

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Принята на заседании методического совета МБОУ ДО «ЦВР» Протокол №3 от «27» апреля 2022 г.	Утверждаю Директор МБОУ ДО «ЦВР» И.Н. Азарова Приказ №15/1 от «27» апреля 2022 г.
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«КРОССФИТ»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-14лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
А.Ю. Вишняков
педагог дополнительного образования

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Направленность программы «Кроссфит» физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (от 09.11.2018г. № 196);

«Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан.Пин.2.4.4.3172- 14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от04 июля 2014г. № 41), государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья».

Уровень сложности.

Базовый (1 – 3 года обучения) -на данном уровне подготовки занимаются дети, прошедшие стартовый уровень и успешно сдавшие итоговые нормативы. Проводиться физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники, формирование гражданственности, подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для кроссфита, достижение спортивных результатов, участие в деятельности объединения, в качестве судьи, инструктора.

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

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

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

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

Отличительные особенности программы по кроссфит тренировке 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.

Новизна 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.

Адресат программы. Возраст обучающихся по программе 11-14 лет (мальчики, девочки). Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. В объединение принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Подростковый возраст 11-14 лет связан с перестройкой организма ребенка - половым созреванием. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости. Появляются подростковая дружба и объединения в неформальные группы. Появляется склонность к самоанализу.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в группах постоянного состава одного возраста (11-14 лет).

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития кроссфита, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и о правилах проведения соревнований. На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации – 3года, количество учебных часов в год – 144, количество часов, необходимых для освоения программы – 432 ч.

Режим занятий. Режим учебных занятий соответствует нормам САН ПиН, 2 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут с 15 минутным перерывом.

Цель: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Задачи:

Первого год обучения:

- научить основным упражнениям кроссфита;
- научить выполнять приседания без отягощений;
- научить упражнениям для профилактики правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема; выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Второго год обучения:

- научить выполнять подтягивания на перекладине;
- научить выполнять жим штанги лёжа;
- научить выполнять страховку партнера;
- научить выполнять упражнения с определенными подходами и повторениями.

Третьего год обучения:

- научить выполнять становую тягу с разными стойками;
- научить выполнять приседания с отягощениями (гантели, штанга);
- научить выполнять упражнения в комплексе;
- научить выполнять упражнения в стрессовых ситуациях.

Развивающие:

- развивать мышечную силу; интерес к занятиям в спортивном зале;
- развивать мышление, внимание, зрительную память;
- развивать навыки само страховки;
- развивать коммуникативные качества, обеспечивающие совместную деятельность в группе;
- развивать волевые качества и психологическую подготовленность к участию в ответственных соревнованиях;

Воспитательные:

- прививать интерес к занятию спортом;
- воспитывать моральные качества, аккуратность;
- воспитать умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы, аккуратное отношение к инвентарю;
- прививать основы культуры спорта;
- воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи.
- воспитывать желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся обладают следующими знаниями и умениями;

Знать:

- правила поведения в спортивном зале;
- основы истории развития кроссфита;
- особенности развития кроссфита;
- правила техники безопасности при занятиях на тренажёрах;
- пищевой, питьевой режим дня;
- общефизические и общеразвивающие упражнения;

Уметь:

- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и ОБР;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм

занятий физической культурой.

к концу второго года обучения обучающиеся обладают следующими знаниями и умениями;

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в быденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям кроссфитом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- правила проведения и организации соревнований;
- психофункциональные особенности собственного организма;

Уметь:

- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и ОБР;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- составлять комплекс тренировок, демонстрировать упражнения;
- выполнять приседания, становую тягу, жим штанги лёжа;

к концу третьего года обучения обучающиеся обладают следующими знаниями и умениями;

Знать:

- правила поведения в спортивном зале;
- правила техники безопасности при занятиях на тренажёрах;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий пауэрлифтингом;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в пауэрлифтинге, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита	2	0	2	Контрольные упражнения. Соревнования
2	Общая физическая подготовка	0	138	138	Контрольные упражнения.

	(ОФП)				Соревнования
2.1	Упражнения с весом собственного тела	0	60	60	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1.1	Базовые упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1.2	Упражнения среднего уровня	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1.3	Силовые упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2	Упражнения с отягощениями	0	78	78	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.1	Базовые упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.2	Упражнения среднего уровня	0	18	18	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.3	Силовые упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.4	Циклические упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
3	Аттестация	0	4	4	Тестовые нормативы
	Итого:	2	142	144	

Содержание программного материала

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита.
Теория. Введение в Кроссфит. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности.
Самостоятельная организация тренировок.
Форма контроля : анкетирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (140 часа)

Теория. Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

Раздел 2.1 Упражнения с весом собственного тела (60 часов)

Практика:

Тема 1. Базовые упражнения: (20 часов)

- бёрпи;
- отжимания в упоре на полу лежа;
- подтягивания на перекладине в строгом стиле;
- подъемы корпуса из положения лежа на полу;
- подъем ног к турнику;
- подъем по канату;
- приседания;
- прыжок в высоту;
- прыжок в длину с места.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

Тема 2 Упражнения среднего уровня: (10 часов)

- отжимания в упоре на брусьях;
- подъем переворотом на перекладине;
- приседания на одной ноге;
- прыжок в длину с разбега;

- прыжок на тумбу;
 - стойка на руках;
 - удержание уголка в вися на перекладине.
- Форма контроля:* Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 3 Силовые упражнения: (20 часов)

Практика:

- выход силой на кольцах;
 - выход силой на перекладине;
 - отжимания в стойке на руках;
 - отжимания в упоре на гимнастических кольцах;
 - подъем по канату;
 - удержание уголка в упоре на полу, брусьях, кольцах.
- Форма контроля:* Контрольные упражнения. Соревнования

Раздел 2.2 «Упражнения с отягощениями» (78 часов)

Тема 1. Базовые упражнения (20 часов)

Практика:

- 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.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 2. Упражнения среднего уровня (18 часа)

- техника приседания с отягощением над головой;
- техника подъема отягощений с пола до уровня груди;
- техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 3. Силовые упражнения (28 часа)

Практика:

- техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным движением;
- техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 4. Циклические упражнения (20 часа)

Практика:

- техника бега;
 - техника гребли;
 - техника двойных прыжков через скакалку.
- Форма контроля:* Контрольные упражнения. Соревнования

Раздел 4 Аггестация. (4 часа)

Форма контроля: Тестовые нормативы

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту.	2	0	2	Контрольные упражнения. Соревнования
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	140	140	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1	Упражнения с весом собственного тела	0	50	50	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1.1	Базовые упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1.2	Упражнения среднего уровня	0	10	10	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1.3	Силовые упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2	Упражнения с отягощениями	0	88	88	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.1	Базовые упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.2	Упражнения среднего уровня	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.3	Силовые упражнения	0	28	28	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.4	Циклические упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
3	Аттестация	0	4	4	Тестовые нормативы
	Итого:	2	142	144	

Содержание программного материала

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита.
Теория. Введение в Кроссфит. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности.
 Самостоятельная организация тренировок.
Форма контроля: анкетирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (140 часа)

Теория. Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

Раздел 2.1 Упражнения с весом собственного тела (50 часов)

Практика:

Тема 1. Базовые упражнения: (20 часов)

- бёрпи;
- отжимания в упоре на полу лежа;
- подтягивания на перекладине в строгом стиле;
- подъемы корпуса из положения лежа на полу;
- подъем ног к турнику;
- подъем по канату;
- приседания;

- прыжок в высоту;
- прыжок в длину с места.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

Тема 2 Упражнения среднего уровня: (10 часов)

- отжимания в упоре на брусьях;
- подъем переворотом на перекладине;
- приседания на одной ноге;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок на тумбу;
- стойка на руках;
- удержание уголка в висе на перекладине.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 3 Силовые упражнения: (20 часов)

Практика:

- выход силой на кольцах;
- выход силой на перекладине;
- отжимания в стойке на руках;
- отжимания в упоре на гимнастических кольцах;
- подъем по канату;
- удержание уголка в упоре на полу, брусьях, кольцах.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Раздел 2.2 «Упражнения с отягощениями» (88 часов)

Практика:

- 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.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 1. Упражнения среднего уровня(20 часа)

- техника приседания с отягощением над головой;
- техника подъема отягощений с пола до уровня груди;
- техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 2. Силовые упражнения(28 часа)

Практика:

- техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным движением;
- техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 3. Циклические упражнения(20 часа)

Практика:

- техника бега;

- техника гребли;
 - техника двойных прыжков через скакалку.
- Форма контроля:* Контрольные упражнения. Соревнования

Раздел 4 Аттестация. (4 часа)

Форма контроля: Тестовые нормативы

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту.	2	0	2	Контрольные упражнения. Соревнования
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	138	138	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1	Упражнения с весом собственного тела	0	40	40	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1.1	Базовые упражнения	0	10	10	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1.2	Упражнения среднего уровня	0	10	10	Контрольные упражнения. Соревнования
2.1.3	Силовые упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2	Упражнения с отягощениями	0	78	78	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.1	Базовые упражнения	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.2	Упражнения среднего уровня	0	20	20	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.3	Силовые упражнения	0	30	30	Контрольные упражнения. Соревнования
2.2.4	Циклические упражнения	0	28	28	Контрольные упражнения. Соревнования
3	Аттестация	0	4	4	Тестовые нормативы
	Итого:	2	142	144	

Содержание программного материала

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита.
Теория. Введение в Кроссфит. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности.
 Самостоятельная организация тренировок.
Форма контроля: анкетирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (138 часа)

Теория. Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

Раздел 2.1 Упражнения с весом собственного тела (40 часов)

Практика:

Тема 1. Базовые упражнения: (10 часов)

- бёрпи;
- отжимания в упоре на полу лежа;
- подтягивания на перекладине в строгом стиле;
- подъемы корпуса из положения лежа на полу;
- подъем ног к турнику;
- подъем по канату;
- приседания;
- прыжок в высоту;
- прыжок в длину с места.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

Тема 2 Упражнения среднего уровня: (10 часов)

- отжимания в упоре на брусьях;
 - подъем переворотом на перекладине;
 - приседания на одной ноге;
 - прыжок в длину с разбега;
 - прыжок на тумбу;
 - стойка на руках;
 - удержание уголка в висе на перекладине.
- Форма контроля:* Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 3 Силовые упражнения: (20 часов)

Практика:

- выход силой на кольцах;
- выход силой на перекладине;
- отжимания в стойке на руках;
- отжимания в упоре на гимнастических кольцах;
- подъем по канату;
- удержание уголка в упоре на полу, брусьях, кольцах.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Раздел 2.2 «Упражнения с отягощениями» (78 часов)

Тема 1. Базовые упражнения: (20 часов)

Практика:

- 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.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 2. Упражнения среднего уровня (20 часа)

- техника приседания с отягощением над головой;
- техника подъема отягощений с пола до уровня груди;
- техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 3. Силовые упражнения (30 часа)

Практика:

- техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным

движением;

- техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Тема 4. Циклические упражнения(28 часа)

Практика:

- техника бега;
- техника гребли;
- техника двойных прыжков через скакалку.

Форма контроля: Контрольные упражнения. Соревнования

Раздел 4 Аттестация. (4 часа)

Форма контроля: Тестовые нормативы

II. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Количество учебных недель в 2022-2023 учебном году: 36 недель

Количество учебных недель в первом полугодии: 16 (01.09.2022-31.12.2022)

Количество учебных недель во втором полугодии: 20 (10.01.2023-31.05.2023)

Количество учебных дней в учебном году: 72

Даты начала и окончания учебного года с 01.09.2022 г. по 31.05.2023 г.

Каникулы:

01.01.2023-09.01.2023 г.

01.06.2023-31.08.2023 г.

	1 полугодие			2 полугодие			Всего часов
	период	кол-во часов	кол-во недель	период	кол-во часов	кол-во недель	
1 год обучения							
2 год обучения	12.09.22 29.12.22	64	16	09.01.23 - 29.05.23	80	20	144
3 год обучения	12.09.22 29.12.22	64	16	09.01.23- 29.05.23	80	20	144
	Сроки проведения аттестации						
	1 полугодие			2 полугодие			
1 год обучения							
2 год обучения	15.12.22			15.05.23			
3 год обучения	15.12.22			15.05.23			

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- наличие просторного зал;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ноутбук;
- колонки мультимедийные;

- тренажёры;
- зеркало;
- аудиозаписи, CD записи
- коврики для выполнения упражнений;

Тренажер: скамья для жима лёжа; силовая рама; гиперэкстензия; универсальный тренажер; атлетические брусья; тренажер для ног.

Оборудование: грифы; гантели; гири; диски атлетические.

Информационное обеспечение.

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

интернет ресурсы:

<https://docviewer.yandex.ru/view>

<https://docviewer.yandex.ru/view/399090340>

Формы аттестации

Вид контроля	Цель проведения	Время проведения	Форма проведения
входной контроль	определение уровня развития обучающихся на начальном этапе реализации образовательной программы	в начале 1-го года обучения (сентябрь)	Тестирование
текущий аттестация	определение степени усвоения обучающимися учебного материала, степень сформированности учебных навыков	в течение учебного года: в конце изучения раздела	Контрольные упражнения, участие в соревнованиях.
промежуточная аттестация	определение степени усвоения обучающимися учебного материала, определение промежуточных результатов обучения	в конце первого и второго полугодия (декабрь)(Май)	Тестирование, контрольные нормативы
Итоговая аттестация	определение результатов обучения по итогам реализации образовательной программы	в конце курса обучения (в конце 3-го года обучения; май)	Тестовые нормативы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах: грамота, материал тестирования, диагностическая карта.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах: контрольный норматив, соревнования.

Оценочные материалы

1. Нормативные требования к оценке показателей развития ОФП юношей (приложение 1)
2. Нормативные требования к оценке показателей развития ОФП девушек (приложение 2)
3. Примерный комплекс упражнений(приложение3)
4. Основные crossfit упражнения (приложение 4)
5. Мониторинг физического развития обучающихся (приложение 5)

Методические материалы

Образовательная деятельность объединения строится согласно, программы, с применением педагогических технологий на основе личностно - ориентированного подхода.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным способностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов). «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д.Ушинский);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных физических программ).

Формы и методы обучения.

При планировании учебного занятия учитывается пол ребенка, возраст, физиологические биоциклы. Обязательным является ведение дневника тренировок. Занятия строятся на основе метода сотрудничества, который позволяет обеспечить единство воспитания, обучения и развития личности обучаемого.

Формы организации образовательного процесса: теоретические, тренировочные и практические занятия, соревнования.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития атлетизма, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и о правилах проведения соревнований. Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений.

Система контроля и зачетные требования

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица 1,2), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №27-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.
3. СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Литература для педагогов

- 1.Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-8 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
- 2.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2000.
- 3.Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
- 4.Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
- 5.Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.
Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.