

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 № 1
от 18.08.2026 г.



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

Приказ № 158-ОД от 24.08.2026г.

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

Возраст обучающихся: разновозрастные
Сроки реализации: 1 год (102 часа, 3 группы)

Составитель:
Балашов А.Е.,
инструктор по физической культуре

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Кроссфит»

Пояснительная записка

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);
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);
- 3) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629);
- 4) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 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 (16-17 лет), родители обучающихся, сотрудники и педагоги школы. Три группы по 15 человек.

Дети, которые посещают занятия, имеют высокую мотивацию к занятиям спортом.

2.1.5. Объём и срок освоения программы:

Объём общеразвивающей программы – 306 часов.

Срок освоения программы – один год.

2.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий: продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Занятия проводятся с 3 группами учащихся по 15 человек 102 часа в год.

- **Форма обучения:** очная.

- **Форма организации образовательного процесса:** групповая.
- **Форма реализации образовательной программы:** традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 9 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 общеразвивающей программы

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 для группы обучающихся 10-11 классов

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Базовая подготовка		50			
1.	Что такое функциональное многоборье? Техника безопасности на занятиях. Знакомство со спортивным инвентарем.	2	0	2	Входной контроль - тестирование
2.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	6	0	6	анкетирование
3.	Обучение технике выполнения приседа.	8	0	8	Мастер-класс

	Обучение технике выполнения берпи.				
4.	Мышцы кора. Где находятся и как развивать. Набивной мяч и упражнения с ним.	6	0	6	
5.	Обучение технике выполнения прыжков через скакалку. Обучение технике выполнения выпадов разных вариаций на месте и в движении.	6	0	6	Текущий контроль
6.	Обучение технике выполнения двойных прыжков через скакалку. Обучение технике выполнения отжиманий в разных вариациях.	6	0	6	
7.	Обучение технике выполнения подтягиваний. Обучение технике выполнения приседаний на одной ноге.	6	0	6	
8.	Типы комплексов, их варианты.	10	0	10	Мастер-класс
Специальная физическая подготовка		56			
9.	Совершенствование быстроты и ловкости в полосе препятствий, беге с изменением направления и скорости.	12	0	12	
10.	Совершенствование техники выполнения стойке на руках. Вариаций ходьбы на руках. Совершенствование гибкости.	12	0	12	Текущий контроль
11.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции по пересеченной местности.	12	0	12	
12.	Игровое занятие.	3	0	3	

13.	Гребля на различные дистанции и подготовка к ней	12	0	12	
14.	Резервные занятия.	3	0	0	анкетирование
15.	Подведение итогов, контроль физической подготовки.	2	2	0	Выходной контроль - тестирование
	Всего:	102	2	100	

Учебный план для педагогов школы

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Базовая подготовка		50			
1.	Что такое функциональное многоборье? Техника безопасности на занятиях. Знакомство со спортивным инвентарем.	2	0	2	Входной контроль - тестирование
2.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	6	0	6	анкетирование
3.	Обучение технике выполнения приседа. Обучение технике выполнения берпи.	8	0	8	Мастер-класс
4.	Мышцы кора. Где находятся и как развивать. Набивной мяч и упражнения с ним.	6	0	6	
5.	Обучение технике выполнения прыжков через скакалку. Обучение технике выполнения выпадов разных	6	0	6	Текущий контроль

	вариаций на месте и в движении.				
6.	Обучение технике выполнения двойных прыжков через скакалку. Обучение технике выполнения отжиманий в разных вариациях.	6	0	6	
7.	Обучение технике выполнения подтягиваний. Обучение технике выполнения приседаний на одной ноге.	6	0	6	
8.	Типы комплексов, их варианты.	10	0	10	Мастер-класс
Специальная физическая подготовка		56			
9.	Совершенствование быстроты и ловкости в полосе препятствий, беге с изменением направления и скорости.	12	0	12	
10.	Совершенствование техники выполнения стойке на руках. Вариаций ходьбы на руках. Совершенствование гибкости.	12	0	12	Текущий контроль
11.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции по пересеченной местности.	12	0	12	
12.	Игровое занятие.	3	0	3	
13.	Гребля на различные дистанции и подготовка к ней	12	0	12	
14.	Резервные занятия.	3	0	0	анкетирование
15.	Подведение итогов, контроль физической подготовки.	2	2	0	Выходной контроль - тестирование
	Всего:	102	2	100	

Учебный план для родителей обучающихся

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Базовая подготовка		50			
1.	Что такое функциональное многоборье? Техника безопасности на занятиях. Знакомство со спортивным инвентарем.	2	0	2	Входной контроль - тестирование
2.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	6	0	6	анкетирование
3.	Обучение технике выполнения приседа. Обучение технике выполнения берпи.	8	0	8	Мастер-класс
4.	Мышцы кора. Где находятся и как развивать. Набивной мяч и упражнения с ним.	6	0	6	
5.	Обучение технике выполнения прыжков через скакалку. Обучение технике выполнения выпадов разных вариаций на месте и в движении.	6	0	6	Текущий контроль
6.	Обучение технике выполнения двойных прыжков через скакалку. Обучение технике выполнения отжиманий в разных вариациях.	6	0	6	
7.	Обучение технике выполнения подтягиваний. Обучение технике выполнения приседаний на одной ноге.	6	0	6	

8.	Типы комплексов, их варианты.	10	0	10	Мастер-класс
Специальная физическая подготовка		56			
9.	Совершенствование быстроты и ловкости в полосе препятствий, беге с изменением направления и скорости.	12	0	12	
10.	Совершенствование техники выполнения стойке на руках. Вариаций ходьбы на руках. Совершенствование гибкости.	12	0	12	Текущий контроль
11.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции по пересеченной местности.	12	0	12	
12.	Игровое занятие.	3	0	3	
13.	Гребля на различные дистанции и подготовка к ней	12	0	12	
14.	Резервные занятия.	3	0	0	анкетирование
15.	Подведение итогов, контроль физической подготовки.	2	2	0	Выходной контроль - тестирование
Всего:		102	2	100	

Содержание учебного плана

Базовая подготовка (50 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 (56 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	34
2	Количество учебных дней	102
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	102
5	Недель в I полугодии	15
6	Недель в II полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2026
8	Каникулы	26.10-04.11.2026 29.12.2026-10.01.2027 27.03.2027-04.04.2027
9	Выходные дни	23.02, 08.03.
10	Окончание учебного года	26.05.2027

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 и оценочные материалы.

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