

Комитет по образованию администрации города Мурманска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа №4

Принята решением  
тренерского Совета  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4  
Протокол от 23.05.2022 № 3

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
г. Мурманска ДЮСШ № 4  
А.Н. Черепанов  
«24» мая 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Кроссфит»

Возраст обучающихся 8 - 12 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

Автор составитель: Литвинов О.И., заместитель директора по УВР  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4  
Попов С.С., тренер-преподаватель  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4  
Шептало Ю.А., тренер-преподаватель  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4

г. Мурманск  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план .....	9
1.1. Учебно-тематическое планирование .....	9
1.2. Календарный учебный график .....	10
2. Содержание программы.....	11
2.1. Теория.....	11
2.2. Общая физическая подготовка .....	11
2.3. Аттестация.....	17
3. Формы протоколов .....	24
3.1. Оценочные ведомости.....	24
4. Материально-техническое обеспечение.....	25
5. Методическое обеспечение .....	26
6. Информационное обеспечение .....	29

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кроссфит» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

### **Паспорт дополнительной общеразвивающей программы**

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кроссфит».
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 4. Адрес:184635, г. Мурманск, жилой район Росляково ул. Заводская, 13/1, т. 8(8152)47-04-49
Разработчик программы	Литвинов Олег Игоревич заместитель директора по УВР Попов С.С., тренер-преподаватель МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4 Шептало Ю.А., тренер-преподаватель МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4

Аннотация	Программа направлена на получение знаний умений и навыков по функциональной тренировке, развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 8-12 лет. Занятия по программе «Кроссфит» сформирует понятие об особенностях занятий индивидуальными видами спорта, научит как самостоятельной, так и совместной работе в группе.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 59
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совета Протокол от 23.05.2022 г. № 3
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Стартовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Младший школьный возраст
Охват детей по возрастам	8-12 лет
Срок реализации программы	8 месяцев
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Персонифицированное финансирование

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** 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.

**Педагогическая целесообразность** 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.

**Новизна** состоит в том, что детский Кроссфит был специально разработан так, чтобы тренировки для обучающихся 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 обучающихся являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой, оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами;

##### Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

##### Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является:** 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.

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.

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.

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.

**Возраст обучающихся** участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы – 8-12 лет.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – 8 месяцев, 216 часов.

#### **Наполняемость учебной группы**

Минимальная наполняемость группы 8 человек

Максимальная наполняемость группы 16 человек

#### **Формы организации занятия:**

1. Групповые;

**Формы проведения занятий:** Теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольное тестирование.

**Структура учебно-тренировочного занятия:** занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

**Режим занятий:** занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

**Язык обучения:** русский.

**Форма обучения** - очная.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

Предметные результаты:

1. Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Кроссфита»;

Обучающиеся будут знать:

1. Терминологию дисциплины «Кроссфит»;
2. Название базовых элементов «Кроссфита».

Обучающиеся научатся:

1. Контролировать осанку при выполнении физических движений.
2. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;
3. Контролировать индивидуальную нагрузку при выполнении групповых упражнений.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

### Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

#### **Способы определения результативности.**

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (июнь).

#### **Формы оценки качества реализации программы**

Диагностика:

1. Входящих контроль.
2. Текущий контроль.
3. Промежуточный контроль.
4. Итоговая аттестация.

#### **Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «Кроссфит».**

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 октября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя).
3. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
  - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
  - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
  - сведения о количестве свободных мест;
  - сведения о сроках приема документов;
  - правила подачи апелляции.

#### **Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:**

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.



Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

### Порядок восстановления на обучение.

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

### Учебный план

Разделы	Количество часов 8-12 лет	Формы аттестации/контроля
	1год	
Теория	11	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	150	сдача контрольных нормативов
Спортивные и подвижные игры	51	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 36 недель	216	

### Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Краткая история «Кроссфита»	3	3	-	опрос
5	Терминология «Кроссфита»	3	2	1	опрос
6	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>150</b>		<b>150</b>	сдача
	<b>Строевые упражнения</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	контрольных нормативов
	<b>Упражнения с весом собственного тела:</b>	<b>70</b>		<b>70</b>	
	Базовые упражнения	30		30	
	Упражнения среднего уровня	20		20	
	Силовые упражнения	20		20	
	<b>Упражнения с отягощениями</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	
	Базовые упражнения	26		26	
	Упражнения среднего уровня	20		20	
	<b>Циклические упражнения</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	

7	Спортивные и подвижные игры.	51		51	опрос
8	Аттестация: <i>КН по ОФП</i>	4	2	2	
	Итого	216	11	205	

### Календарный учебный график

Календарный месяц	Разделы программы			
	Теория	Общая физическая подготовка	Спортивные и подвижные игры	Аттестация
Октябрь	2	18	6	1
Ноябрь	2	18	6	
Декабрь	1	18	6	1
Январь	1	17	6	
Февраль	1	17	6	1
Март	1	18	6	
Апрель	1	18	6	
Май	1	18	6	1
Июнь	1	8	3	
Всего часов за 36 недель	11	150	51	4

## **Содержание программы.**

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ № 4,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

#### **Тема № 2. Краткая история развития «Кроссфита».**

**Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.**

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

#### **Тема № 4. Терминология «Кроссфита».**

### **Общая физическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

#### **Основные задачи ОФП:**

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

#### **Компоненты общей физической подготовки:**

##### **Строевые упражнения.**

**ОРУ для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

**ОРУ для ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

**ОРУ для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя.

### **Упражнения с весом собственного тела.**

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

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

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

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

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

Подтягивания на турнике – «тяга» своего тела к перекладине за счет усилия бицепсов и широчайших мышц спины. Детям рекомендуется выполнять упражнения в полную амплитуду, чтобы задействовать наибольшее количество мышечных волокон, увеличить силу мышц и укрепить связки и сухожилия.

**Базовые упражнения.** Кувырки вперед, кувырки назад, «Бёрпи», отжимания в упоре на полу лежа, подтягивания на перекладине в строгом стиле, подъемы корпуса из положения лежа на полу, подъем ног к турнику, приседания, прыжок в высоту, прыжок в длину с места.

**Упражнения среднего уровня.** Подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом, подъем переворотом на перекладине, приседания на одной ноге, прыжок в длину с разбега, прыжок на тумбу, стойка на руках, удержание уголка в висячем положении на перекладине.

**Силовые упражнения.** Выход силой на кольцах, выход силой на перекладине, отжимания в стойке на руках, отжимания в упоре на гимнастических кольцах, удержание уголка в упоре на полу, брусьях.

**Упражнения с отягощениями.**

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

Бросок мяча в цель – упражнение, развивающее координацию, ловкость и точность. Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель следует обозначить чуть выше уровня головы ребенка. Не начинайте делать упражнение с мед. болом, начать лучше с обычного мяча.

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

**Упражнения на развитие выносливости и метаболической функции организма.**

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

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

**Базовые упражнения.** Техника приседания с отягощением у груди, техника подъема отягощений с пола до уровня пояса, техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка, техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса, техника махов гирей, техника прицельных бросков отягощений.

**Упражнения среднего уровня.** Техника приседания с отягощением над головой, техника подъема отягощений с пола до уровня груди, техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела.

**Циклические упражнения.** Техника бега, техника двойных прыжков через скакалку.

**Спортивные и подвижные игры.** «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Колдуны» и т.д.

### **Комплексы кроссфита**

WOD- это задание на день.

#### Комплекс 1

3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно

3-5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно

Задача: этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 минуты (подбирайте так, чтоб обучающимся не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг – 2 упражнения и ускорения) или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3...максимально быстро.

#### Комплекс 2

10 бросков мяча в мишень

10 запрыгиваний на тумбу, платформу

10 свингов (махи гирей) (можно использовать гантели, медбол в зависимости от физической подготовленности учащегося)

Задача: здесь, также как и в предыдущем WOD можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5...минут)

Как выполнять:

Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену из приседа (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку). Понятное дело, что и высота броска корректируется от возраста и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.

#### Комплекс 3

бёрпи

ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)

10 запрыгиваний

«медвежья походка» к точке старта

10 приседаний

ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)

10 запрыгиваний . Ускорение к точке старта. Бёрпи.

Задача: выполнить за минимальное время.

Как выполнять: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями. После последнего берпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» — передвижение на четырех точках (руки, ноги).

#### Комплекс 4

Разминка

Отработка, пережат на спине с подъемом на ноги и берпи.

WOD (1 минута на упражнение)

берпи

выпады на месте

прыжки через гимнастическую палку

приседания

Максимальное количество повторений.

#### Комплекс 5

Разминка

Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания (положение рук, спины, головы).

WOD каждое упражнение три цикла

челночный бег + приседания с медболом 3-4кг. x 5 повт.

челночный бег + отжимания от пола 5 повт.

челночный бег + скручивания на полу 10 повт.

#### Комплекс 6

Разминка

WOD 12минут

Челнок 10м. Каждую минуту плюс один челнок.

Команда 3-4 чел. Первую минуту один бежит 10 метров и ждет следующего. Так вся команда. Если минута не закончилась, повторяют в другую сторону. Вторая минута, два челнока (туда и обратно). Третья минута, три челнока и так до 12. Если кто то не может выполнять дальше, то выбывает.

#### Комплекс 7

Разминка

WOD три круга.

Четыре базы, по кругу.

2 выпады с гирями 4-6 кг.

3 отжимания с перемещением(крокодил).

4 выбросы с шагом вперед (гимнастическая палка, гриф 5кг). Очень медленные приседания.

#### Комплекс 8

Разминка

WOD на время в командах по 2 - 4 чел.

Выполняют берпи, общее количество 50 на двоих, 100 для четверых. Один из команды выполняет, за один подход, столько сколько может. Или команды договариваются сколько повторений за подход делает каждый ее участник.

#### Комплекс 9

Разминка

WOD 4 раунда ( мед. бол/гриф) взятие на грудь 10

фронтальные приседания 10

бег 50 метров

Комплекс 10

Разминка

Отработка жим гантелей/гирь стоя

WOD 8 мин.

10 жимов

10 берпи

Растяжка

Программой предусматривается проведение систематических контрольных измерений уровня физической подготовленности школьников как в тестовой, так и в соревновательной формах, с возможной коррекцией тренировочного процесса в соответствии с его результатами.



### **Аттестация.**

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, анкетирование, контрольные нормативы, соревнования)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, анкетирование, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Кроссфит» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
  - титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеразвивающей программы «Кроссфит»;
  - нормативы по общей физической подготовке соответственно возрасту обучающихся.

### **Порядок проведения первичной аттестации.**

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

### **Порядок проведения текущей аттестации.**

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая и промежуточная аттестация без бального оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (анкетирование, опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

#### **Порядок проведения промежуточной аттестации.**

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится промежуточная аттестация обучающихся без бального оценивания умений и навыков.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 4 нормативных показателей общей физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Обучающимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

#### **Порядок проведения итоговой аттестации.**

По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без бального оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 10-18 июня текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 4 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

## Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Мониторинг проводится по видам контроля.

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Октябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Июнь

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 4 проходит ежегодно:

- в начале учебного года – **первичный контроль** проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года - **текущий контроль**;
- в середине и в конце учебного года - **промежуточная аттестация** (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы - **итоговая аттестация.**

## Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<p><u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.</p>	<p>Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний</p>	<p>Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно</p>	<p>Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога</p>
<p>Знание терминологии</p>	<p>Свободно оперирует терминами, может их объяснить</p>	<p>Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)</p>	<p>Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения</p>
<p>Знание теоретической основы выполняемых действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий</p>	<p>Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.</p>
<p><u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u></p>			
<p>Умение подготовиться к действию</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения</p>	<p>Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую</p>

			деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

## Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
<b>высокий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение обучающимися 100 - 80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия (элементы кроссфита) выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
<b>средний</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение обучающимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Элементы кроссфита выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
<b>низкий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение обучающимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	<b>Практические умения и навыки</b>	При выполнении элементов кроссфита были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

**Текущий контроль** выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

### Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

- **скоростная выносливость** - челночный бег 5 по 6 метров;
- **сила** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- **«взрывная» сила** - прыжок в длину с места;
- **скоростно-силовые качества** - поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс);

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) мальчики				
			8	9	10	11	12
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	5	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0
		4	12,0	11,8	11,2	11,2	11,1
		3	12,1	11,9	11,3	11,3	11,2
2	Прыжок в длину с места (см)	5	100	110	120	130	140
		4	90	100	110	120	130
		3	80	90	100	110	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	15	18	20	20	25
		4	13	16	18	18	23
		3	11	14	16	16	21
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	19	20	21	22	23
		4	17	18	19	20	21
		3	15	16	17	18	19

№ п/п	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) девочки				
			8	9	10	11	12
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0
		4	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3
		3	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6
2	Прыжок в длину с места (см)	5	90	100	110	120	130
		4	80	90	100	110	120
		3	70	80	90	100	110
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	14	16	18	20	22
		4	12	14	16	18	20
		3	10	12	14	16	18
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	12	14	16	18	20
		4	11	13	15	17	19
		3	10	12	14	16	18

## ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)  
 обучающимися группы № \_\_\_\_ по ОФП тренер \_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, Имя	Возраст	Номер контрольного испытания							Аттестован/ не аттестован
			1	2	3	4	5	6	7	
1.										
2.										
3.										
4.										

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



### **Материально-техническое оснащение.**

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- гимнастическая скамья – 4
- набивные мячи – 16;
- скакалки – 16;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.
- мячи баскетбольные – 16;
- мячи волейбольные – 16;
- маты гимнастические – 10;
- шведская стенка – 4;
- турник – 4;

### **Наглядно-методический материал:**

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

## **Методическое обеспечение программы.**

### **Принципы обучения:**

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

### **Формы обучения:**

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в показательных выступлениях;
- участие соревнованиях.

### **Педагогические методы обучения:**

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
  - освоение спортивной техники;
  - развитие двигательных способностей.

### **Способы организации обучения:**

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.

- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

### **Методы, направленные на развитие двигательных качеств:**

подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.
- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
  - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
  - выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
  - обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
  - содействовать воспитанию волевых качеств.

### **Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

### **Приемы усложнения:**

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

### **Методика проведения занятий:**

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

## Информационное обеспечение

### Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
7. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
9. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо теоретические и практические основы тренировки. 2019 год – 154с
10. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
11. Все о боксе \ Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под. ред. Л.Н. Сальникова, 1995 г. - 212с.
12. <http://www.citymupmansk.ru>
13. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
14. <http://www.edu.mupmansk.ru>
15. <https://minobr.gov-murman.ru/>

### **Информационное обеспечение для обучающихся:**

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо теоретические и практические основы тренировки. 2019 год – 154с
4. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
5. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
6. Все о боксе \ Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под. ред. Л.Н. Сальникова, 1995 г. - 212с.
7. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
8. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>

### **Информационное обеспечение для родителей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
5. Родительские собрания.
6. <http://www.citymupmansk.ru>
7. <https://dussh4-murmansk.nubex.ru/>
8. <http://www.edu.mupmansk.ru>
9. <https://minobr.gov-murman.ru/>

