

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

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ «СОШ №17»
Протокол № 2
от 27.08.2025 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ № 17»
/Ивашева Е.В./

Приказ №229-ОД от 27.08.2025г.



**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кроссфит»**

Возраст обучающихся: разновозрастные
Сроки реализации: 6 месяцев (72 часа)

Составитель:
Балашов Артем Евгеньевич,
инструктор по физическому
воспитанию

ГО Краснотурьинск
2025 год

2.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кроссфит» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 №304 –ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р);
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 17».

2.1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

2.1.2. Актуальность программы «Кроссфит» связана с повышением объёма двигательной активности, которой очень не хватает современным детям и взрослым, а также с обучением функциональным движениям, ежедневно применяемых в повседневной жизни.

Программа «Кроссфит» помогает создать условия для развития личности, мотивации к самосовершенствованию, для формирования здоровых привычек, умения легко, быстро и правильно решать двигательные задачи.

2.1.3. Отличительной особенностью программы «Кроссфит» является то, что она базируется на системно-деятельностном подходе к обучению, который обеспечивает активную учебно-познавательную позицию. У обучающихся формируются не только базовые знания в сфере физкультуры, гигиены, но также необходимые умения, компетенции, личные характеристики.

2.1.4. Адресат общеразвивающей программы – обучающиеся 10-11 классов, родители обучающихся, сотрудники и педагоги школы.

Программа курса рассчитана на 6 месяцев с проведением занятий 3 раза в неделю. Работа планируется в 1 группе по 15 человек.

2.1.5. Объём и срок освоения программы:

Объём общеразвивающей программы – 72 часа.

Срок освоения программы – 01.12.2025 – 31.05.2026.

2.1.6. Особенности организации образовательного процесса

- **Режим занятий:** Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 60 минут.
- **Форма занятий:** очная.
- **Форма организации образовательного процесса:** групповая.

- **Форма реализации образовательной программы:** традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 6 месяцев.
- **Перечень форм проведения занятий:** учебно-тренировочное занятие, соревнования.
- **Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** тестирование, анкетирование, мастер-класс.

2.2. Цели и задачи

Цель программы: повышение уровня двигательной активности, формирование культуры здоровья и основ здорового образа жизни через занятия популярным видом спорта - кроссфит.

Задачи программы:

- развивать физические качества;
- научить различным упражнениям с весом собственного тела и разными отягощениями;
- освоить систему знаний о физических качествах и основных звеньях тела человека;
- овладеть умением выполнять комбинированные упражнения с отягощением и без них;
- повысить уровень аэробной и анаэробной выносливости;
- научить применять полученные знания и навыки в повседневной жизни.

2.3. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты освоения программы

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.

Личностные:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Предметные:

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

2.4. Содержание образовательной программы.

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Базовая подготовка		35			
1.	Что такое функциональное многоборье? Техника безопасности на занятиях. Знакомство со спортивным инвентарем.	1	0	0	Входной контроль - тестирование
2.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	3	0	2	анкетирование
3.	Обучение технике выполнения приседа. Обучение технике выполнения берпи.	5	0	4	Мастер-класс
4.	Мышцы кора. Где находятся и как развивать. Набивной мяч и упражнения с ним.	5	0	4	
5.	Обучение технике выполнения прыжков через скакалку.	5	0	5	Текущий контроль

	Обучение технике выполнения выпадов разных вариаций на месте и в движении.				
6.	Обучение технике выполнения двойных прыжков через скакалку. Обучение технике выполнения отжиманий в разных вариациях.	5	0	5	
7.	Обучение технике выполнения подтягиваний. Обучение технике выполнения приседаний на одной ноге.	5	0	5	
8.	Типы комплексов, их варианты.	6	0	5	Мастер-класс
Специальная физическая подготовка		37			
9.	Совершенствование быстроты и ловкости в полосе препятствий, беге с изменением направления и скорости.	10	0	9	
10.	Совершенствование техники выполнения стойке на руках. Вариаций ходьбы на руках. Совершенствование гибкости.	10	0	9	Текущий контроль
11.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции по пересеченной местности.	5	0	5	
12.	Игровое занятие.	3	0	3	
13.	Гребля на различные дистанции и подготовка к ней	5	0	4	
14.	Резервные занятия.	3	0	0	анкетирование
15.	Подведение итогов, контроль физической подготовки.	1	1	0	Выходной контроль - тестирование
	Всего:	72	1	71	

Содержание учебного плана

Базовая подготовка (37 часов)

Содержание учебного блока.

Знакомство с курсом. Краткая характеристика изучаемого курса. Техника безопасности на занятиях. Изучение техники базовых упражнений – воздушных приседаний, выпадов, отжиманий, подтягиваний на низкой и высокой перекладинах. Формирование знаний об основных суставах человеческого тела.

Работа с отягощениями. Виды отягощений. Правильное поднятие снаряда с пола. Техника выполнения упражнений с отягощениями – жимы стоя и лёжа, становая тяга, гоблет-приседания, фронтальные приседания, приседания со штангой на спине, свинги гирей, русские махи гирей и т.д.

Формирование знаний о разновидностях тренировочных протоколов.

Формы организации учебных занятий.

Учебно-тренировочное занятие.

Основные виды деятельности.

Знать технику безопасности, уметь безопасно выполнять базовые движения. Знать разновидности тренировочных протоколов. Различать спортивный инвентарь и уметь правильно и безопасно пользоваться им.

Специальная физическая подготовка (35 часов)

Содержание учебного блока.

Совершенствование базовых упражнений. Переход на более сложные двигательные действия – приседания на одной ноге, отжимания в стойке на руках, рывки гирь и гантель, толчки по длинному циклу и т.д.

Повышение уровня аэробной и анаэробной выносливости.

Подвижные и спортивные игры.

Гребля на тренажёрах Concept. Преодоление различных дистанций и подготовка к этому. Соревнования по гребле-индор.

Формы организации учебных занятий.

Учебно-тренировочное занятие.

Основные виды деятельности.

Уметь работать в команде. Знать технику специальных упражнений и уметь безопасно их выполнять.

Уметь раскладывать свои силы для выполнения комбинированных заданий.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарно-учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	22
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	72
5	Недель в I полугодии	4
6	Недель в II полугодии	18
7	Начало занятий	01.12.2025
8	Каникулы	29.12.-11.01.26, 23.03.-29.03
9	Выходные дни	23.02, 08.03.
10	Окончание учебного года	31.05.2026

3.2. Условия реализации программы.

- **Материально-техническое обеспечение:** реализация программы будет осуществляться в спортивном зале. В наличии: доска, функциональная рама, набивные мячи, гири, гантели, резиновые петли, гимнастические маты, канаты, тумбы, грифы, блины, замки, гимнастические коврики.

- **Методические материалы:**

- Руководство тренера 1-го уровня | CrossFit Inc., 2002–2020.

3.3. Формы аттестации и контроля.

Проводится входное и выходное тестирование обучающихся на базе имеющихся контрольно-измерительных материалов, ведется мониторинг.

4. Список литературы.

4.1. Литература для педагога

1. Лях, В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1998. – 159 с.
2. Малафеева, С.Н. Возрастная анатомия и физиология. – Екатеринбург: Уральское издательство, 2007. – 646 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и Спорт, 1999. – 280 с.
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.- Москва: Спорт, 2025.-624 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.-Москва: Академия, 2014.- 480 с.

4.2. Литература для обучающихся и родителей

1. Коков, А.В. Здоровый образ жизни как показатель качества жизни человека.- Москва, 2023.- 225 с.
2. Яшин, В.Н. Здоровый образ жизни.- Москва: Айрис-пресс, 2006.- 128 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265765

Владелец Ивашева Елена Владимировна

Действителен с 22.12.2025 по 22.12.2026