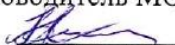


«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО  1. <u>Музалева М.М.</u> Протокол № 1 от « » августа 2021 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора  1. <u>Тихонова Т.Ф.</u> от «31» августа 2021 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  1. <u>Желев Б.Ж.</u> Приказ № 80 от «31» августа 2021 г.
--	--	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей №187» Советского района г. Казани

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по курсу «Кроссфит»
(Спортивно-оздоровительное направление)

Желев Б.Ж.

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г

г. Казань
2021 год

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения данного курса в 7 классе обучающиеся получают возможность формирования **личностных результатов**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию
- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни
- сформированность основ российской, гражданской идентичности, ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)

Метапредметные результаты:

Регулятивные УДД:

- 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.
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УДД:

- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы

Коммуникативные УДД:

- умение донести свою позицию до других,
- оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметными результатами являются формирование следующих умений:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ н/	Наименован ие разделов	Кол-во часов по программе/темы	Форма занятий	Виды учебной и познавательной деятельности.
---------	---------------------------	--------------------------------	---------------	---

п				
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях:	2		Беседа Просмотр и обсуждение учебных фильмов, презентаций, роликов
		1 Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. 2 Инструктаж по технике безопасности при кроссфите.	теоретическое занятие	
2	Гимнастика	15		Выполнение упражнений Просмотр и обсуждение учебных фильмов, презентаций, роликов Разработка новых комплексов упражнений
		3,4 Акробатические упражнения улучшающие гибкость 5,6 Гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки 7,8 Ритмическая гимнастика: велосипед, махи ногами 9,10 Ритмическая гимнастика: поднятие корпуса, работа с гантелями 11,12 Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте 13,14 Упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности. 15,16 Гимнастические упражнения для мышц живота 17 Гимнастические упражнения для мышц	теоретическое занятие/ занятие-практикум/	
3	Скоростно-силовые упражнения	11		Выполнение упражнений Просмотр и обсуждение учебных фильмов, презентаций, роликов Разработка новых комплексов упражнений
		18,19 Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах 20,21 Прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях 22,23 Силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах 24,25 Бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз 26,27 Упражнения с партнером, упражнения с отягощениями различного веса(набивные мячи, гантели) 28 Упражнения с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс)	теоретическое занятие/ занятие-практикум/ игра	

4	Подвижные игры	8		Выполнение упражнений Просмотр и обсуждение учебных фильмов, презентаций, роликов Разработка новых комплексов упражнений Организация спортивных и подвижных игр
		29,30 Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание) 31,32 Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений) 33,34 ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения 35,36 Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).	теоретическое занятие/ занятие-практикум/ игра	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ н/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Форма проведения
	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	
1,2	1 Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. 2 Инструктаж по технике безопасности при кроссфите.	2	Теоретическое занятие
	Гимнастика	15	
3,4	Акробатические упражнения улучшающие гибкость способствующие формированию правильной осанки	2	Практическое занятие
5,6	Гимнастические упражнения для спины	2	Практическое занятие
7,8	Ритмическая гимнастика: велосипед, махи ногами	2	Практическое занятие
9,10	Ритмическая гимнастика: поднятие корпуса, работа с гантелями	2	Практическое занятие
11,12	Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте	2	Практическое занятие
13,14	Упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности	2	Практическое занятие
15,16	Гимнастические упражнения для мышц живота	2	Практическое занятие
17	Гимнастические упражнения для мышц	1	Практическое занятие
	Скоростно-силовые упражнения	11	
18,19	Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах	2	Практическое занятие

20,21	Прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях	2	Практическое занятие
22,23	Силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах	2	Практическое занятие
24,25	Бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз	2	Практическое занятие
26,27	Упражнения с партнером, упражнения с отягощениями различного веса(набивные мячи, гантели)	2	Практическое занятие
28	Упражнения с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс)	1	Практическое занятие
	Подвижные игры	8	
29,30	Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание)	2	Практическое занятие
31,32	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений)	2	Практическое занятие
33,34	ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения	2	Практическое занятие
35,36	Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).	2	Практическое занятие