

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 20 18 года
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающая программа
«Кроссфит»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Краюшин С.А.

Педагог дополнительного образования

Москва, 2018 г.

Пояснительная записка

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Кроссфит использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, бодибилдинг.

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

Уровень освоения программы: Базовый.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной учебной базовой программой. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность

Современные дети часто не видят и не замечают мира, существующего за границами «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей. Активизировать их познавательную деятельность, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически вот важнейшие задачи современного образования. Педагогическая целесообразность заключается в том, что объединение «кроссфит», реализуемое в данной Программе под руководством педагога, позволяет решить часть таких задач через занятия, знакомящие с базовыми упражнениями различных видов спорта, такие как: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гребля, велоспорт, и т.д.

Актуальность программы.

Программа «Кроссфит» рассчитана на обучающихся от 14 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Кроссфит является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по кроссфит нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного и спортивного движения. Кроссфит дает базу для любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по кроссфит являются хорошей школой

физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Новизна программы. Программа по «Кроссфит» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Кроссфит» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

- Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:
- обучающихся:
 - сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
 - познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
 - познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.
- развивающих:
 - развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
 - развивать всестороннюю физическую подготовку;
 - укреплять здоровье воспитанников.
- воспитательных:
 - воспитание стремления к здоровому образу жизни;
 - воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
 - воспитание навыков общественного поведения.
- данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Категория обучающихся

Количество обучаемых 15-20 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции.

Срок реализации программы

Срок реализации программы 1 год (86 часов)

Формы организации образовательной деятельности

Формы организации деятельности обучающихся – групповая. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Наполняемость группы 15-20 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.5 часа с учётом перерыва.

Планируемые результаты

По окончании изучения программы по «Кроссфит» воспитанники должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

Приобрести:

- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- у девушек – уменьшение лишнего веса;
- у юношей – повышение выносливости, увеличение мышечной массы тела.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1	«Основы знаний».	-	-	В процессе занятий
2	Начальная система тренировки.	1	40	41
3	Система постепенного повышения тренировочного отягощения.	1	20	21

4	Статическая система.	1	20	21
5	Система предельных отягощений.	1	13	14
6	Система пирамид.	1	10	11
Итого:		5	103	108
