы и любознательность. Отмалчивается, не выражает и не отстаивает свою позицию. Не адекватно себя оценивает	Выполняет самостоятельные поступки и действия, принимает ответственность за их результаты. Целеустремленно и настойчиво идет к достижению целей, готов к преодолению трудностей	Проявляет самостоятельность, инициативу и ответственность как личность. Иногда не доходит до цели, боится преодоления трудностей	Не проявляет или проявляет крайне редко самостоятельность, инициативу и ответственность как личность. Выполняет только самые простые задания, нацелен на неуспешность	Проявляет толерантность и противодействует действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей. Осознает себя гражданином, имеет активную сформированную гражданскую позицию	Проявляет уважение к другим людям, самодостоинство. Понимает и принимает возможность человека быть самим собой и принимать самостоятельные решения в самых разных социальных, профессиональных и личностных ситуациях. Осознает себя гражданином, имеет активную, но не до конца сформированную гражданскую позицию	Не проявляет уважение к другим людям. Не принимает возможность человека быть самим собой. Осознает себя гражданином, имеет пассивную, не сформированную гражданскую позицию	
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1											
2											

ИТОГО: 6-5 баллов – высокий уровень; 4-3 баллов – средний уровень; 2-0 балла – низкий уровень.

Протокол оценки достижения метапредметных результатов

№	Ф.И. ребенка	Метапредметные результаты (Универсальные учебные действия)																			
		Познавательные						Регулятивные						Коммуникативные				Личностные			
		Самостоятельно предполагать информацию, отбирать источники информации	Добывать новые знания из различных источников различными способами	Преобразовывать информацию. Представлять информацию в новом виде	Перерабатывать информацию для получения нового результата. Анализировать, сравнивать, группировать	Передавать содержание в сжатом или развернутом виде	Уровень сформированности УУД	Определять и формулировать цель деятельности	Составлять план действий по выполнению задания	Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом	Оценивать результаты своей работы	Уровень сформированности УУД	Доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи	Понимать возможность различных точек зрения на вопрос. Учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща	Уровень сформированности УУД	Оценивать ситуации и поступки	Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей	Самоопределяться в жизненных ценностях и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки	Уровень сформированности УУД
1																					
2																					

Приложение 5

План мероприятий
по реализации программы воспитания, социализации и творческого развития МАУДО ЦДТ

Направления	Название мероприятия	Сроки
ЛИДЕР (мероприятия по развитию детских объединений, профориентационная деятельность)	- Пополнение портфолио д/о «Кроссфит» -Сдача нормативов - Участие в мероприятиях на уровне ЦДТ.	Сент- май
ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ (формирование представление о ЗОЖ, установок на сохранение и укрепление собственного здоровья)	- Беседы в д/о. Участие в акциях - «Нет терроризму» - «Мы за здоровый образ жизни» - проведение физкультминуток - Участие во флешмобах, акциях ЦДТ	 Сентябрь Окт., Апр. Сент.- Май В теч. года
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ (формирование представлений о безопасном поведении в быту, на отдыхе, на улице, развитие установок на безопасный образ жизни)	- Беседы в д/о, выставки рисунков, проектов - «Не играй с огнем» - «Осторожно, тонкий лед» - «Осторожно, пиротехника» - «Безопасность на дорогах» - Участие в тестах ЦДТ по безопасности	. Октябр, Апр Ноябрь, Март Декабр, Апр Сент, Май В теч. года
ЗЕЛЁНАЯ ПЛАНЕТА (формированиеценностного отношения к природе, первоначальных навыков природоохранительной деятельности.)	- Беседы о бережном отношении к природе - Изготовление кормушек в д/о - Уход за кормушками зимой - Участие в экологических конкурсах ЦДТ, интернет- викторинах по экологии, природе	В теч. года Ноябрь Нояб – Май В теч. года
ДОБРОЕ СЕРДЦЕ (социально-значимая, волонтерская деятельность, мероприятия для детей с ОВЗ)	- Участие в социально-значимых акциях ЦДТ. - Поздравления с днем учителя, 8 марта.	Сент- май Окт, март
СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ (семейные праздники, детско-родительские мероприятия)	- Поздравления ко Дню матери, 23 февраля, 8 марта, 9 мая - Родительские собрания в д/о - Участие в семейных конкурсах, конкурсах исследовательских работ	Ноябрь, февраль, март, май сент, май По плану
БУДУЩЕЕ В НАСТОЯЩЕМ (мероприятия по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений)	- Беседа «Знаю не только свои права, но и обязанности» - Участие во встречах с представителями ОПДН, ГИБДД, ГИМС. - Участие в различных акциях по профилактике правонарушений, БДД, ППБ и других	Ноябрь По плану По плану

Приложение 6

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Организационное родительское собрание д/о «Кроссфит». Выход на родительские собрания в классы школ.	сентябрь май
2	Вовлечение родителей в деятельность по оформлению сертификатов учащимся.	сентябрь
3	Участие родительского комитета в общей родительской конференции МАУДО «ЦДТ»	сентябрь
4	Заседание родительского комитета:	октябрь декабрь март
5	Индивидуальные собеседования.	по необходимости
6	Приглашение родителей на концерты, выставки, соревнования	в течение года
7	Вовлечение родителей в исследовательскую и проектную деятельность, участие в акциях, конкурсах МАУДО «ЦДТ»	по плану
8	Анкетирование родителей	февраль