

Комитет по образованию администрации
МО «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области
**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сертоловская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»
протокол № 1 от 30.10.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»
№ 217/1 от 30.10.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Кроссфит»**

Составитель: Петренко А.В.
Направленность программы:
Физкультурно- спортивная
Возраст детей: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

г. Сертолово
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно - правовая база

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

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.);
- Устав МОБУ «Сертоловская СОШ №3»;
- Устав МОБУ “Сертоловская СОШ №3”;
- Рабочая программа воспитания МОБУ “Сертоловская СОШ №3”;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ “Сертоловская СОШ №3”.

Актуальность физкультурно- спортивного 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**:

- содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
- укрепление здоровья школьников;
- 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;
- приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Основные ценностные ориентиры в содержании курса:

- **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;

- **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;

- **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому

человеку в своей области;

- **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

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.

- **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 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.

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.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Срок реализации программы - 1 год

Возраст учащихся - 13 - 15 лет

Конкурсный отбор не проводится, но перед зачислением на программу все дети проходят предварительное прослушивание и собеседование для выявления интересов ребенка и уровня сформированности его представлений.

Наполняемость группы: максимально - до 15 - 20 человек, минимально - 10 человек, оптимально - 12 детей. Численный состав группы может быть

уменьшен при включении в него ребёнка с ОВЗ или ребёнка-инвалида.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным	36 / 108	3 занятия в неделю по 1 академическому часу	Промежуточная (декабрь,

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма занятия – учебное игровое занятие.

Условия реализации программы

Просторное светлое хорошо проветриваемое помещение площадью не менее 60 м².

Требования к форме и обуви для занятий: спортивная форма и обувь.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления):

Наименование оборудования (инструментов, материалов, приспособлений и технических средств обучения)	Количество
Мягкие модули	1
Обручи	20
Мячи	20
Ленты	20
Скакалки	20
Кольцеброс	2
Теннисные мячи	20
Конусы	10
Фишки	20
Координационные лестницы	2
Гимнастические палки	20
Скамейка	2
Музыкальный центр	1

Планируемые результаты

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 внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Система оценки результатов освоения программы

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Беседа, просмотр	Карта входного контроля
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических игровых и учебных заданий, контрольные упражнения	контрольные задания Критерии анализа выполнения практических игровых и учебных заданий.
Промежуточная аттестация (декабрь)	контрольные упражнения	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Открытое занятие	Ведомость итогового контроля.

Данная программа предполагает следующие формы контроля и оценки результативности усвоения программы:

- педагогическое наблюдение;
- анализ выполнения практических игровых и учебных заданий;
- выполнение контрольных упражнений.

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся, которая проводится в декабре и итогового контроля в мае текущего учебного года.

В первую декаду сентября (начало учебного года) осуществляется входной контроль знаний и умений учащихся, который проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Входной контроль осуществляется в форме просмотра.

Для оценки результативности освоения программы при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации используется трехуровневая система:

«высокий» – умения и навыки сформированы на хорошем уровне, помощь педагога не требуется; ребенок правильно и четко выполняет упражнения, хорошо координирован, знает правила большинства подвижных игр, проявляет

инициативу и самостоятельность при проведении, хорошо справляется с ролью ведущего при показе движений и организации игры;

«*средний*» – физические навыки сформированы на достаточном уровне, иногда нужна корректировка педагога для достижения точности выполнения заданных упражнений, хорошо контролирует свое тело; в подвижных играх проявляет самостоятельность;

«*низкий*»– физическая активность невысокая, при выполнении заданий может путаться, для достижения правильного исполнения физических упражнений средней сложности необходима поддержка педагога, контроль тела недостаточен для выполнения сложно координированных движений, в подвижных играх проявляет неуверенность, низкую согласованность с другими участниками игры.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговый контроль в мае.

Форма промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся: открытое занятие.

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

- 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

- 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 проводиться 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).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
	1	Вводное занятие	3	Беседа «меры безопасности». Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания.	
	2-3	Освоение навыков	6		Упражнения для развития быстроты движений. Передвижение
	4-5	Подвижная игра.	6	Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.	Упражнения для развития ловкости. На месте. В движении шагом. В движении бегом.
	6-7	Гимнастика	6		Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

	8-11	Скоростно-силовые упражнения.	12		Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
	12	Подвижная игра.	3		На месте. В движении шагом. В движении бегом.
	13-15	Гимнастические упражнения	9		Атлетическая гимнастика: штанга со съемными дисками, резиновые жгуты, эспандеры, блочные тренажерные комплексы. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.
	16-17	Скоростно-силовые упражнения.	6		Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
	18	Гимнастические упражнения	3		Атлетическая гимнастика: штанга со съемными дисками, резиновые жгуты, эспандеры, блочные тренажерные комплексы
	19	Подвижная игра	3		На месте. В движении шагом. В движении бегом.

	20	Гимнастические упражнения	3		Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения.
	21-23	Скоростно-силовые упражнения.	9		Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
	24-25	Гимнастика	6		Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями. Атлетическая гимнастика: штанга со съёмными дисками, резиновые жгуты, эспандеры, блочные тренажерные комплексы
	26	Подвижная игра.	3		На месте. В движении шагом. В движении бегом.
	27-29	Скоростно-силовые упражнения.	9		быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
	30	Подвижная игра.	3		На месте. В движении шагом. В движении бегом.

	31-33	Гимнастика	9		Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.
	34	Подвижная игра	3		На месте. В движении шагом. В движении бегом
	Итого		108		

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.	1	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.
2		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	1	Биомеханика движений.	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
3		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	1	Организм человека, как единая биологическая система.	ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением.
4		Освоение	1	Воздействие	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые

		двигательных навыков.		средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	упражнения. Подвижные игры.
5		Кардио-тренировка.	1	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.	Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг
6		Кардио-тренировка.	1	Мышцы. Виды мышц.	Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг
7		Базовые упражнения с собственным весом	1	Классификация мышц по расположению.	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
8		Базовые упражнения с собственным весом	1	Мышцы конечностей	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
9		Калистеника	1	Мышцы туловища.	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX
10		Калистеника	1	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс.
11		Калистеника	1	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг
12		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Скорость.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
13		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Сила	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
14		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Выносливость	Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.

15		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Гибкость.	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
16		Скоростно-силовая тренировка	1	Физические качества. Координация.	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
17		Кардио-тренинг	1	Понятия о гигиене.	Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений
18		Кардио-тренинг	1	Значение гигиенических требований и норм для организма.	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.
19		Кардио-тренинг	1	Развитие двигательных способностей	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.
20		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
21		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1		СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
22		Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1	Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
23		Скоростно-силовая тренировка с легко	1	Прыжок в длину с мета. Техника выполнения.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.

		атлетическим уклоном			
24		Скоростно-силовая тренировка	1	Прыжок в длину с разбега.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.
25		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	1	Выносливость. Виды. Особенности развития.	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг.
26		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	1	Силовая выносливость.	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
27		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	1	Скоростная выносливость.	Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление.
28		Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	1	Особенности развития силовых способностей.	Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.
29		Силовая тренировка	1		Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы.
30		Силовая тренировка	1	Статические положения тела.	Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок.
31		Скоростно-силовая тренировка	1	Восстановление.	Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
32		Скоростно-силовая тренировка	1		Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
33		Кардио-тренинг	1	Тест Купера	Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика
34		Кардио-тренинг	1	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
35		Кардио-тренинг	1		Круговая тренировка. ОФП.

					Упражнения на восстановление.
36		Калистеника	1	Режим дня	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца)
37		Калистеника	1	Адаптация к физическим упражнениям.	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
38		Калистеника	1		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
39		Калистеника	1	Закаливание	Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
40		Силовая тренировка	1	Средства, принципы и методы закаливания.	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.
41		Силовая тренировка	1	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.
42		Силовая тренировка	1	Понятие гиподинамии, гипердинамии.	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
43		Функциональный Тренинг.	1		Круговая тренировка с весом собственного тела.
44		Кардио-тренировка.	1	Правильное питание. Диета.	Прыжковый комплекс со скакалкой. ОРУ.
45		Силовая тренировка	1	Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.

46		Функциональный Тренинг.	1	Белки	Круговая тренировка с весом собственного тела.
47		Кардио- тренировка.	1	Углеводы	Прыжковый комплекс со скакалкой. ОРУ.
48		Гимнастика. Акробатика.	1	Жиры	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки.
49		Гимнастика. Акробатика. ОРУ	1	Витамины и Клетчатка.	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки, перевороты.
50		Гимнастика. Силовой комплекс.	1	Питьевой режим	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусках и в петлях TRX
51		Гимнастика. ОРУ. Силовой комплекс.	1	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм.	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусках и в петлях TRX
52		Скоростно- силовая тренировка	1		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
53		Скоростно- силовая тренировка	1	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
54		Скоростно- силовая тренировка	1		Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.
55		Скоростно- силовая тренировка	1	Гарвардский степ тест	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
56		Скоростно- силовая тренировка	1		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие

					гибкости.
57		Комплекс «Cindi»	1	Здоровье человека и факторы, его определяющие.	5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.
58		Комплекс «Barbara»	1	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»	1	Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	Броски набивного мяча в цель. 150/100/75. Комплекс ОРУ на фитболах
60		Комплекс «Nancy»	1	Самоконтроль. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	Бег 400/200 м, присед со штангой/гантелями x 15 Упражнения на развитие гибкости
61		Комплекс «Chelsea»	1		5 Отжиманий, 10 приседа, 15 поднимание туловища.
62		Калистеника	1	Процесс организации здорового образа жизни	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
63		Калистеника	1		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
64		Силовой тренинг.	1	Техника выполнения базовых силовых упражнений	Базовый упражнения с отягощениями. Присед. Становая. Жим.
65		Функциональный комплекс упражнений	1		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
66		Кардио-тренинг.	1		СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.
67		Силовой тренинг.	1	Понятие об утомлении и	Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление

				переутомлении. Средства восстановления.	мышц.
68		Функциональный комплекс упражнений	1		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
69		Кардио-тренинг.	1	Методика составления индивидуальных программ	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.
70		Функциональный-тренинг. Командный комплекс.	1	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	1		Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.
72		WOD с ограничением времени. (5/10/15м)	1		Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднятие туловища.
73		Тестовый тренинг.	1	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
74		Кардио-тренинг.	1		СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.
75		Силовой тренинг.	1		Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
76		Функциональный комплекс упражнений	1		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
77		Скоростно-	1		Спринт. Бег в упряжке.

		силовая тренировка			Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
78		Скоростно-силовая тренировка	1	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	1		Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.
80		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.
81		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.
82		Силовая тренировка. Сплит 1.	1	Сплит. Ноги-плечи.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
83		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.
84		Силовая тренировка. Сплит 2.	1	Сплит. Спина-грудь.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
85		Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.
86		Силовая тренировка. Сплит 3.	1	Сплит. Руки-пресс.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
87		Кардио-тренинг.	1	Причины,	СБУ. Челночный бег. Парный

				следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата	спринт в упряжках. Кардиолесенка.
88		Гимнастика. Акробатика. ОРУ	1		Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувьрки, перевороты.
89		Гимнастика. Силовой комплекс.	1	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.	1		Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусках и в петлях TRX
91		Скоростно-силовая тренировка без учета времени.	1		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.
92		Скоростно-силовая тренировка	1	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Спринт. Бег в упряжке. Работа с медболами. Упражнения на развитие гибкости.
93		Скоростно-силовая тренировка	1		Комплекс кардиолесенка. Работа с покрышками. Молот. Упражнения на развитие гибкости.
94		Скоростно-силовая	1		Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардиолесенка. Упражнения

		тренировка			на развитие гибкости.
95		Скоростно-силовая тренировка	1		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
96		Круговая тренировка.	1	Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
97		Круговая тренировка.	1		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
98		Круговая тренировка.	1		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
99		Скоростно-силовая тренировка	1		Комплекс кардио-лесенка. Работа с покрышками. Молот. Упражнения на развитие гибкости.
100		Скоростно-силовая тренировка	1		Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
101		Скоростно-силовая тренировка	1		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
102		Круговая тренировка.	1	Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
103		Круговая тренировка.	1		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
104		Круговая тренировка.	1		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
105		Тестовый тренинг.	1	Тестирование основных	Нормативы на основе комплекса ГТО.

				физических качеств.	ОРУ на восстановление.
106		Тестовый тренинг.	1	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
107		Мини-турнир. Личный зачет.	1		WOD с отягощениями. Работа по времени.
108		Мини - Турнир. Командный зачет	1		Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.

Календарно-тематическое планирование

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

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
	1	Вводное занятие	3	Беседа «меры безопасности». Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания.	
	2-3	Освоение навыков	6		Упражнения для развития быстроты движений. Передвижение
	4-5	Подвижная игра.	6	Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.	Упражнения для развития ловкости. На месте. В движении шагом. В движении бегом.
	6-7	Гимнастика	6		Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

	8-11	Скоростно-силовые упражнения.	12		Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
	12	Подвижная игра.	3		На месте. В движении шагом. В движении бегом.
	13-15	Гимнастические упражнения	9		Атлетическая гимнастика: штанга со съемными дисками, резиновые жгуты, эспандеры, блочные тренажерные комплексы. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.
	16-17	Скоростно-силовые упражнения.	6		Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
	18	Гимнастические упражнения	3		Атлетическая гимнастика: штанга со съемными дисками, резиновые жгуты, эспандеры, блочные тренажерные комплексы
	19	Подвижная игра	3		На месте. В движении шагом. В движении бегом.

	20	Гимнастические упражнения	3		Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения.
	21-23	Скоростно-силовые упражнения.	9		Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
	24-25	Гимнастика	6		Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями. Атлетическая гимнастика: штанга со съёмными дисками, резиновые жгуты, эспандеры, блочные тренажерные комплексы
	26	Подвижная игра.	3		На месте. В движении шагом. В движении бегом.
	27-29	Скоростно-силовые упражнения.	9		быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
	30	Подвижная игра.	3		На месте. В движении шагом. В движении бегом.

	31-33	Гимнастика	9		Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.
	34	Подвижная игра	3	.	На месте. В движении шагом. В движении бегом

Методические обеспечение:

- наличие УМК, в частности Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха Раздел 3. X-X1 классы. Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции.. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г. - программы внеурочной деятельности; - тематическое планирование спортивной секции.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы, - для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь: 1. Сетка волейбольная - 3 . 2. Стойки волейбольные - 2 . 3. Гимнастическая стенка - 7 . 4. Гимнастические скамейки - 4. 5. Гимнастические маты - 25. 6. Скакалки - 25 . 7. Мячи набивные - 25 . 8. Мячи волейбольные - 15 . 9. Мячи баскетбольные - 15 Педагогические условия: -учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ; -соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками; - создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Средства контроля

Для оценки физической подготовки занимающихся в объединении можно применять следующие тесты физической подготовленности:

юноши

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Скоростные	Бег 30 метров (с)	11 лет	6,3	6,1	5,5	5,3	5,0
		12 лет	6,0	5,8	5,4	5,1	4,9
		13 лет	5,9	5,6	5,2	5,0	4,8
		14 лет	5,8	5,5	5,1	4,9	4,7
		15 лет	5,5	5,3	4,9	4,7	4,5
		16 лет	5,2	5,1	4,8	4,6	4,4
		17 лет	5,1	5,0	4,7	4,5	4,3
Координационные	Челночный бег 3x10 метров (с)	11 лет	9,7	9,3	8,8	8,6	8,5
		12 лет	9,3	8,0	8,6	8,4	8,3
		13 лет	9,3	9,0	8,6	8,4	8,3
		14 лет	9,0	8,7	8,3	8,1	8,0
		15 лет	8,6	8,4	8,0	7,8	7,7
		16 лет	8,2	8,0	7,6	7,4	7,3
		17 лет	8,1	7,9	7,5	7,3	7,2
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	11 лет	140	160	180	190	195
		12 лет	145	165	180	195	200
		13 лет	150	170	190	200	205
		14 лет	160	180	195	205	210
		15 лет	175	190	205	210	220
		16 лет	180	195	210	220	230
		17 лет	190	205	220	230	240
Выносливость	6-минутный бег (метры)	11 лет	900	1000	1100	1200	1300
		12 лет	950	1100	1200	1250	1350
		13 лет	1000	1150	1250	1300	1400
		14 лет	1050	1200	1300	1350	1450
		15 лет	1100	1250	1350	1400	1500
		16 лет	1100	1300	1400	1450	1500
		17 лет	1100	1300	1400	1450	1500
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11 лет	1	4	5	6	7
		12 лет	1	4	6	7	8
		13 лет	1	5	6	7	8
		14 лет	2	6	7	8	9
		15 лет	3	7	8	9	10
		16 лет	4	9	10	11	12
		17 лет	5	9	10	11	12
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11 лет	2	6	8	9	10
		12 лет	2	6	8	9	10
		13 лет	2	5	7	8	9
		14 лет	3	7	9	10	11
		15 лет	4	8	10	11	12

	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 лет	5	9	12	13	15
		17 лет	5	9	12	13	15
Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Скоростные	Бег 30 метров (с)	11 лет	6,4	6,3	5,7	5,4	5,1
		12 лет	6,2	6,0	5,4	5,2	5,0
		13 лет	6,3	6,2	5,5	5,3	5,0
		14 лет	6,1	5,9	5,4	5,2	4,9
		15 лет	6,0	5,8	5,3	5,1	4,9
		16 лет	6,1	5,9	5,3	5,0	4,8
		17 лет	6,1	5,9	5,3	5,0	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 метров (с)	11 лет	10,1	9,7	9,3	9,1	8,9
		12 лет	10,0	9,6	9,1	9,0	8,8
		13 лет	10,0	9,5	9,0	8,9	8,7
		14 лет	9,9	9,4	9,0	8,8	8,6
		15 лет	9,7	9,3	8,8	8,7	8,5
		16 лет	9,7	9,3	8,7	8,6	8,4
		17 лет	9,6	9,3	8,7	8,6	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	11 лет	130	150	175	180	185
		12 лет	135	155	175	180	190
		13 лет	140	160	180	190	200
		14 лет	145	160	180	190	200
		15 лет	155	165	185	195	205
		16 лет	160	170	190	200	210
		17 лет	160	170	190	200	210
Выносливость	6-минутный бег (метры)	11 лет	700	850	1000	1050	1100
		12 лет	750	900	1050	1100	1150
		13 лет	800	950	1100	1150	1200
		14 лет	850	1000	1150	1200	1250
		15 лет	900	1050	1150	1200	1250
		16 лет	900	1050	1200	1250	1300
		17 лет	900	1050	1200	1250	1300
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз)	11 лет	4	10	14	16	19
		12 лет	4	11	15	17	20
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	13 лет	5	12	15	16	19
		14 лет	5	13	15	16	17
		15 лет	5	12	13	14	16
		16 лет	6	13	15	17	18
		17 лет	6	13	15	17	18
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	11 лет	4	8	10	12	15
		12 лет	5	9	11	13	16
		13 лет	6	10	12	15	18
		14 лет	7	12	14	16	20
		15 лет	7	12	14	16	20
		16 лет	6	13	15	17	18
		17 лет	6	13	15	17	18

Список литературы для учащихся и их родителей

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 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.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.