

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД
ВЫКСА**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мотмосская средняя школа

Принята на педагогическом совете Протокол № 1 от 25.08.2022 г.	Утверждено приказом директора № 287 от 25.08.2022 г.
---	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Кроссфит»**

Срок реализации 1 год
Возраст детей - 17-18 лет

Автор:
П.Н. Цыбров,
педагог дополнительного
образования

г. Выкса

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» В.И. Лях

Актуальность 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 дополнительного образования путем включения учащихся среднего и старшего звена в двигательную активность и кардиотренировки через систему кроссфит.

Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Общая характеристика программы

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.

К **преимуществам** данной тренировки можно отнести следующее:

- Универсальность кроссфитера: определенное построение кроссфит тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы школьников. В результате развитие тела позволяет человеку справляться с любыми ежедневными трудностями и преградами на пути. Универсальность кроссфитера более подходит для повседневной жизни, чем уровень подготовки узконаправленного атлета.
- 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.
- Сохранение и преумножение здоровья и выносливости: отсутствие узкой направленности тренировки позволяет совершать остановку в нужном месте. Ни для кого не секрет, что в профессиональных видах спорта человек вынужден ломать себя, рвать сухожилия для достижения большего результата.
- Подходит как для юношей, так и для девушек: благодаря отсутствию наращивания мышечной массы кроссфит тренировки отлично подходят для девушек. Кроме того, программа кроссфита противостоит мышечной гипертрофии, благоприятное воздействие оказывается на все физические качества.
- Доступность: кроссфитом можно заниматься как в специализированном зале, так и в небольших помещениях или на свежем воздухе.
- Функциональность: эффект от занятий кроссфитом не заставляет себя долго ждать.
- Наличие духа соперничества: Даже самостоятельные тренировки кроссфит таят в себе атмосферу борьбы.

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

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.

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.

Виды нагрузок в кроссфите

Когда составляется программа по кроссфиту, учитывается 3 типа нагрузок:

- аэробные нагрузки: бег, скакалка, велосипед;
- гимнастика: подтягивания, отжимания, подъем тела;
- работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи гирей и тд.

Кроссфит программа тренировок составляется с тем учетом, что типы нагрузок должны максимально чередоваться. Именно такие чередования позволяют развивать общую функциональность, так как тело не адаптируется к одному виду нагрузок.

Показателями результативности программы являются: развитие физических качеств, улучшение работоспособности сердца, сосудов, дыхательной системы, способность организма быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Описание места предмета в учебном плане

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 11 классов с разным уровнем физической подготовленности.

Количество обучающихся до 15 человек.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Кроссфит»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Кроссфит» является формирование следующих умений:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;

сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Кроссфит» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

•
Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

:

- *Коммуникативные УУД*

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Содержание программы «Кроссфит» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующее.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при кроссфите.

Гимнастика.

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения и поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности

Скоростно-силовые упражнения.

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной

и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах

При этом данная группа упражнений может проводится с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели.)

Подвижные игры.

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Календарно-тематическое планирование

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть	Практическая часть
1		Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите.	2	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.
2		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	2	Биомеханика движений.	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
3		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	2	Организм человека, как единая биологическая система.	ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением.
4		Освоение двигательных навыков.	2	Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.
5		Кардио-тренировка.	2	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.	Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг

6		Кардио-тренировка.	2	Мышцы. Виды мышц.	Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг
7		Базовые упражнения с собственным весом	2	Классификация мышц по расположению .	Отжимания, приседания, подтягивания, поднятие туловища, бёрпи. ОРУ.
8		Базовые упражнения с собственным весом	2	Мышцы конечностей	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднятие туловища, бёрпи. ОРУ.
9		Калистеника	2	Мышцы туловища.	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX
10		Калистеника	2	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс.
11		Калистеника	2	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг
12		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Скорость.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
13		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Сила	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на

					развитие гибкости.
14		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Выносливость	Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.
15		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Гибкость.	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
16		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Координация.	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
17		Кардио-тренинг	2	Понятия о гигиене.	Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений
18		Кардио-тренинг	2	Значение гигиенических требований и норм для организма.	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.
19		Кардио-тренинг	2	Развитие двигательных способностей	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.
20		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
21		Скоростно-силовая тренировка с легко	2		СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.

		атлетическим уклоном			
22		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
23		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	2	Прыжок в длину с мета. Техника выполнения.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.
24		Скоростно-силовая тренировка	2	Прыжок в длину с разбега.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.
25		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Выносливость. Виды. Особенности развития.	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг.
26		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Силовая выносливость.	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
27		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Скоростная выносливость.	Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на

					расслабление и восстановление.
28		Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	2	Особенности развития силовых способностей.	Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.
29		Силовая тренировка	2		Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы.
30		Силовая тренировка	2	Статические положения тела.	Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок.
31		Скоростно-силовая тренировка	2	Восстановление.	Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
32		Скоростно-силовая тренировка	2		Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
33		Кардио-тренинг	2	Тест Купера	Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика
34		Кардио-тренинг	2	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
35		Кардио-тренинг	2		Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
36		Калистеника	2	Режим дня	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина,

					кольца)
37		Калистеника	2	Адаптация к физическим упражнениям.	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
38		Калистеника	2		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
39		Калистеника	2	Закаливание	Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
40		Силовая тренировка	2	Средства, принципы и методы закаливания.	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.
41		Силовая тренировка	2	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.
42		Силовая тренировка	2	Понятие гиподинамии, гипердинамии.	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
43		Функциональный Тренинг.	2		Круговая тренировка с весом собственного тела.

44		Кардио-тренировка.	2	Правильное питание. Диета.	Прыжковый комплекс со скакалкой. ОРУ.
45		Силовая тренировка	2	Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
46		Функциональный Тренинг.	2	Белки	Круговая тренировка с весом собственного тела.
47		Кардио-тренировка.	2	Углеводы	Прыжковый комплекс со скакалкой. ОРУ.
48		Гимнастика. Акробатика.	2	Жиры	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки.
49		Гимнастика. Акробатика. ОРУ	2	Витамины и Клетчатка.	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки, перевороты.
50		Гимнастика. Силовой комплекс.	2	Питьевой режим	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусьях и в петлях TRX
51		Гимнастика. ОРУ. Силовой комплекс.	2	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на

				организм.	брусьях и в петлях TRX
52		Скоростно-силовая тренировка	2		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
53		Скоростно-силовая тренировка	2	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
54		Скоростно-силовая тренировка	2		Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.
55		Скоростно-силовая тренировка	2	Гарвардский степ тест	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
56		Скоростно-силовая тренировка	2		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
57		Комплекс «Cindi»	2	Здоровье человека и факторы, его определяющие	5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.
58		Комплекс «Barbara»	2	Требования к организации Здорового Образа Жизни.	20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъемов на пресс, 50 приседаний. 5 кругов. 5-9 класс выполняет все

					пополам.
59		Комплекс «Karen»	2	Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	Броски набивного мяча в цель. 150/100/75. Комплекс ОРУ на фитболах
60		Комплекс «Nancy»	2	Самоконтроль. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	Бег 400/200 м, присед со штангой/гантелями х 15 Упражнения на развитие гибкости
61		Комплекс «Chelsea»	2		5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища.
62		Калистеника	2	Процесс организации здорового образа жизни	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
63		Калистеника	2		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
64		Силовой тренинг.	2	Техника выполнения базовых силовых упражнений	Базовый упражнения с отягощениями. Присед. Становая. Жим.
65		Функциональный комплекс упражнений	2		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
66		Кардио-тренинг.	2		СБУ. Челночный бег. Парный спринт

					в упряжках. Кардиолесенка.
67		Силовой тренинг.	2	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
68		Функциональный комплекс упражнений	2		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
69		Кардиотренинг.	2	Методика составления индивидуальных программ	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардиолесенка.
70		Функциональный-тренинг. Командный комплекс.	2	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом	Эстафетный командный комплекс «Cindi» Растяжка в парах. ОРУ.
71		Круговая тренировка без учета времени			Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.
72		WOD с ограничением времени. (5/10/15м)	2		Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднятие туловища.
73		Тестовый тренинг.	2	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на

					восстановление.
74		Кардио-тренинг.	2		СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.
75		Силовой тренинг.	2		Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
76		Функциональный комплекс упражнений	2		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
77		Скоростно-силовая тренировка	2		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
78		Скоростно-силовая тренировка	2	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
79		Скоростно-силовая тренировка	2		Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.
80		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.
81		Кардио-тренировка с	2		Интервальный тренинг. Спринты.

		легкоатлетическим уклоном.			Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.
82		Силовая тренировка. Сплит 1.	2	Сплит. Ноги-плечи.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
83		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.
84		Силовая тренировка. Сплит 2.	2	Сплит. Спина-грудь.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
85		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.
86		Силовая тренировка. Сплит 3.	2	Сплит. Руки-пресс.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
87		Кардио-тренинг.	2	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.

				аппарата	
88		Гимнастика. Акробатика. ОРУ	2		Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки, перевороты.
89		Гимнастика. Силовой комплекс.	2	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусках и в петлях TRX
90		Гимнастика. ОРУ. Силовой комплекс.	2		Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусках и в петлях TRX
91		Скоростно-силовая тренировка без учета времени.	2		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
92		Скоростно-силовая тренировка	2	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Спринт. Бег в упряжке. Работа с медболами. Упражнения на развитие гибкости.
93		Скоростно-силовая	2		Комплекс кардио-лесенка. Работа с

		тренировка			покрышками. Молот. Упражнения на развитие гибкости.
94		Скоростно-силовая тренировка	2		Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
95		Скоростно-силовая тренировка	2		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
96		Круговая тренировка.	2	Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
97		Круговая тренировка.	2		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
98		Круговая тренировка.	2		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
99		Тестовый тренинг.	2	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
100		Тестовый тренинг.	2	Тестирование основных	Нормативы на основе комплекса

				физических качеств.	ГТО. ОРУ на восстановление.
101		Мини-турнир. Личный зачет.	2		WOD с отягощениями. Работа по времени.
102		Мини - Турнир. Командный зачет	2		Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.

ОСНОВНЫЕ CROSSFIT УПРАЖНЕНИЯ

- Прыжки на скакалке – одинарные, двойные и тройные.
- Прыжки через штангу – перепрыгивание штанги с двух ног.
- Гребля на тренажере.
- Бег – бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- «Воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом.
- Гиперэкстензия – подъем туловища на тренажере, включая мышцы спины.
- Выход на турнике.
- Выход на кольцах.
- Запрыгивание на тумбу – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем.
- Бурпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивания ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой в положение стоя.
- Подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «батерфляй».
- Подъемы корпуса на пресс (сит-апы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху.
- Сит-апы на тренажере гиперэкстензии.
- Отжимания в стойке на руках.
- Ходьба на руках.
- Подъемы коленей к локтям на перекладине.
- Подъем носков к перекладине.
- L-подтягивания – подтягивание, держа прессом уголок.
- Приседания на одной ноге – «пистолетик».
- Отжимания от пола.
- Отжимания на кольцах.
- Горизонтальные отжимания на кольцах – упражнение схоже с обычными отжиманиями на полу, только руки упираются в кольца, висящие низко над полом.
- Подъемы по канату.
- Жим штанги лежа.
- Приседания со штангой на плечах.
- Бросок мяча в пол, в стену – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- Взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди.

- Взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнению с добавлением выброса штанги над головой.
- Кластер – взятие штанги на грудь в сед и выброс ее над головой.
- Становая тяга.
- Прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках.
- Фронтальные приседания – приседания со штангой на груди.
- Протяжка – подъем штанги с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой.
- Свинги – махи гирей перед собой.
- Оверхеды – приседание со штангой над головой.
- Силовой жим стоя – жим штанги с груди стоя, без подседа.
- Толчковый жим стоя (швунг) – выброс штанги с груди вверх.
- Подъем сэндебэга (мешок с песком) на плечо.
- Рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения.
- Тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом.
- Переворот покрышки – из положения, как для становой тяги, поднимаем и перекидываем покрышку.
- Трастеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди.
- Трастеры с гирями – аналогичное предыдущему упражнению, только в руках атлета находятся гири.
- Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.
- Броски медбола в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.

Список литературы

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 11 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2014.
3. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2012.
4. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2015.
5. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2013.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1997.

