

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №17»

Рассмотрена на заседании  
экспертного совета  
протокол № 2  
от 27.08.2020 г.

Согласована

Утверждена приказом  
по MAOY «COШ № 17»  
№ 153-OD от 27.08.2020

Заместитель директора  
по УВР:

 /Широкова Ю.А.

Директор  
MAOY «COШ № 17»  
 /Ивашева Е.В./



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**Кружок «Кроссфит»**  
**5-11 классы**

Составитель:  
Балашов А.Е.,  
педагог дополнительного  
образования

ГО Краснотурьинск

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Кроссфит»**

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Физическое воспитание в школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение курса внеурочной деятельности «Кроссфит» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Курс внеурочной деятельности «Кроссфит» как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, включающая в себя упражнения из разных видов спорта: гимнастика, гиревой спорт, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, а также упражнения из циклических видов спорта. Овладение базовыми упражнениями с весом собственного тела: отжимания, приседания, подтягивания, выпады и другие.

Изучение основ техники при работе с гирями, гантелями, набивными мячами в разных упражнениях с ними.

Изучение упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты и производных физических качеств.

Подвижные игры – «Лазер», «Не урони», «Выше ноги от Земли», «Черепашки» и другие.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

**Тематическое планирование  
спортивного кружка первого года обучения  
«Кроссфит» в 5-6-ых классах и 7-9 классах**

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Что такое функциональное многоборье? Техника безопасности на занятиях. Знакомство со спортивным инвентарем.	6
2.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	10
3.	Обучение технике выполнения приседа. Обучение технике выполнения берпи.	6
4.	Мышцы кора. Где находятся и как развивать. Набивной мяч и упражнения с ним.	6
5.	Обучение технике выполнения прыжков через скакалку. Обучение технике выполнения выпадов разных вариаций на месте и в движении.	6
6.	Обучение технике выполнения двойных прыжков на скакалке. Обучение технике выполнения отжиманий в разных вариациях.	6
7.	Обучение технике выполнения подтягиваний. Обучение технике выполнения приседаний на одной ноге.	6
8.	Типы комплексов, их варианты.	6
9.	Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО»	10
10.	Сдача норм ВФСК «ГТО»	6

11.	Совершенствование быстроты и ловкости в полосе препятствий, беге с изменением направления и скорости.	6
12.	Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад. Совершенствование гибкости.	10
13.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции по пересеченной местности.	6
14.	Игровое занятие.	9
15.	Резервные занятия.	3
16.	Подведение итогов, контроль физической подготовки.	3
	<b>Всего:</b>	<b>105</b>

**Тематическое планирование  
спортивного кружка первого года обучения  
«Кроссфит» в 10-11 классах.**

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Что такое функциональное многоборье? Техника безопасности на занятиях. Знакомство со спортивным инвентарем.	6
2.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	8
3.	Обучение технике выполнения приседа. Обучение технике выполнения берпи.	6
4.	Мышцы кора. Где находятся и как развивать. Набивной мяч и упражнения с ним.	6
5.	Обучение технике выполнения прыжков через скакалку. Обучение технике выполнения выпадов разных вариаций на месте и в движении.	6
6.	Обучение технике выполнения двойных прыжков на скакалке. Обучение технике выполнения отжиманий в разных вариациях.	6
7.	Обучение технике выполнения подтягиваний. Обучение технике выполнения приседаний на одной ноге.	6
8.	Типы комплексов, их варианты.	6
9.	Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО»	10
10.	Сдача норм ВФСК «ГТО»	6

11.	Совершенствование быстроты и ловкости в полосе препятствий, беге с изменением направления и скорости.	6
12.	Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад. Совершенствование гибкости.	9
13.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции по пересеченной местности.	6
14.	Игровое занятие.	9
15.	Резервные занятия.	3
16.	Подведение итогов, контроль физической подготовки.	3
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>