

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №29 г. ЛЕНИНОГОРСКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛЕНИНОГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН» РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2025г.

«Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ № 29  
\_\_\_\_\_/ С.В. Корытко/  
Приказ № 73-ПД от  
«28» августа 2025г.

***Программа  
по дополнительному образованию  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Кроссфит для малышей»***

***Для воспитанников 4-7 лет***

***Срок реализации программы 3 год***

***Автор-составитель: инструктор  
по физической культуре  
Неустроева Анастасия Владимировна***

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность	3
1.3. Основные цели и задачи программы	4
1.4. Отличительные особенности программы «Кроссфит для малышей»	4
1.5. Возрастные особенности	4
1.6. Ожидаемые результаты	5
1.7. Способы проверки результатов. Контрольные упражнения и тестирование	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1. Методы и приемы проведения занятий	6
2.2. Условия реализации	6
2.3. Содержание первого блока программы «Кроссфит для малышей. Здоровейка»	6
2.4. Учебный план первого блока программы	14
2.5. Примерное календарно-тематическое планирование первого блока программы	14
2.6. Содержание второго блока программы «Кроссфит для малышей. Кроссфит»	18
2.7. Учебный план второго блока программы	21
2.8. Примерное календарно-тематическое планирование второго блока программы	21
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	31
3.1. Режим и формы организации образовательной деятельности	31
3.2. Материально-технические условия для реализации программы	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Кроссфит для детей - это не упрощенная версия кроссфита, это самый настоящий и полноценный кроссфит! Отличительной особенностью детского кроссфита от взрослого является методический и педагогический подход, выбор средств обучения основным упражнениям, используемых в программе кроссфита, а так же нацеленность на развитие тех или иных физических качеств, основываясь на чувствительные периоды развития ребенка.

Кроссфит для детей – одна из наиболее популярных методик физического развития детей. Кроссфит состоит из статических, акробатических, аэробных и игровых упражнений, которые помогают детям развивать с детства ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость и лидерские качества. Зародился кроссфит в Америке, у нас стал популярен с 2000 годов. С тех пор вид тренировок несколько модифицировался. На сегодняшний день кроссфит для детей пользуется невероятной популярностью.

Программа кроссфит была разработана специально для того, чтобы детские тренировки приносили не только пользу для детского организма, но и проходили в игровой форме, чтобы ребенку было увлекательно с первых и до последних минут выполнения каждого упражнения. Одно из главных отличий кроссфита от других тренировок – постоянные замены упражнений, подбор комплекса должен меняться на каждой из тренировок.

### **1.2. Актуальность**

Кроссфит для детей – функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию, адаптированный под юный возраст атлета. Занятия кроссфитом пока ещё не очень распространены среди детей, однако, в последнее время многие родители все чаще и чаще задумываются о том, что их детям не хватает силовой и функциональной подготовки. Это и стало одной из основополагающих причин, по которым детский кроссфит обретает заслуженную популярность в настоящее время.

Само собой, кроссфит для детей значительно отличается от кроссфита для взрослых – полностью сформировавшихся, хорошо развитых физически людей, так как существует целый ряд особых возрастных противопоказаний, например, осевая нагрузка на позвоночник или достижение анаэробного гликолиза.

Польза детского кроссфита, несмотря на расхождение мнений разных специалистов, все же, несомненна. Умеренно интенсивные занятия по кроссфиту помогут ребенку обрести хорошую физическую форму, увеличив общую силу организма за счет нагрузки на отдельные мышечные группы и улучшения работы опорно-двигательного аппарата, а также развив выносливость за счет регулярной кардио-нагрузки и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

Кроссфит даст ребенку ту силовую и функциональную базу, которая будет отличной почвой для дальнейших спортивных успехов в любом виде спорта, будь то плавание, футбол, легкая атлетика или единоборства.

### **1.3. Основные цели и задачи программы**

Детский КроссФит был специально разработан так, чтобы тренировки у детей были веселыми и увлекательными. Он предназначен для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев в кроссфите для детей являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Цель занятий: развить физические качества, улучшить работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Основные задачи:

1. образовательные: обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) -формировать знания об основах физкультурной деятельности
2. развивающие: развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)
3. воспитательные: формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств

### **1.4. Отличительные особенности программы «Кроссфит для малышей»**

Отличительные особенности кроссфита с дошкольниками (программы Кроссфит для малышей) — разнообразие упражнений, метод круговой тренировки и учёт индивидуальных особенностей ребёнка. Эти особенности связаны с тем, что кроссфит для детей рассчитан на склонность ребёнка к постоянному разнообразию движений, а занятия строятся с учётом склонности к двигательной активности. Сочетание упражнений из различных видов спорта дают возможность их варьировать, делать тренировки не скучными, постоянно меняющиеся упражнения имеют элемент игры. В процессе тренировок улучшаются не только основные физические качества, но и приобретаются социальные навыки, уверенность в себе, самостоятельность. Командная работа развивает качества помогающие дошкольникам лучше адаптироваться в коллективе, приобретается понимание личной ответственности за общий результат.

### **1.5. Возрастные особенности**

Осваивать кроссфит можно с самого раннего возраста, важно понимать, что эти занятия будут отличаться от того кроссфита, который можно увидеть на обложках гляцевых журналов и по телевизору. Занятия с дошкольниками в корне отличаются от занятий со взрослыми. Дошкольники 3-4 лет отличаются высокой двигательной активностью, однако, отмечается недостаточная согласованность движений, в которых участвуют крупные группы мышц. Для этого периода дошкольного детства характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. На 5-м году жизни начинают развиваться такие физические качества, как ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота. К 6 -му году жизни происходит умеренный рост выносливости, скоростной силы и гибкости. Стало быть,

тренировочный процесс формируется исходя из физиологических постулатов. Обязательно применяются специальные корригирующие упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, укрепление мышечного корсета туловища. Корректная и адаптированная программа

по кроссфиту с дошкольниками позволит своевременно (к моменту поступления в школу) достигнуть главной цели - развить моторный потенциал ребенка

### 1.6. Ожидаемые результаты

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности
- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма, -будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ

### 1.7. Способы проверки результатов. Контрольные упражнения, тестирование.

**Ориентировочные показатели  
физической подготовленности детей 3-7 лет**  
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча (1кг)	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Подъем туловища в сед	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14

	за 30 сек. (количество)	Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
5	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Мал			5-7	7-9	9-15
		Дев			2-4	4-6	6-10

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Методы и приемы проведения занятий

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

#### 1. Организационные:

Наглядные (показ инструктором, пример, помощь, информационно-рецептивный);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование);

Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

#### 2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

### 2.2. Условия реализации.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Кроссфит для малышей» рассчитана на возраст детей от 4 до 7 лет, включает 2 блока и допускает включение ребёнка в оздоровительную деятельность на любом её этапе.

### 2.3. Содержание первого блока программы «Кроссфит для малышей. Здоровей-ка»

#### Занимательная разминка

Виды ходьбы: на носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега: легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

Виды прыжков: прыжки на двух ногах, подскоки (прыжки с ноги на ногу)

Виды ходьбы на четвереньках: «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.; «Обезьянки» - высокие четвереньки; «Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

#### Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и

другим заболеваниями. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, и являются профилактикой простудных заболеваний.

*1 комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)*

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

*2 комплекс (декабрь, январь, февраль)*

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

*3 комплекс (март, апрель, май)*

- «Моем кисти рук». Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **Комплексы № 1 «Котятки на скамейке» (упражнения на гимнастической скамейке)**

*1. Лапки цап-царапки.*

И. п. — сидя на скамейке, стопы ног на полу, упор руками на скамейку сзади.

*Техника выполнения.* На слова «Котятки, покажите лапки цап-царапки!» дети поднимают прямые ноги вперед, плотно смыкая пятки, а носки разводят в стороны. В этом положении стараются удержать их до тех пор, пока взрослый не скажет: «Мяу!»

*Выполнять 4—5 раз.*

*2. Котятки играют в прятки.*

И. п. — ноги вытянуты вперед.

*Техника выполнения.* На слова «Спрятались котятки» дети поднимают левую руку вверх и поворачиваются вправо (по направлению ко взрослому). На слово «Мяу!» возвращаются в и. п. Затем взрослый уходит в левую сторону. *Выполнять по 3—4 раза в каждую сторону.*

*3. Мышка играет с киской.*

И. п. — ребенок лежит на скамейке (на животе), руки и ноги свисают на пол.

*Техника выполнения.* Взрослый на шнуре держит мышку и говорит: «Киски, киски, не зевайте, с мышкой поиграйте!» Дети одновременно поднимают от пола прямые руки и ноги. Взрослый пронесит перед ними мышку, чтобы они попытались удержать равновесие как можно дольше. На слова «Киска, брысь!» возвращаются в и. п. *Выполнять 3—4 раза.*

#### *4. Киска и рыбка.*

И. п.— ребенок (на животе) на полу перед скамейкой; упор руками перед грудью на полу; ноги вытянуты, пятки вместе, носки развернуты в стороны.

*Техника выполнения.* На слова «Киска, понюхай, как пахнет рыбка» дети делают упор руками, поднимают вверх голову и выполняют вдох носом. Чем выше рыбка поднимается, тем выше поднимают голову дети. Рыбка опускается, дети на выдохе возвращаются в и. п. *Выполнять 4—5 раз.*

#### *5. Киска, достань мышку.*

И. п.— ребенок лежит на спине около скамейки; руки вытянуты за головой с упором за нижнюю рейку; ноги вытянуты.

*Техника выполнения.* На слова «Киска, достань мышку» дети поднимают прямые ноги над головой к скамейке, пытаясь захватить ими мышку, которую пронесит по скамейке взрослый. Затем взрослый переносит мышку к ногам детей. Они возвращаются в и. п., вытягивают носки ног, пытаясь ими захватить мышку. *Выполнять по 3—4 раза вверх и вниз.*

#### *6. Киска спит.*

И. п.— ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища, ноги свободно вытянуты.

*Техника выполнения.* На слова «Киска спит и носиком мурлычет» дети расслабляются, лежа на спине. Выполняют вдох носом, а на выдох произносят звук «м» через нос. На слова «Киска просыпается и на задние лапки поднимается» дети спокойно встают. *Выполнять 1 минуту.*

### **Комплекс № 2 «Палочка-помогалочка» (упражнения с гимнастической палкой)**

#### *1. Чья палочка-помогалочка выше поднялась.*

И. п.— о. с, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, палка в опущенных руках, захват на ширине плеч.

*Техника выполнения.* На вдох палку поднять вверх над головой, прогибаясь в поясничной части позвоночника назад, и, сложив губы трубкой, подуть на нее, медленно выпуская воздух. На паузу в дыхании вернуться в и. п. *Выполнять 4—5 раз.*

#### *2. Спряталась палочка-помогалочка.*

И. п.— сидя на ягодицах, ребенок держит палку за спиной, ноги выпрямлены, руки вытянуты перед грудью.

*Техника выполнения.* Где же палочка-помогалочка? Повернитесь вправо, возьмите палку двумя руками и перенесите ее вперед перед грудью.

На слова «Спряталась палочка» дети поворачиваются влево и кладут палку за спину. *Выполнять 2—3 раза.*

#### *3. Где же наши детки.*

И. п.— сидя на ягодицах, дети держат палку в поднятых руках над головой, выпрямленные ноги впереди.

*Техника выполнения.* Наклонитесь вперед, палку направьте в упор на середину стоп. Упираясь ногами и руками на палку, попытайтесь с силой вытягивать ноги, выпрямляя их в коленном суставе, и головой тянитесь к выпрямленным коленям. Зафиксируйте технику выпрямленных ног и на слова «Где же наши детки?» вернитесь в и. п. *Выполнить 2 раза.*

4. *Кто выше нос поднимет.*

И. п.— ребенок лежит на животе, упор рук на палку перед грудью.

*Техника выполнения.* Упритесь на палку ладонями, разгибая руки в локтях, поднимите голову и грудь как можно выше. *Выполнять 3—4 раза.*

5. *Кто выше поднимет палочку-помогалочку.*

И. п.— то же.

*Техника выполнения.* Одновременно поднимите вверх палку в выпрямленных руках, голову, грудь и выпрямленные, соединенные ноги с вытянутыми носками. Зафиксируйте прогиб позвоночника в поясничной части. *Выполнить 2 раза.*

6. *Кто выше ноги поднимет.*

И. п.— ребенок, сидя на ягодицах, держит палку под коленями, делая упор руками за спиной с развернутыми ладонями к себе.

*Техника выполнения.* Упритесь на прямые руки, поднимите и вытяните ноги вверх. *Выполнить 2 раза.*

7. *Мы отдыхаем.*

И. п.— ребенок лежит на спине в расслабленной позе, палка рядом.

### **Комплекс № 3 «На лесенке» (упражнения на гимнастической стенке)**

1. *Волшебные крылья.*

И. п.— о. с.

*Техника выполнения.* Представьте, что ваши руки, как волшебные крылья, сейчас будут творить чудеса и помогать вам выполнять различные гимнастические фигуры, чтобы вы стали умными и сильными. Поднимаем волшебные крылья вверх, потянулись на носках, посмотрели на свои волшебные крылья, соединили их над головой и тихо опустили вниз. *Выполнять 4—5 раз.*

2. *Стрела.*

И. п.— стоя, пятки вместе, носки врозь; захват рейки левой рукой выше головы.

*Техника выполнения. Взрослый.* Правую руку потянуть вперед — вниз и захватить ею пятку правой ноги. Поднимая руку вверх, пытаться вытягивать прямую ногу в правую сторону до уровня головы и выше.

Обращать внимание детей на коленный сустав, так как важна не высота, а выпрямление ноги в коленке и вытягивание носка в сторону.

После того как зафиксировано данное положение ноги, вернуться в и. п., затем прыжком на двух ногах выполнить поворот кругом и повторить упражнение с левой ноги. *Выполнить 1 раз.*

3. *Кольцо.*

И. п.— то же.

*Техника выполнения.* Правую руку отвести назад, захватить ею носок правой ноги и потянуть его вверх - назад до уровня головы и выше. То же повторить с левой ноги. *Выполнить 1 раз.*

4. *Замок.*

Из положения «кольца» потянуть носок к голове и попытаться их соединить.

5. *Птичка на ветке.*

И. п.— стоять лицом к стенке; захватить рейки двумя руками выше головы.

*Техника выполнения.* Попытаться подтянуться вверх с помощью сгибания рук в локтях. При подтягивании голова прогибается назад, прямые соединенные ноги вытягиваются назад, особенно носки, и получается небольшой прогиб в позвоночнике.

6. *Самолет вверх летит.*

И. п.— стоя лицом к стенке, захватить рейку двумя руками на уровне груди.

*Техника выполнения.* Одну ногу поднять вверх между рук, попытаться вытягивать ее как можно

выше, при этом обе ноги выпрямлены в коленном суставе. *Вернуться в и. п.*

*7. Мостик.*

И. п.— стоять спиной к стенке; захватить рейки двумя руками (около плеч или около головы), ноги на ширине плеч.

*Техника выполнения.* Из и. п. попытаться прогнуться вперед. Сохраняя крепкий хват, выпрямить руки и ноги в коленном суставе, голова на уровне выпрямленных рук, ноги с упором на всю стопу.

*8. Уголок.*

И. п.— стоять спиной к стенке; захватить рейки двумя руками выше головы.

*Техника выполнения.* Из и. п. поднимать прямые ноги вперед-вверх, вытягивая носки, и удерживать (кто сколько сможет) «уголок».

*9. Отдыхаем. «Ш-ш-ш».*

И. п.— о. с.

*Техника выполнения.* На вдох поднять расслабленные руки через стороны вверх; на звук «ш» — вернуться в и. п. *Выполнять 4—5 раз.*

**Комплекс № 4 «Мои волшебные фигуры» (упражнения без предмета)**

*1. Петушок.*

Пытаться удержать равновесие на одной ноге с поясничным прогибом.

*2. Ласточка.*

Слегка приподнять прямую ногу назад — вверх, но фиксировать внимание на поясничном прогибе, пытаясь удержать равновесие с выпрямленным туловищем.

*3. Выпад.*

Фиксировать внимание на прогибе.

*4. Стойка на одном колене.*

Плавный переход с выпада на одно колено (без лишних движений)

*5. Верблюд.*

Плавный переход, переставляя переднюю ногу на колени. Руки — к пяткам через стороны, положение стоп разное (по способностям к гибкости).

*6. Кольцо.*

Выполняется из положения лежа на животе.

*7. Корзинка.*

Помочь в захвате ног руками.

*8. Ласточка с колена.*

Прогибание спины и поочередное поднимание ног назад — вверх.

*9. Улитка.*

Плавный переход: сесть на опорную ногу, а поднятую вытянуть назад. Помочь детям сесть ягодицами на пятку согнутой передней ноги. Зафиксировать поясничный прогиб, руки поднять в стороны.

*10. Шагат.*

Руки в упор впереди, ноги вытянуть в стороны (по мере возможности), но с выпрямленными коленями и вытянутыми носками.

*11. Мостик.*

Из и. п. лежа на спине пытаться приподнимать туловище, фиксируя поясничный прогиб. Упор при подъеме туловища на всю ступню.

*12. Замок.*

Направлять ногу ребенка к руке, не подтягивая ногу к голове.

## Полоса препятствий

Задачи: обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

№1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по веревке прямо, зигзагом</li><li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с предметом в руках</li><li>3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира, с мешочком на спине</li><li>4. Прокатывание мяча прямо, змейкой</li></ol>
№2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба, перешагивая через модули</li><li>2. Прыжки вверх, достать до предмета</li><li>3. Пролезание в воротца</li><li>4. Прокатывание мяча по доске</li></ol>
№3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по ребристой доске</li><li>2. Прыжки из обруча в обруч</li><li>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li><li>4. Метание мешочка в горизонтальную цель</li></ol>
№4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по ребристой доске, перешагивая предметы</li><li>2. Прыжки через бруски</li><li>3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет</li><li>4. Бег между ориентирами</li></ol>
№5	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по гимнастической скамье</li><li>2. Прыжки через несколько гимнастических палок</li><li>3. Пролезание под скамейкой прямо</li><li>4. Забросить мешочек в корзину</li></ol>
№6	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по координационной лестнице, перешагивая звенья</li><li>2. Прыжки через веревку вправо, влево</li><li>3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом</li><li>4. Бросание и ловля большого мяча</li></ol>
№7	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба с мешочком на голове</li><li>2. Прыжки на одной по прямой, змейкой</li><li>3. Ползание на высоких четвереньках</li><li>4. Перелезание через лесенку стремянку</li></ol>
№8	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба приставным шагом</li><li>2. Прыжки на одной ноге через веревки</li><li>3. Ползание на четвереньках назад по прямой</li><li>4. Подлезание под веревкой</li></ol>
№9	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по канату</li><li>2. Прыжки на одной ноге вправо, влево через веревку</li><li>3. Ползание по наклонной доске</li><li>4. Броски мяча</li></ol>

№10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба</li> <li>2. Прыжки через кубики</li> <li>3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом</li> <li>4. Бросание и ловля большого мяча</li> </ol>
№11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по координационной лестнице, перешагивая звенья с кубиком на голове</li> <li>2. Прыжки через веревку вправо, влево на одной ноге</li> <li>3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом</li> <li>4. Прокатывание набивного мяча 4-5 метров</li> </ol>
№12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по ребристой доске спиной</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге</li> <li>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке спиной</li> <li>4. Метание мешочка в горизонтальную цель</li> </ol>
№13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по балансиру</li> <li>2. Прыжки через мягкие модули</li> <li>3. Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками с боку</li> <li>4. Бросок мяча о стену и ловля его после отскока</li> </ol>
№14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по веревке прямо, зигзагом, кружение на середине</li> <li>2. Прыжки на координационной лестнице, ноги вместе, ноги врозь</li> <li>3. Ползание «Паучки» животом вверх</li> <li>4. Бросок маяча в корзину с расстояния двух метров</li> </ol>
№15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с мешочком на голове по балансиру</li> <li>2. Прыжки через веревку h 30 см</li> <li>3. Ползание в воротца</li> <li>4. Перелезание через лесенку стремянку, ходьба по наклонной доске</li> <li>5. Прыжки через мягкие модули</li> <li>6. Ползание на четвереньках назад по прямой</li> </ol>
№16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамье</li> <li>2. Прыжки через несколько гимнастических палок</li> <li>3. Пролезание под скамейкой прямо</li> <li>4. Забросить мешочек в корзину</li> <li>5. Ходьба по координационной лестнице, перешагивая звенья с кубиком на голове</li> <li>6. Прыжки через веревку вправо, влево на одной ноге</li> </ol>
№17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату</li> <li>2. Прыжки на одной ноге вправо, влево через веревку</li> <li>3. Ползание по наклонной доске</li> <li>4. Броски мяча</li> <li>5. Ходьба по ребристой доске, перешагивая предметы</li> <li>6. Прыжки через бруски</li> </ol>
№18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, перешагивая через модули</li> <li>2. Прыжки вверх, достать до предмета</li> <li>3. Пролезание в воротца</li> <li>4. Прокатывание мяча по доске</li> <li>5. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом</li> <li>6. Бросание и ловля большого мяча</li> </ol>

## Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

1. «Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «Цапля». Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «Морская звезда». Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «Стойкий оловянный солдатик». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «Самолёт». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «Потягивание». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «Ах, ладошки, вы ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «Карусель». Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать
10. «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
11. «Танец медвежат». Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
12. «Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
13. «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
14. «Колобок». Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
15. «Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
16. «Птица». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
17. «Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
18. «Велосипед». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
19. «Гусеница». Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног.

#### 2.4. Учебный план первого блока программы (1-ый год обучения)

№п/п	Содержание занятий	Месяцы/количество часов									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов в год
I	Теория	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	I
II	Практика	3,5	4	4	4	3,5	4	4	4	4	35
1.	ОРУ	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
2.	ПОЛОСА препятствий	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,0	20
3.	Веселый тренинг	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	7,5
4.	Контрольные занятия	1	-	-	-	-	-	-	-	2	3
	<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>

#### 2.5. Примерное календарно-тематическое планирование первого блока программы (1-ый год обучения)

##### СЕНТЯБРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>1 неделя</b> 1 занятие	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по Кроссфиту. ОРУ комплекс №1 Полоса препятствий №1 Веселый тренинг: Качалочка, Цапля	До 30 мин.
<b>2 неделя</b> 2 занятие	Сдача нормативов ОФП	До 30 мин.
<b>3 неделя</b> 3 занятие	ОРУ комплекс №1 Полоса препятствий №2 Веселый тренинг: Морская звезда, Оловянный солдатик	До 30 мин.
<b>4 неделя</b> 4 занятие	ОРУ комплекс №1 Полоса препятствий №2 Веселый тренинг: Морская звезда, Оловянный солдатик, Качалочка, Цапля	До 30 мин.

##### ОКТАБРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>1 неделя</b> 5 занятие	ОРУ комплекс №2 Полоса препятствий №3 Веселый тренинг: Самолет, Потягивание	До 30 мин.
<b>2 неделя</b> 6 занятие	ОРУ комплекс №2 Полоса препятствий №3 Веселый тренинг: Самолет, Потягивание, Качалочка, Цапля	До 30 мин.
<b>3 неделя</b> 7 занятие	ОРУ комплекс №2 Полоса препятствий №4 Веселый тренинг: Морская звезда, Оловянный солдатик,	До 30 мин.

	Самолет, Потягивание	
<b>4 неделя</b> 8 занятие	ОРУ комплекс №2 Полоса препятствий №4 Веселый тренинг: Морская звезда, Оловянный солдатик, Качалочка, Цапля	До 30 мин.

### НОЯБРЬ

<b>№</b> <b>недели/занятия</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во</b> <b>часов</b>
<b>1 неделя</b> 9 занятие	ОРУ комплекс №3 Полоса препятствий №5 Веселый тренинг: Ах, ладошки; Карусель	До 30 мин.
<b>2 неделя</b> 10 занятие	ОРУ комплекс №3 Полоса препятствий №5 Веселый тренинг: Самолет, Потягивание, Морская звезда, Оловянный солдатик	До 30 мин.
<b>3 неделя</b> 11 занятие	ОРУ комплекс №3 Полоса препятствий №6 Веселый тренинг: Ах, ладошки; Карусель Морская звезда, Оловянный солдатик	До 30 мин.
<b>4 неделя</b> 12 занятие	ОРУ комплекс №3 Полоса препятствий №6 Веселый тренинг: Качалочка, Цапля, Ах, ладошки; Карусель	До 30 мин.

### ДЕКАБРЬ

<b>№</b> <b>недели/занятия</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во</b> <b>часов</b>
<b>1 неделя</b> 13 занятие	ОРУ комплекс №4 Полоса препятствий №7 Веселый тренинг: Покачай малышку, Танец медвежат	До 30 мин.
<b>2 неделя</b> 14 занятие	ОРУ комплекс №4 Полоса препятствий №7 Веселый тренинг: Покачай малышку, Ах, ладошки; Карусель, Морская звезда	До 30 мин.
<b>3 неделя</b> 15 занятие	ОРУ комплекс №4 Полоса препятствий №8 Веселый тренинг: Танец медвежат, Качалочка, Цапля, Ах, ладошки; Карусель	До 30 мин.
<b>4 неделя</b> 16 занятие	ОРУ комплекс №4 Полоса препятствий №8 Веселый тренинг: Покачай малышку, Танец медвежат, Оловянный солдатик	До 30 мин.

## ЯНВАРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>1 неделя</b> 17 занятие	ОРУ комплекс №1 Полоса препятствий №9 Веселый тренинг: Покачай малышку, Танец медвежат, Маленький мостик, Паровозик	До 30 мин.
<b>2 неделя</b> 18 занятие	ОРУ комплекс №1 Полоса препятствий №9 Веселый тренинг: Маленький мостик, Паровозик, Ах, ладошки; Карусель	До 30 мин.
<b>3 неделя</b> 19 занятие	ОРУ комплекс №1 Полоса препятствий №10 Веселый тренинг: Танец медвежат, Качалочка, Маленький мостик, Паровозик	До 30 мин.
<b>4 неделя</b> 20 занятие	ОРУ комплекс №1 Полоса препятствий №10 Веселый тренинг: Покачай малышку, Танец медвежат, Маленький мостик, Паровозик	До 30 мин.

## ФЕВРАЛЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>1 неделя</b> 21 занятие	ОРУ комплекс №2 Полоса препятствий №11 Веселый тренинг: Колобок, Ножницы, Ах, ладошки; Карусель	До 30 мин.
<b>2 неделя</b> 22 занятие	ОРУ комплекс №2 Полоса препятствий №11 Веселый тренинг: Колобок, Ножницы, Качалочка, Цапля	До 30 мин.
<b>3 неделя</b> 23 занятие	ОРУ комплекс №2 Полоса препятствий №12 Веселый тренинг: Танец медвежат, Качалочка, Колобок, Ножницы, Маленький мостик, Паровозик	До 30 мин.
<b>4 неделя</b> 24 занятие	ОРУ комплекс №2 Полоса препятствий №12 Веселый тренинг: Покачай малышку, Танец медвежат, Колобок, Ножницы	До 30 мин.

## МАРТ

<b>№ недели/занятия</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1 неделя</b> 25 занятие	ОРУ комплекс №3 Полоса препятствий №13 Веселый тренинг: Колобок, Ножницы, Гусеница, Велосипед	До 30 мин.
<b>2 неделя</b> 26 занятие	ОРУ комплекс №3 Полоса препятствий №13 Веселый тренинг Гусеница, Велосипед, Качалочка, Цапля	До 30 мин.
<b>3 неделя</b> 27 занятие	ОРУ комплекс №3 Полоса препятствий №14 Веселый тренинг: Танец медвежат, Гусеница, Велосипед, Колобок	До 30 мин.
<b>4 неделя</b> 28 занятие	ОРУ комплекс №3 Полоса препятствий №14 Веселый тренинг: Гусеница, Велосипед, Танец медвежат	До 30 мин.

## АПРЕЛЬ

<b>№ недели/занятия</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1 неделя</b> 29 занятие	ОРУ комплекс №4 Полоса препятствий №15 Веселый тренинг: Самолет, Потягивание, Качалочка, Цапля	До 30 мин.
<b>2 неделя</b> 30 занятие	ОРУ комплекс №4 Полоса препятствий №15 Веселый тренинг: Ах, ладошки; Карусель Морская звезда, Оловянный солдатик	До 30 мин.
<b>3 неделя</b> 31 занятие	ОРУ комплекс №4 Полоса препятствий №16 Веселый тренинг: Покачай малышку, Танец медвежат, Колобок, Ножницы	До 30 мин.
<b>4 неделя</b> 32 занятие	ОРУ комплекс №4 Полоса препятствий №16 Веселый тренинг: Самолет, Потягивание, Морская звезда, Оловянный солдатик	До 30 мин.

## МАЙ

<b>№ недели/занятия</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1 неделя</b> 33 занятие	ОРУ комплекс №1 Полоса препятствий №17 Сдача нормативов ОФП	До 30 мин.
<b>2 неделя</b> 34 занятие	ОРУ комплекс №2 Полоса препятствий №17	До 30 мин.

	Сдача нормативов ОФП	
<b>3 неделя</b> 35 занятие	ОРУ комплекс №3 Полоса препятствий №18 Веселый тренинг: Покачай малышку, Танец медвежат, Колобок, Ножницы	До 30 мин.
<b>4 неделя</b> 36 занятие	ОРУ комплекс №4 Полоса препятствий №18 Веселый тренинг: Самолет, Потягивание, Морская звезда, Оловянный солдатик Открытый показ занятия	До 30 мин.

## 2.6.Содержание второго блока программы «Кроссфит для малышей «Кроссфит»»

### 1. Введение в КроссФит. Общие понятия

2. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.

#### 2.1. Упражнения с весом собственного тела

- *Отжимания от пола, от стены, с колен, от скамьи* – самое технически простое упражнения для развития грудных мышц и трицепсов. Детям лучше начинать работать с уменьшенной нагрузкой, ставя на пол колени, — так Вы укрепите большую часть мышц торса и плечевого пояса, а также подготовите опорно-двигательный аппарат к более тяжелой работе.
- *Воздушные приседания с собственным весом*– наиболее анатомически комфортное для детского организма упражнение для развития мышц ног. Польза очевидна: развитые ноги увеличивают силу и улучшают координацию, а также улучшают осанку.
- *Отжимания от скамьи на трицепс* – базовое упражнение для развития трицепса. Сильный с детства трицепс поможет Вам облегчить выполнение различных жимовых упражнений в более взрослом возрасте. Начинать выполнять это упражнение следует, поставив ноги на пол, а не на скамью, это вариант намного лучше подходит для детей и новичков.
- *Бёрпи и приседания с выпрыгиванием* – вводные в анаэробный тип тренинга упражнения. Выполнять бёрпи (принятие упора лежа, отжимание и выпрыгивание вверх с хлопком над головой) стоит начинать в комфортном для ребенка на темпе, не стоит делать ставку на интенсивность и количество повторений, первоначально необходимо поставить правильную технику. Аналогичная история и с приседаниями с выпрыгиванием.
- *Планка* – хорошее упражнение на позвоночник и укрепление рук;
- *Подъемы корпуса на пресс (сит-апы)* – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- *Складка* – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверх.
- *Шагающие выпады с собственным весом*– глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола.

- *Прыжки в длину с места*
- *«Уголок» на шведской стенке* - Прямые ноги поднимаются до параллели с полом и фиксируются на максимально возможное время. Упражнение укрепляет мышцы пресса, рук и ног.

## 2.2. Упражнения со спортивным инвентарем

- *Лазанье по канату* – упражнение, одновременно развивающее выносливость, координацию и силу рук. Начинать обучение лучше всего с метода «в 3 приема».
- *Бросок мяча в цель* – упражнение, развивающее координацию, ловкость и точность. Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель следует обозначить чуть выше уровня головы ребенка. Не начинайте делать упражнение с медболом, начать лучше с обычного мяча.
- *Прыжки на тумбу* – взрывное упражнение для увеличения силы ног. Начинать следует с коробок небольшой высоты и обязательно принимать полностью вертикальное положение в верхней точке – так Вы минимизируете осевую нагрузку на позвоночник.
- *Бросок мяча в пол, в стену* – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- *Прогулка фермера* – ходьба с отягощением в руках
- *Свинги* – махи гирей перед собой.
- *Шагающие выпады с набивным мячом* – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.
- *Воздушные приседания с набивным мячом* – наиболее анатомически комфортное для детского организма упражнение для развития мышц ног. Польза очевидна: развитые ноги увеличивают силу и улучшают координацию, а также улучшают осанку.

## 2.3. Развитие метаболической функциональности

- *Бег* – бег на короткие, средние и длинные дистанции
- *Челночный бег* – упражнение, направленное на развитие взрывной силы ног. Начинать следует с малой интенсивности, с каждой тренировкой понемногу увеличивая скорость выполнения упражнения и количество подходов.
- *Прыжки на скакалке* — упражнение, развивающее ноги, координацию движений. Как правило, это упражнение дети воспринимают, как игру, и быстро осваивают двойные прыжки на скакалке
- *Упражнения на координационной лестнице* – развивают координацию движений, слаженную работу рук и ног, скорость.

## 3. Нормативы физической подготовленности

## Структура занятия

<i>Часть занятия</i>	<i>Время</i>	<i>Цель:</i>	<i>Содержание:</i>
1. Разминка	3-5 минут	Повышение эмоционального состояния, активизация внимания, подготовка организма к физическим нагрузкам	Различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию
2. Круговая тренировка WOD	10-15 минут	Развитие и совершенствование основных физических качеств, обучение базовым упражнениям кроссфита	Инструктаж по технике безопасности; поточное, последовательное выполнение специально подобранных упражнений кроссфита
3. Мини-соревнование	3-5 минут	Стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, воспитание волевых качеств	Эстафеты, игры-соревнования с предметами и без предметов, подвижные игры
4. Заминка	3-5 минут	Расслабление, растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц, работа над ошибками при решении двигательной задачи, работа над слабыми местами в подготовке.	Упражнения на равновесие, стретчинг, дыхательные упражнения, индивидуальная работа

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру. В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- ✓ Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам
- ✓ Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам
- ✓ Повышение температуры тела
- ✓ Обновление динамических стереотипов

Далее следует этап Практики, во время которого решаются задачи:

- ✓ Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.
- ✓ Регуляция дыхания во время выполнения упражнений
- ✓ Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.

Главная часть тренировочного занятия — комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью. Подобные комплексы различаются по определенным показателям:

- ✓ Длительность — от 3 до 20 минут (в среднем)
- ✓ Количество упражнений — от 1 до 10 (в исключительных случаях — больше)
- ✓ Схема повторений упражнений
- ✓ Комплексы с фиксированным временем или объемом работы Каждый комплекс выполняется группой обучающихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучаемого. Нагрузка подбирается таким

образом, чтобы даже разнородная группа обучающихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой мини-соревнование, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

После выполнения тренировочного комплекса следует этап Заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:

- ✓ Расслабление
- ✓ Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц

## 2.7. Учебный план второго блока программы (2, 3-ий год обучения)

№п/п	Содержание занятий	Месяцы/количество часов									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов в год
I	Теория	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	I
II	ОФП	3,5	4	4	4	3,5	4	4	4	4	35
1.	Упражнения с весом собственного тела	1	2	1	1	2	2	2	1	1	11
2.	Упражнения с инвентарем	--	1	2	1	1	1	1	2	0,5	8,5
3.	Упражнения метаболической функциональности	0,5	1	1	2	0,5	1	1	1	0,5	7,5
4.	Контрольные занятия	1	-	-	-	-	-	-	-	2	3
	<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>

## 2.8. Примерное календарно-тематическое планирование второго блока программы (2, 3 год обучения)

### СЕНТЯБРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>1 неделя</b> 1 занятие	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по Кроссфиту.  Бег с ускорением, сит-ап, Воздушные приседания, подвижная игра «Ловишки»	30 мин.
<b>2 неделя</b> 2 занятие	Сдача нормативов ОФП	30 мин.
<b>3 неделя</b> 3 занятие	WOD 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно</li> <li>• 3-5 запрыгиваний на низкую платформу, ускорение до стены, линии и обратно</li> </ul> 3 круга за минимальное количество времени Подвижная игра «Вышибалы»	30 мин.

<b>4 неделя</b> 4 занятие	Изучение «свингов», Изучение бросков мяча в мишень (мяч большого диаметра), WOD 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно</li> <li>• 3-5 запрыгиваний на низкую платформу ,ускорение до стены, линии и обратно</li> <li>• 3-5 ситапов, ускорение до стены, линии и обратно</li> </ul>	30 мин.
------------------------------	--	---------

## ОКТАБРЬ

<b>№ недели/занятия</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1 неделя</b> 5 занятие	WOD 3: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 бросков мяча в мишень (резиновый мяч большого диаметра)</li> <li>• 10 запрыгиваний на тумбу, платформу</li> <li>• 10 свингов</li> </ul> 5 кругов за минимальное время, подвижная игра «Ловишка»	30 мин.
<b>2 неделя</b> 6 занятие	WOD 4: <ul style="list-style-type: none"> <li>• приседания</li> <li>• ускорение к следующему упражнению</li> <li>• сит-ап</li> <li>• «медвежья походка» к следующему упражнению</li> <li>• Отжимания от скамейки</li> <li>• ускорение к следующему упражнению</li> <li>• Запрыгивания на тумбу</li> <li>• «медвежья походка» к следующему упражнению</li> <li>• Свинги</li> </ul> На каждое задание 30 секунд, 3 круга	30 мин
<b>3 неделя</b> 7 занятие	Изучение «Берпи» WOD 5: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпады на месте .</li> <li>• прыжки через гимнастическую палку .</li> <li>• приседания</li> </ul> 1 минута на упражнение; 5 подходов Игра «Рыбак и рыбки»	30 мин.
<b>4 неделя</b> 8 занятие	1.Разминка 2.Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания(положение рук, спины, головы). WOD 6: каждое упражнение три цикла . <ul style="list-style-type: none"> <li>• челночный бег + приседания x 5 повт.</li> <li>• челночный бег + отжимания от пола 5 повт.</li> <li>• челночный бег + сит-ап 5 повт.</li> </ul>	

## НОЯБРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<p><b>1 неделя</b> 9 занятие</p>	<p>1.Медленный бег 3 мин. 2. Разминка WOD 7: 3 повтора</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Берпи</li> <li>• Шагающие выпады к следующему заданию</li> <li>• 5 бросков мяча в мишень</li> <li>• Медвежья походка к следующему заданию</li> <li>• 5 сит-апов</li> <li>• Ускорение к следующему заданию</li> <li>• 5 запрыгиваний</li> <li>• Шагающие выпады к следующему заданию</li> <li>• 5 отжиманий</li> </ul>	<p>30 мин.</p>
<p><b>2 неделя</b> 10 занятие</p>	<p>1.Размика WOD 8: 3 повтора</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 берпи</li> <li>• Медленный бег 1 мин</li> <li>• 5 сит-апов</li> <li>• Медленный бег 1 мин</li> <li>• 5 отжиманий</li> <li>• Медленный бег 1 мин</li> <li>• 5 приседаний медленный бег 1 мин</li> <li>• Медленный бег 1 мин</li> <li>• 5 отжиманий от скамейки</li> <li>• Медленный бег 1 мин</li> </ul>	<p>30 мин</p>
<p><b>3 неделя</b> 11 занятие</p>	<p>1.Разминка WOD 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 берпи</li> <li>• ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)</li> <li>• 5 запрыгиваний</li> <li>• «медвежья походка» к точке старта</li> <li>• 5 приседаний</li> <li>• ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)</li> <li>• 5 запрыгиваний</li> <li>• Ускорение к точке старта</li> <li>• 5 берпи</li> </ul> <p>Задача: выполнить за минимальное время.</p>	<p>30 мин</p>
<p><b>4 неделя</b></p>	<p>1.Медленный бег 3 мин 2. Разминка</p>	<p>30 мин</p>

12 занятие	<p>3.Отработка бросков мяча в мишень</p> <p>WOD 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Свинги</li> <li>• Прыжки на скакалке</li> <li>• Планка</li> <li>• Сит-ап</li> <li>• Приседания</li> <li>• Прыжки через бруски</li> <li>• Берпи</li> </ul> <p>На каждое упражнение 30 секунд, между заданиями 1 мин растяжки</p>	
------------	--	--

### ДЕКАБРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<p><b>1 неделя</b> 13 занятие</p>	<p>1.Размика</p> <p>WOD 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 свингов</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 берпи</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 сит-апов</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 запрыгиваний на тумбу</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 приседаний</li> <li>• Походкамфермера</li> </ul> <p>За минимальное количество времени Подвижная игра «Ловишки»</p>	30 мин.
<p><b>2 неделя</b> 14 занятие</p>	<p>1.Медленный бег 3 мин</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Отработка прыжков в длину</p> <p>WOD 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседания 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> <li>• Броски мяча в мишень из приседа 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> <li>• Отжимания 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> <li>• Прыжки через гимнастическую палку 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> </ul> <p>За минимальное время, 3 повторения Растяжка</p>	30 мин.
<p><b>3 неделя</b> 15 занятие</p>	<p>1.Бег с переключением 1 мин.</p> <p>2. Разминка</p>	30 мин.

	<p>3. отработка прыжков на скакалке WOD 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Шагающие выпады</li> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Медвежья походка</li> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Прогулка фермера</li> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Упражнение паучки</li> </ul> <p>3 подхода, между подходами упражнения на растяжку 2 мин. Подвижная игра «Вышибалы»</p>	
<p><b>4 неделя</b> 16 занятие</p>	<p>1. Медленный бег 3 мин 2. Разминка WOD 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на скакалке 10</li> <li>• ускорени</li> <li>• Берпи 10</li> <li>• ускорение</li> <li>• свинги 10</li> <li>• ускорение</li> </ul> <p>за минимальное время вис на перекладине 10 сек* 3 раза</p>	30 мин.

### ЯНВАРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<p><b>1 неделя</b> 17 занятие</p>	<p>1. Медленный бег 5 мин. 2. Разминка 3. прыжки в длину с места WOD 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно</li> <li>• 3-5 запрыгиваний на низкую платформу ,ускорение до стены, линии и обратно</li> </ul> <p>3 круга за минимальное количество времени Подвижная игра «Вышибалы»</p>	30 мин.
<p><b>2 неделя</b> 18 занятие</p>	<p>Сдача нормативов офп</p>	30 мин
<p><b>3 неделя</b> 19 занятие</p>	<p>1. Бег с переключениями 2. Разминка 3. Лазанье по канату WOD 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Свинги</li> </ul>	30 мин

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на скакалке</li> <li>• Планка</li> <li>• Сит-ап</li> <li>• Приседания</li> <li>• Прыжки через бруски</li> <li>• Берпи</li> </ul> <p>На каждое упражнение 30 секунд, между заданиями 1 мин растяжки</p>	
<b>4 неделя</b> 20 занятие	<p>1. Медленный бег 5 мин</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Лазанье по канату</p> <p>WOD 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 бросков мяча в мишень (резиновый мяч большого диаметра)</li> <li>• 10 запрыгиваний на тумбу, платформу</li> <li>• 10 свингов</li> </ul> <p>5 кругов за минимальное время, подвижная игра «Ловишка»</p>	30 мин

## ФЕВРАЛЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>1 неделя</b> 21 занятие	<p>1. Медленный бег 5 мин</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Лазанье по канату</p> <p>WOD 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Шагающие выпады</li> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Медвежья походка</li> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Прогулка фермера</li> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Упражнение паучки</li> </ul> <p>3 подхода, между подходами упражнения на растяжку 2 мин. Подвижная игра «догонялки в парах»</p>	30 мин
<b>2 неделя</b> 22 занятие	<p>1. Медленный бег 5 мин</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. прыжки на скакалке</p> <p>WOD 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседания 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> <li>• Броски мяча в мишень из приседа 5</li> </ul>	30 мин

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> <li>• Отжимания 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> <li>• Прыжки через гимнастическую палку 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> </ul> <p>За минимальное время, 3 повторения Растяжка</p>	
<p><b>3 неделя</b> 23 занятие</p>	<p>1. Бег с переключением 1 мин. 2. Разминка 3. отработка прыжков на скакалке WOD 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 берпи</li> <li>• ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)</li> <li>• 5 запрыгиваний</li> <li>• «медвежья походка» к точке старта</li> <li>• 5 приседаний</li> <li>• ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)</li> <li>• 5 запрыгиваний</li> <li>• Ускорение к точке старта</li> <li>• 5 берпи</li> </ul> <p>Задача: выполнить за минимальное время.</p>	30 мин
<p><b>4 неделя</b> 24 занятие</p>	<p>1. Разминка WOD 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 свингов</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 берпи</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 сит-апов</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 запрыгиваний на тумбу</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 приседаний</li> <li>• Походкам фермера</li> </ul> <p>За минимальное количество времени Подвижная игра «Ловишки»</p>	30 мин

### МАРТ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<p><b>1 неделя</b> 25 занятие</p>	<p>1. Медленный бег 5 мин 2. Разминка 3. Лазанье по канату WOD 10:</p>	30 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Свинги</li> <li>• Прыжки на скакалке</li> <li>• Планка</li> <li>• Сит-ап</li> <li>• Приседания</li> <li>• Прыжки через бруски</li> <li>• Берпи</li> </ul> <p>На каждое упражнение 30 секунд, между заданиями 1 мин растяжки</p>	
<p><b>2 неделя</b> 26 занятие</p>	<p>1.Медленный бег 3 мин 2. Разминка 3.Отработка бросков мяча в мишень WOD 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно</li> <li>• 3-5 запрыгиваний на низкую платформу ,ускорение до стены, линии и обратно</li> <li>• 3-5 ситапов, ускорение до стены, линии и обратно</li> </ul>	30 мин.
<p><b>3 неделя</b> 27 занятие</p>	<p>1.Разминка 2.Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания(положение рук, спины, головы). WOD 6: каждое упражнение три цикла .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• челночный бег + приседания x 5 повт.</li> <li>• челночный бег + отжимания от пола 5 повт.</li> </ul> <p>челночный бег + сит-ап 5 повт.</p>	30 мин.
<p><b>4 неделя</b> 28 занятие</p>	<p>.Разминка WOD 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 берпи</li> <li>• ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)</li> <li>• 5 запрыгиваний</li> <li>• «медвежья походка» к точке старта</li> <li>• 5 приседаний</li> <li>• ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)</li> <li>• 5 запрыгиваний</li> <li>• Ускорение к точке старта</li> <li>• 5 берпи</li> </ul> <p>Задача: выполнить за минимальное время.</p>	30 мин.

## АПРЕЛЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<p><b>1 неделя</b> 29 занятие</p>	<p>1.Размика WOD 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 свингов</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 берпи</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 сит-апов</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 запрыгиваний на тумбу</li> <li>• Походка фермера</li> <li>• 10 приседаний</li> <li>• Походкамфермера</li> </ul> <p>За минимальное количество времени Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>30 мин.</p>
<p><b>2 неделя</b> 30 занятие</p>	<p>1.Медленный бег 3 мин 2. Разминка 3. Отработка прыжков в длину WOD 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседания 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> <li>• Броски мяча в мишень из приседа 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> <li>• Отжимания 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> <li>• Прыжки через гимнастическую палку 5</li> <li>• Ускорение в другой конец зала</li> </ul> <p>За минимальное время, 3 повторения Растяжка</p>	<p>30 мин.</p>
<p><b>3 неделя</b> 31 занятие</p>	<p>1.Бег с переключением 1 мин. 2. Разминка 3. отработка прыжков на скакалке WOD 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Шагающие выпады</li> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Медвежья походка</li> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Прогулка фермера</li> <li>• Упражнение тачка</li> <li>• Упражнение паучки</li> </ul> <p>3 подхода, между подходами упражнения на растяжку 2 мин. Подвижная игра «Вышибалы»</p>	<p>30 мин.</p>

<b>4 неделя</b> 32 занятие	1.Медленный бег 3 мин 2. Разминка WOD 14: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на скакалке 10</li> <li>• ускорени</li> <li>• Берпи 10</li> <li>• ускорение</li> <li>• свинги 10</li> <li>• ускорение</li> </ul> за минимальное время вис на перекладине 10 сек* 3 раза	30 мин.
-------------------------------	---	---------

### МАЙ

<b>№ недели/занятия</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1неделя</b> 33 занятие	Сдача нормативов офп	30 мин
<b>2 неделя</b> 34 занятие	1.Разминка 2.Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания(положение рук, спины, головы). WOD 6: каждое упражнение три цикла . <ul style="list-style-type: none"> <li>• челночный бег + приседания x 5 повт.</li> <li>• челночный бег + отжимания от пола 5 повт.</li> </ul> челночный бег + сит-ап 5 повт.	30 мин
<b>3 неделя</b> 35 занятие	.Медленный бег 3 мин. 2. Разминка WOD 7: 3 повтора <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Берпи</li> <li>• Шагающие выпады к следующему заданию</li> <li>• 5 бросков мяча в мишень</li> <li>• Медвежья походка к следующему заданию</li> <li>• 5 сит-апов</li> <li>• Ускорение к следующему заданию</li> <li>• 5 запрыгиваний</li> <li>• Шагающие выпады к следующему заданию</li> <li>• 5 отжиманий</li> </ul>	30 мин
<b>4 неделя</b> 36 занятие	Итоговое открытое занятие	30 мин

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Режим и формы организации образовательной деятельности

*Срок реализации* – 3 года. Программа включает 2 блока и допускает включение ребёнка в оздоровительную деятельность на любом её этапе.

Первый блок (первый год обучения) – «Здоровей-ка» - включает комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения, полоса препятствий, весёлый тренинг, подвижные игры и реализуется с детьми 4-5 лет, а также с детьми 3 лет имеющих желание и выраженные способности.

Второй блок (второй и третий год обучения) – «Кроссфит» - включает в себя различные упражнения, выполняемые с собственным весом, упражнения статичного характера, упражнения с гантелями минимального веса, лазание, круговая тренировка, реализуется с детьми 5-7 лет. Во второй год дети знакомятся с базовыми упражнениями кроссфита, на третий год появляются усложнения, дети учатся самостоятельно составлять план тренировки.

*Режим занятий.* При наполняемости группы 10 человек, занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность занятия не более 30 минут. Дни занятий кружка выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием основных занятий.

*Формы организации занятий.* Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия.

*Формы проведения занятий.* Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

*Формой подведения итогов* реализации программы являются: открытое занятие для родителей (апрель); проведение диагностики – 2 раза в год.

#### 3.2. Материально-технические условия для реализации программы:

1. Физкультурный зал.
2. Спортивное оборудование: маты, шведская стенка, турник, гимнастические скамейки, канаты, координационная лестница, балансирующая дорожка.
3. Спортивный инвентарь: набивные мячи, гантели, эспандеры, фитнес- резинки, мячи различных диаметров и тяжести, скакалки, туристические коврики.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бодров А.Л., Павлова Л.Д., Новик Н.Н., Твардовская А.А., Невмержицкая Е.В. «Кроссфит Кидс (CrossFit Kids) на занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие». – Казань: Издательство Казанского университета, 2020.
2. Попов А. П., Резниченко Ю. А. «Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология». – Журнал «Наука – 2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки», №6 (22).
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 1. Программа «Старт». – М.,2014.
4. Дыхательная гимнастика. / Дошкольное воспитание, №2 – 1997г. №10 – 1996г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт»
5. Акроботические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. Пособие для студ. Вузов физ. Культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.,2002.
7. Горцев Г. Гичего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. М., 2001.
8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Сулим Е. В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет». – М.; ТЦ Сфера, 2015.
12. Хабарова Т.В. «Педагогические технологии в дошкольном образовании». – М.: «Детство-пресс», 2012.
13. Мазурова И.М. «Рабочая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Кроссфит для дошкольников», 2022 год: [file:///C:/Users/user/Desktop/кроссфит/РП\\_кроссфит.pdf](file:///C:/Users/user/Desktop/кроссфит/РП_кроссфит.pdf)
14. Шевлякова Н.В. «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КроссФит Kids», 2022 год: <file:///C:/Users/user/Desktop/кроссфит/DOOP KROSSFIT 2022.pdf>
15. Шилков В.П. «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кроссфит для дошкольников.Смелый, сильный, ловкий.», 2021 год: <file:///C:/Users/user/Desktop/ДООП Кроссфит для дошкольников Сильный, ловкий. смелый новая.pdf>
16. Шебеков В.Н. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста

### Интернет- ресурсы:

1. VCrossfit.com <http://vcrossfite.com/crossfit-dlya-detey/>
2. Кроссфит эксперт <https://crossfitexpert.ru/dlya-nachinayushih/krossfit-dlya-detey.html>
3. Гранд – каньон [http://trk-canyon.ru/novost/intervyu\\_trenerom\\_fitnes\\_kluba\\_lider\\_sport\\_taley\\_hoffmann/1](http://trk-canyon.ru/novost/intervyu_trenerom_fitnes_kluba_lider_sport_taley_hoffmann/1)