

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ _____

Принята на заседании
педагогического совета
от « ___ » _____
Протокол № _____

Утверждаю
Директор ГБОУ _____
_____ ФИО
« ___ » _____ 20 ____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КроссФит Спарта»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 13 - 15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

ФИО,
педагог дополнительного образования

г. Москва
2018 год

Пояснительная записка

Направленность Программы

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа «КроссФит Спарта» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная Программа предназначена для всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом и рекомендована к реализации в кадетских классах.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Тренировки КроссФит — это одна из наиболее популярных тренировочных систем, построенных на принципах круговых тренировок с использованием так называемых функциональных упражнений максимально близких к движениям человека в повседневной жизни.

КроссФит является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. КроссФит тренировка подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. 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. Занятия по данной Программе могут стать серьезным подспорьем для физического воспитания обучающихся. Главными требованиями к их проведению являются: индивидуальный подход к учащимся, безопасность, прикладная направленность, систематическое и комплексное развитие двигательных качеств, формирование необходимых навыков контроля над собственным телом и внешними объектами, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В ходе реализации Программы предусмотрено систематическое проведение контрольных измерений уровня физической подготовленности обучающихся как в тестовой, так и в соревновательной формах. Помимо этого, предполагается медицинский контроль состояния здоровья обучающихся, с возможной коррекцией тренировочного процесса в соответствии с его результатами.

Данная Программа разработана на основе программы «КроссФит Спарта» (разработчик Владимир С.А., педагог дополнительного образования ГБОУ Школа № 878 г. Москвы, 2017).

Новизна и отличительные особенности Программы

Программа основана на методологии системы физической подготовки КроссФит и строится на выполнении движений из базовых видов спорта с высокой интенсивностью и постоянным варьированием. С позиции функциональности используемые движения представляют собой различные способы безопасного и эффективного перемещения собственного тела или внешних отягощений в пространстве. Одними из главных критериев в КроссФите для обучающихся являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Данная Программа позволяет выявить склонность ребенка к определенному виду спорта на самых ранних этапах применения и способствовать дальнейшему эффективному развитию в этом виде.

Цель и задачи Программы

Основной целью данной Программы является развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости), формирование у учащихся необходимых теоретических знаний, воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладеть основными техниками различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др);
- овладеть различными способами эффективного и безопасного перемещения собственного тела и тяжелых предметов в пространстве;
- усвоить основные теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм, о важности правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности.

Развивающие:

- способствовать развитию необходимых качеств: работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ловкости, скорости, мышечной выносливости, гибкости, силы, развития координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве;
- способствовать формированию способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;

- способствовать укреплению здоровья, всесторонней физической подготовки;
- способствовать приобретению опыта участия в соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- способствовать воспитанию привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Возраст обучающихся по Программе

Программа разработана для обучающихся 13 - 15 лет.

Срок реализации Программы – 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Основными формами работы являются групповые занятия и участие в соревнованиях.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 144 часа.

Наполняемость групп

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. В группу принимается не более 15 человек.

Структура занятия

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру:

1. Разминка:

- подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам;
- подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам;
- повышение температуры тела;
- обновление динамических стереотипов.

2. Практика:

- постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности;
- регуляция дыхания во время выполнения упражнений;
- анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.

3. Тренировочное занятие (комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью). Подобные комплексы различаются по определенным показателям:

- длительность — от 3 до 20 минут (в среднем);
- количество упражнений — от 1 до 10 (в исключительных случаях - больше);
- схема повторений упражнений;
- комплексы с фиксированным временем или объемом работы.

Каждый комплекс выполняется группой обучающихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучающегося. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа обучающихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой мини-соревнование, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

4. Заминка:

- расслабление;
- растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц;
- работа над ошибками при решении двигательной задачи;
- работа над слабыми местами в подготовке.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- об основах физкультурной деятельности.

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Формы подведения итогов реализации Программы

Подведение итогов по результатам освоения Программы может проводиться в виде контрольных упражнений, тестовых нормативов, соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план.

1-й год обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------------|--|------------------|----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по КроссФиту. История КроссФита | 1 | 1 | 0 | |
| Раздел 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 140 | 0 | 140 | |
| 1.1. | Упражнения с весом собственного тела | 60 | 0 | 60 | Контрольные упражнения. Соревнования |
| 1.1.1. | Базовые упражнения | 20 | 0 | 20 | Контрольные упражнения. Соревнования |
| 1.1.2. | Упражнения среднего уровня | 20 | 0 | 20 | Контрольные упражнения. Соревнования |
| 1.1.3. | Силовые упражнения | 20 | 0 | 20 | Контрольные упражнения. Соревнования |
| 1.2. | Упражнения с отягощениями | 60 | 0 | 60 | Контрольные упражнения. Соревнования |
| 1.2.1. | Базовые упражнения | 20 | 0 | 20 | Контрольные упражнения. Соревнования |
| 1.2.2. | Упражнения среднего уровня | 20 | 0 | 20 | Контрольные упражнения. Соревнования |

| | | | | | |
|-----------------|---|------------|----------|------------|--------------------------------------|
| 1.2.3. | Силовые упражнения | 20 | 0 | 20 | Контрольные упражнения. Соревнования |
| 1.3. | Циклические упражнения | 20 | 0 | 20 | Контрольные упражнения. Соревнования |
| Раздел 2 | Нормативы физической подготовленности | 3 | 0 | 3 | |
| 2.1. | Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела | 1 | 0 | 1 | Тестовые нормативы |
| 2.2. | Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями | 1 | 0 | 1 | Тестовые нормативы |
| 2.3. | Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений | 1 | 0 | 1 | Тестовые нормативы |
| | Итого: | 144 | 1 | 143 | |

Содержание учебного (тематического) плана. Вводное занятие.
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.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

1.1. Упражнения с весом собственного тела

1.1.1. 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;
- подъем по канату;

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

1.1.2. Упражнения среднего уровня:

- отжимания в упоре на брусьях;
- 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 висе на перекладине.

1.1.3. Силовые упражнения:

- 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.

1.2. Упражнения с отягощениями

1.2.1. 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.

1.2.2. 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.

1.2.3. Силовые упражнения:

- 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.

1.3. Циклические упражнения:

- техника бега;

- техника гребли;

- техника двойных прыжков через скакалку.

Раздел 2. Нормативы физической подготовленности

2.1. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела.

2.2. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями.

2.3. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для достижения цели и задач данной Программы предусматривается проведение практических (тренировочных) занятий, которые должны носить регулярный характер с планомерным увеличением интенсивности.

Основные формы и методы, используемые для реализации Программы

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Каждое занятие проходит в соревновательно-игровом режиме. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому обучающемуся.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);

- наглядные (показ);

- практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Материально-техническое обеспечение Программы

- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, набивные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, скакалки, гантели, гири, турник, секундамер, гимнастические скамейки;

- спортивный зал.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. - М.: Форум, 2007.
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя.- М.: Просвещение, 2002.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры.- Спб.: Лань, 2003.
4. Погадаев Г.И.. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура.- М.: ИЦ Академия, 2008.
6. Яхонтов Е.Р. и др.. Юный баскетболист.- М.: Физкультура и спорт, 1987.