



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директором ОГАОУ  
ОК «Алгоритм Успеха»  
Тяпугиной И.В.

Приказ от «31» августа 2022г. № 345-ОД

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
секции «Кроссфит»  
для 7-9 классов

**Направление развития личности: спортивно-оздоровительное**

**Срок реализации программы: 1 год**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Сыромятников Михаил Васильевич

2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Кроссфит» составлена на основе авторской программы К.В. Шиловских для образовательных учреждений.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим проведения: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, сдачи контрольных нормативов. Применяемые методы дозировки нагрузки: интервальный и круговой. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу, ограниченному временем (40 мин).

Программа составлена в соответствии с рабочей программой воспитания ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха». Важнейшими приоритетами воспитания на уровне основного общего и среднего общего образования являются:

Создание благоприятных условий для гармоничного вхождения учащихся во взрослую жизнь:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Направлены на развитие одного из физических качеств
Комбинированные занятия	Направлены на развитие разных физических качеств
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне физической подготовленности занимающихся

### 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

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

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 при выполнении упражнений и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах.

Оздоровительные результаты:

- повысится физиологическая активность органов и систем организма обучающихся со вторичными отклонениями в развитии;
- активизируются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- сформирована и закреплена правильная осанка при выполнении жизненно необходимых положений и движений;

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Кроссфит» обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила составления упражнений для развития разных групп мышц:

научатся:

- составлять программу тренировки для различных групп мышц;
- объяснять способы и правила применения различных видов физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для самостоятельных занятий;

### **Формы учёта знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№ п/п	Контрольные нормативы	К-во раз мальчики			К-во раз девочки		
		7 кл.	8 кл.	9 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	Приседания за 1 мин.	50	52	54	46	48	50
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	24	26	28	13	15	17
3.	Гиперэкстензия спины за 1 мин.	48	50	52	45	48	50

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Программа «Кроссфит» включает три раздела:

- Теоретическая подготовка;

- Общая физическая подготовка;
- Сдача контрольных нормативов;

### Теоретическая подготовка

В раздел теоретической подготовки входит изучение правил безопасности и личной гигиены на занятиях фитнесом в тренажёрном зале, основ анатомии опорно-двигательного аппарата, строение костей, суставов, мышц скелета. Также изучаются общие сведения о функциональной системе организма, техника правильного дыхания во время выполнения силового упражнения, организация отдыха в перерывах между выполнениями силовых упражнений. Основные принципы дозировки нагрузок.

### Общая физическая подготовка

Раздел общей физической подготовки является ведущим в программе курса и включает в себя выполнение силовых упражнений: жимы штанги и гантель, сгибания и разгибания рук с гантелями, приседания с отягощением, рывки и тяги гантель, сгибания туловища, гиперэкстензия спины, горизонтальные и вертикальные тяги на блочных тренажёрах.

### Жим штанги лёжа

Штангу снимают с крепления обеими руками, снаряд опускают к середине груди до легкого касания тела, выжимают штангу, не выдыхая, пока локтевые суставы полностью зафиксируются. Ноги должны стоять на полу, ягодицы быть плотно прижатыми к поверхности скамьи, лопатки — сведенными, а грудная клетка — выставленной вперед. За снаряд после принятия исходной позиции на скамье берутся обеими руками, обеспечивая поддержку только ладонями, расположенными на расстоянии в пределах 55-60 сантиметров. Большие пальцы при этом должны находиться сверху снаряда (рис. 1).

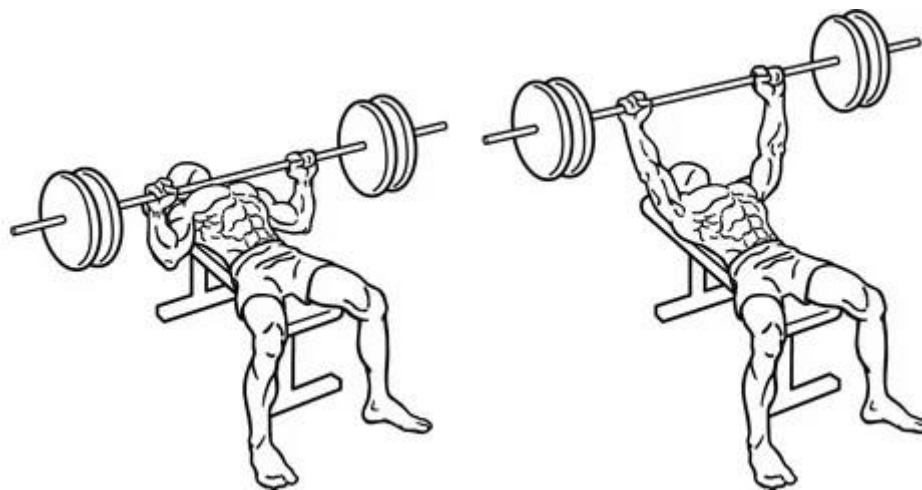


Рис.1

Типичные ошибки: разведение локтей, «заваливание» запястий, неправильная ширина хвата, не используется большой палец.

### Жим гантелей лёжа

Упражнение выполняется только с прямой спиной и ровным корпусом. Гантели поднимаются вертикально над корпусом. Руки вытянуты, но не вывернуты в локтях. Запястья прямые. Гантели плавно опускаются почти полностью горизонтально. Руки немного сгибаются. Принимается исходное положение (рис. 2).

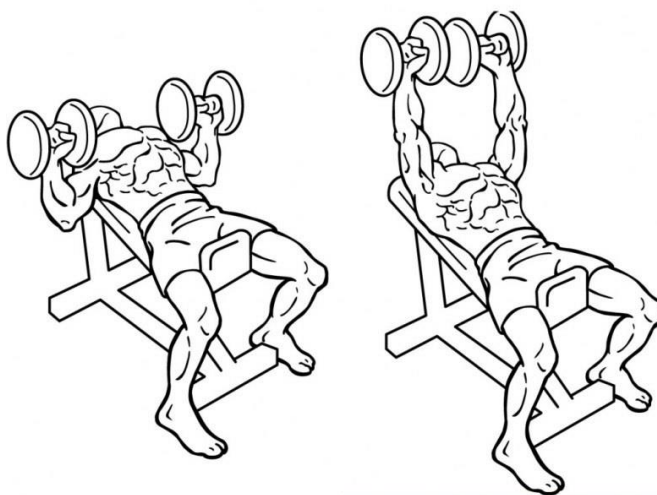


Рис. 2

Типичные ошибки: увод снарядов как к глазам, так и к животу, неравномерный жим, смещение гантелей и нежёсткий хват.

### Концентрированные сгибания рук с гантелями

Стопы нужно развести максимально широко. Слишком узкая постановка ног в положении сидя может привести к завалу корпуса в ту или иную сторону. Следует также активно разводить колени так, чтобы положение было устойчивым. Оптимальную нагрузку поможет выбрать не только правильное разнесение стоп, но и активное включение в работу мышц бедер. Ногами нужно как бы отталкиваться от пола. При этом скамейка не должна быть слишком высокой, чтобы коленные суставы не были разогнуты под тупым углом;

Движение совершается только за счет предплечья. Локоть упирается в бедро на всем протяжении упражнения, что обеспечивает стабильное положение плеча, и выключение его из работы;

Это сгибание должно выполняться с максимальной концентрацией на бицепсе, атлет фиксируется в самой верхней точке и сокращает мышцы максимально;

Сбрасывать руку с гантелью вниз не нужно, рекомендуется опускать достаточно медленно и подконтрольно;

Выдох осуществляется при подъеме веса, вдох – при опускании (рис. 3).



Рис. 3

Типичные ошибки: раскачивание туловища, «вставание» на локтевой сустав, отрыв руки от бедра.

### **Жим с гантелью из-за головы сидя**

Принимается исходное положение, гантельный гриф между большими пальцами, руки переплетены на дисках; руки медленно плавно сгибаются в локтях, и гантель опускается за спину; руки разгибаются быстро, но без резких рывков, выжимая гантель в исходное положение (рис. 4)

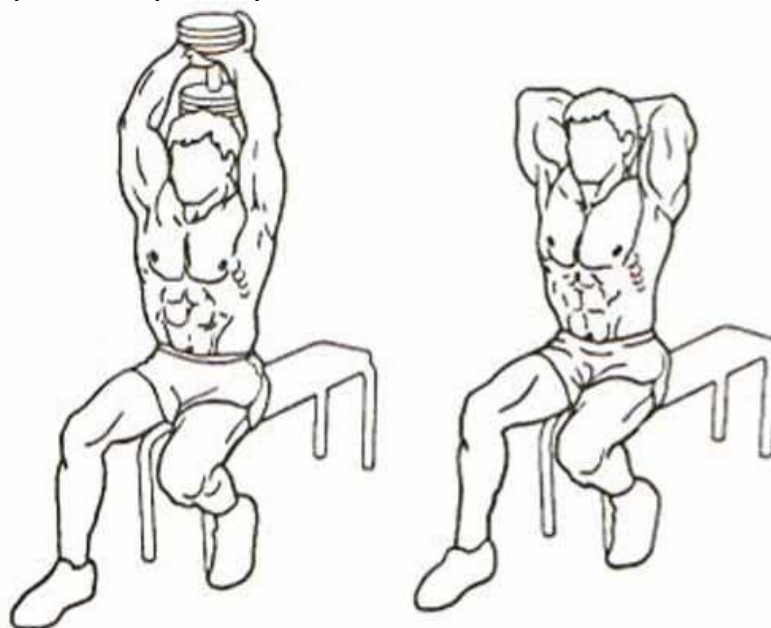


Рис. 4

Типичные ошибки: локоть слишком отдаляется от головы, либо смещается вперед или в сторону при опускании гантели за голову, образуется прогиб в пояснице или наклон корпуса в сторону, движение выполняется не в полной амплитуде.

### **Жим гантелей стоя**

Исходное положение — стойка «Ноги врозь». Гантели — у плеч, хватом сверху. Ладони развернуты вперед. Руки согнуты в локтях под прямым углом. Удерживая корпус неподвижным, руки

разгибаются над головой, по траектории треугольника, при этом не выпрямляя локти полностью. В исходное положение возвращаться нужно плавно (рис. 5).

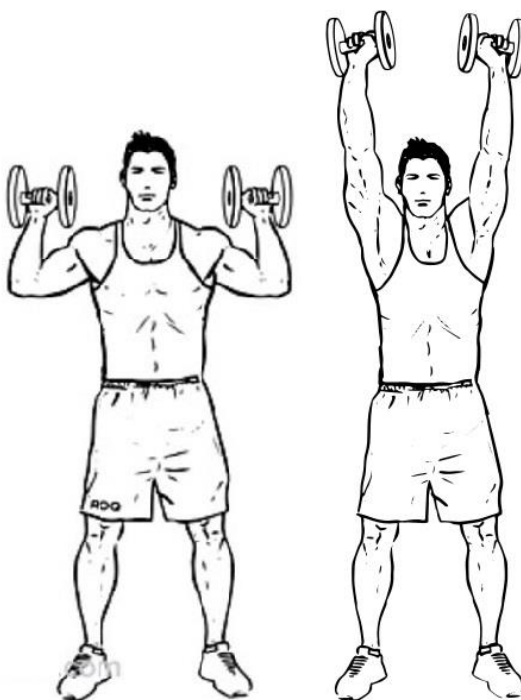


Рис. 5

Типичные ошибки: ноги расставлены слишком узко или широко, прогиб в спине или «завал» вперёд

### **Гиперэкстензия спины**

На скамью ложатся вниз лицом, а ноги в области голени фиксируют на специальных площадках.

Тело выпрямляют, скрещивая руки перед грудью, принимая тем самым начальную позицию.

Спину держат прямой и выдыхают, медленно опускаясь вниз до возможного максимума.

Опускание корпуса должно приходиться на вдохание воздуха, чтобы и спинные нижние, и бицепс бедренных мышц растягивались.

Начинают подниматься вверх, выдыхая. Должно чётко ощущаться то, как все мышечные группы, на которое направлено упражнение сокращаются (рис. 6).

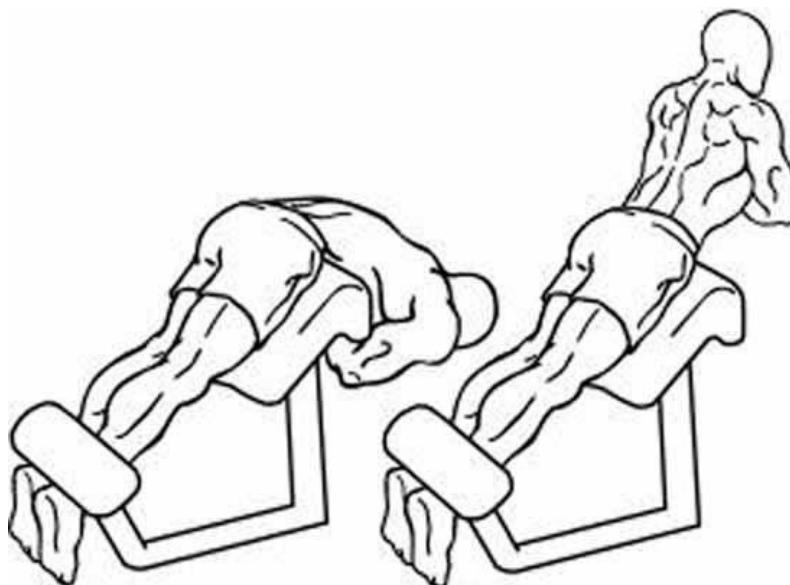


Рис. 6

Типичные ошибки: недостаточно высоко поднимается туловище, тренажёр не отрегулирован по росту учащегося.

### **Тяга горизонтального блока к поясу**

Сесть на сиденье машины, захватить ручку руками прямым хватом, и расположить ноги на подставке в упор, принять вертикальное положение, лопатки приведены к позвоночнику, спина прямая, за счёт сокращения широчайшей стартовать в тяге, довести вес бицепсами, задержаться с ручкой у живота в течение 1-2 секунд, выполнить все повторы, вернуть ручку в исходное положение и закончить упражнение (рис. 7)

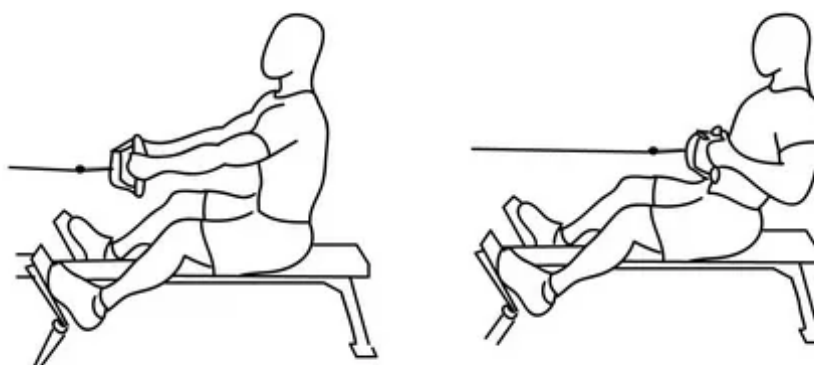


Рис. 7

Типичные ошибки: туловище включается в работу как в гребле, полное вытяжение рук вперёд перед каждым повторением, работа рук в разных плоскостях в одном подходе.

### **Разведение гантелей в наклоне**

Используются лёгкие гантели, так как тянуть их нужно только одной маленькой мышцей, выполняется полный наклон, руки в локтях слегка сгибаются и локти выводятся вверх, чуть выше плоскости пола, плечи не подтягиваются к ушам, и не смещаются относительно нейтрального положения, наверху происходит фиксация на 3-5 секунд, чтобы почувствовать мышцу, гантели плавно



опускаются вниз (рис. 8)

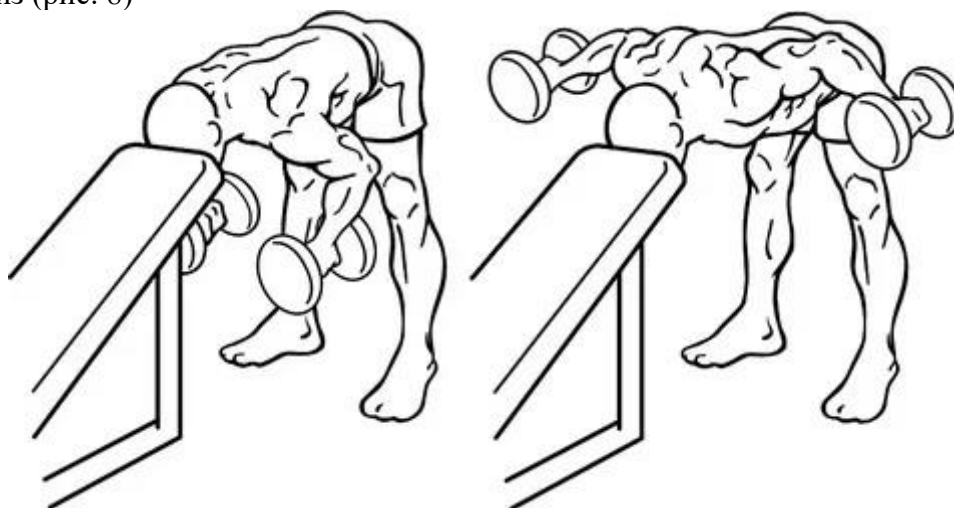


Рис. 8

Типичные ошибки: наклон вперед слишком мал, спина скруглена, смещение плеч к ушам, тяга локтями назад.

### Приседания в тренажёре Смита

Высота выбирается такой, чтобы спортсмен не просаживался под штангой и не приходилось подниматься на носках. Шаг между уровнями составляет 10-15 см, чего достаточно для подбора требуемой высоты.

Затем нужно встать под гриф таким образом, чтобы он расположился между шеей и лопатками. Подняв кверху локти, штангу берут так, чтобы она находилась несколько ниже плеч. Лопатки должны быть расположены максимально близко друг к другу. Штанга (гриф) должен удерживаться мышцами, но не шеей или позвоночником.

Тренажер Смита позволяет делать подходы с любой стороны. Ноги следует выставить за линию грифа, чтобы можно было опереться в него. Такой вариант идеально подходит для этого упражнения. При этом, поясницу следует прогнуть так, чтобы таз оказался за линией грифа. В данном случае допускается, чтобы присутствовал естественный прогиб спины.

Перед началом упражнения, гриф нужно повернуть, чтобы снять его со специальных креплений. Локти, при этом, следует держать как можно выше.

После этого приступают к приседанию. В процессе следует контролировать положение колен, чтобы они не выходили за границу носков. Таз нужно отводить назад, а корпус наклоняется немного вперед. Присев, нужно тут же разгибать ноги (рис. 9).

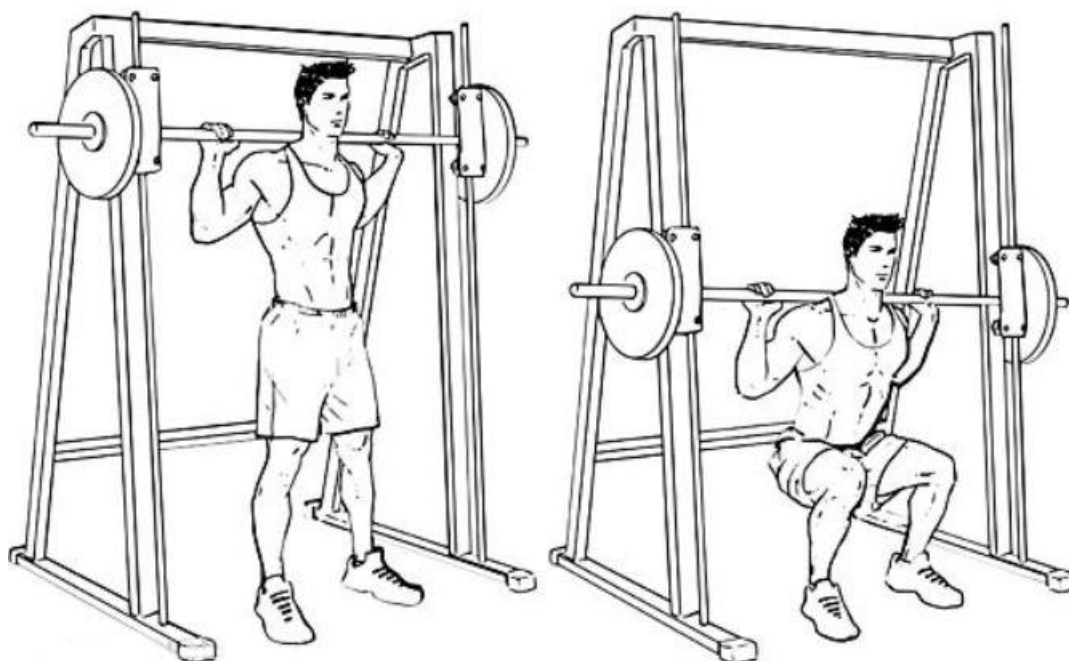


Рис. 9

Типичные ошибки: округление спины и слишком большой наклон туловища вперёд, приседание выполняется недостаточно низко.

### Подъём согнутых ног в упоре на локтях

Учащийся принимает исходное положение. Бёдра быстро поднимаются до уровня, параллельного полу, а голени сохраняют вертикальное положение, поясница прижата к спинке тренажёра. Опускаются ноги плавно и немного не до конца (рис. 10).

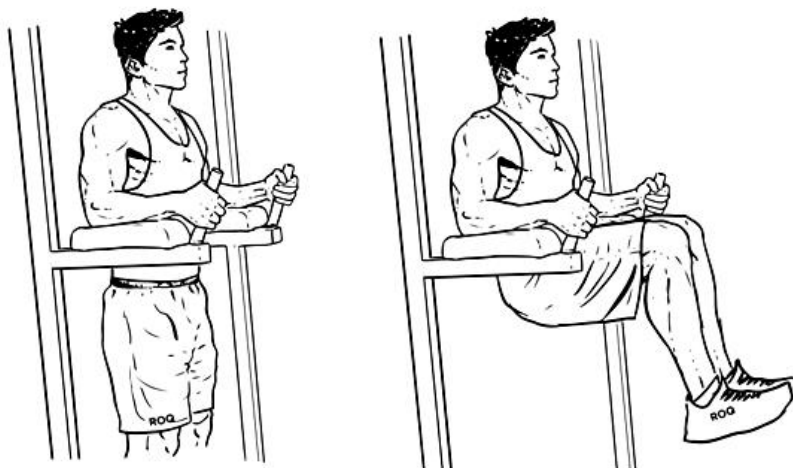


Рис. 10

Типичные ошибки: поясница «отрывается» от спинки тренажёра, ноги полностью опускаются.

### Сдача контрольных нормативов

В конце курса проводится тестирование скоростно-силовых способностей, учащиеся сдают контрольные нормативы, выполняя контрольные упражнения на самые основные группы мышц.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	30
3	Контрольные нормативы	2
Итого:		34