

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида №70»
муниципального образования города Братска

ПРИНЯТО:

Заседание педсовета
МБДОУ «ДСКВ №70»
Протокол
от 28.08 2017г. № 1



Дополнительная общеразвивающая программа для детей
«Кроссфит»

2017 г.

№ п/п	Содержание	стр.
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи программы	4
	Принципы и подходы к формированию программы	5
	Значимые характеристики особенностей развития детей	6
1.2	Планируемые результаты освоения программы	7
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Учебный план	7
2.2	Специальные упражнения по кроссфиту	8
2.2.	Примерные комплексы «Кроссфит»	8
2.3.	Календарно-тематический план	9 - 17
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Срок освоения программы, режим работы кружка	18
3.2	Методические материалы средства обучения и воспитания	18
3.3	Материально-техническое обеспечение программы	19

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для детей «Кроссфит» разработана на основе комплексов упражнений, отличающихся высокой интенсивностью, регулярной сменой упражнений, включающей в себя составляющие тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики.

Концепция программы

Дополнительная общеразвивающая программа для детей «Кроссфит» способствует развитию выносливости, гибкости, силы, быстроты. Умеренно интенсивные занятия по кроссфиту помогут ребёнку укрепить общую силу организма, опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую систему.

Новизна и оригинальность программы

Данная программа включает в себя комплексы упражнений, отличающиеся более высокой интенсивностью, чем на обычных занятиях по физической культуре, регулярной сменой упражнений. В программу включены упражнения из разных видов спорта (тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого спорта).

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что в процессе её реализации раскрываются и развиваются индивидуальные способности ребёнка. Кроссфит обладает большими возможностями для развития и совершенствования физического здоровья. Занятия кроссфитом удовлетворяют многообразные потребности ребёнка, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности — стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности. Кроссфит вносит разнообразие и эффективность в физическую подготовку детей.

Цели и задачи реализации программы

Цель: формирование осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Задачи:

1. Развитие выносливости и двигательной активности.
2. Развитие координации и быстроты реакции.
3. Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры.
4. Развитие восприятия и внимания.
5. Развитие пластики и гибкости суставов и связок.

6. Снятие психоэмоциональной нагрузки.
7. Профилактика плоскостопия и сколиоза.
8. Формирование волевых качеств личности.
9. Снятие мышечных зажимов.
10. Развитие произвольности и самоконтроля.

Принципы построения программы

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
6. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
7. Принцип активного обучения, обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
10. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Условия вхождения в программу

- Условием вхождения в программу является добровольное участие детей, согласие родителей (законных представителей) на занятия ребенка дополнительной специфической деятельностью в секции.
- Занятия проводятся в эмоционально-комфортной обстановке, обеспечивающей детям положительный психологический настрой.

- Развивающая предметно-пространственная среда и оформление зала должны соответствовать требованиям эстетики и обеспечивать рабочий настрой детей на предстоящую деятельность.
- Создание, соответствующих нормам, санитарно-гигиенических условий в помещении (освещение, нормирование длительности и частоты занятий с учетом возрастных особенностей)

Значимые характеристики особенностей развития детей

Кружок посещают дети с ОВЗ: с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы. Приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход с учетом специфики психофизического здоровья каждого ребенка.

Типичные затруднения у детей с ОВЗ:

1. снижение уровня свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
2. нарушение координации движений;
3. низкая самооценка;
4. снижение уровня развития речи;
5. инфантилизм;
6. повышенная тревожность, многие дети с ОВЗ отмечают повышенную впечатлительностью (тревожностью);
7. высокий уровень психомышечного напряжения;
8. низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
9. повышенная утомляемость: у одних детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство; у других - повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

1.2 Планируемые результаты обучения

1. выполнение общеразвивающих упражнений
2. более четкое выполнение коррекционных упражнений
3. выполнение гимнастических элементов
4. сложные комбинации прыжков
5. бег разными вариантами
6. выполнение упражнений с предметами
7. укрепление опорно – двигательного аппарата
8. значительное увеличение выносливости
9. улучшение осанки

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В программе комбинируются такие виды деятельности как бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга, сэндбэг), упражнения на кольцах и многие другие.

2.1. Учебный план

Тема	Теория	Практика	Всего
Вводное	1	-	1
Силовая тренировка (прыжки на скакалке, бёрпи, отжимания, работа с весами, подтягивания)	-	28	28
Гимнастическая тренировка (тренажёры, скручивания, растяжки, висы)	-	26	26
Итоговое	1	1	
Итого	1	55	56

2.2. Специальные упражнения по кроссфиту

Отжимания от пола - 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 упражнения для развития мышц ног. Польза очевидна: развитые ноги увеличивают силу и улучшают координацию, а также улучшают осанку.

Отжимания от скамьи на трицепс – базовое упражнения для развития трицепса. Сильный с детства трицепс поможет Вам облегчить выполнение различных жимовых упражнений в более взрослом возрасте. Начинать выполнять это упражнения 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 темпе, не стоит делать ставку на интенсивность и количество повторений. Первоначально необходимо поставить правильную технику.

Подтягивания на турнике – «тяга» своего тела к перекладине за счет усилия бицепсов и широчайших мышц спины. Детям рекомендуется выполнять упражнения в полную амплитуду, чтобы задействовать наибольшее количество мышечных волокон, увеличить силу мышц и укрепить связки и сухожилия.

Лазанье по канату – упражнения, 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 – 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.

Гребля – упражнение, отлично развивающее силовую выносливость практически всех мышц торса. Если тренажерный зал, в котором занимается Ваш ребенок, оборудован тренажером, имитирующим греблю, это упражнение стоит внести в тренировочную программу. Начинать следует с освоения техники, не нужно гнаться за скоростью выполнения или за максимальным пройденным расстоянием.

Челночный бег – упражнение, направленное на развитие 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 и даже тройные.

2.3. Примерные комплексы «Кроссфит»

1.

от трех до пяти приседаний;
ускорение к стене, линии и назад;
от трех до пяти запрыгиваний на низкую платформу;
ускорение к стене, линии и назад.

2.

десять бросков мяча;
десять запрыгиваний на тумбу;
десять взмахов гирей.

3.

пять бурпи;
ускорение к новому упражнению;
не менее пяти запрыгиваний;
«медвежья походка» к старту;
пять приседаний;
ускорение к новому упражнению;
пять запрыгиваний;
ускорение к старту;
пять бурпи.

ПРИЛОЖЕНИЕ

2.4 Календарно – тематический план секции «Кроссфит»

2.4. Календарно-тематический план секции «Кроссфит»

СЕНТЯБРЬ

Недели	Вводная часть	ОРУ	Специальные упражнения	Подвижные игры
1 неделя	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприсяде . Бег с изменением темпа, остановка по сигналу. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	Бёрпи Медвежья походка	«ПОГРУЗКА ОВОЩЕЙ»
2 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	Бёрпи Медвежья походка	
3 неделя	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную Прыжки последовательно через 2-3 предмета,	1-упр. с резин, мячом. 2-упр. с предметами	Отжимания от пола Приседы с весом (гимнастический мяч – 1 кг)	
4 неделя	Переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно Эстафета Эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира.	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения лежа	Отжимания от пола Приседы с весом (гимнастический мяч – 1 кг)	

ОКТЯБРЬ

Недели	Вводная часть	ОРУ	Специальные упражнения	Подвижные игры
1 неделя	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики, высота 10-20 см) Прыгать на одной ноге.	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу Бёрпи	«АВТОМОБИЛИ»
2 неделя	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу Бёрпи	«САЛКА С МЯЧОМ»
3 неделя	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	Медвежья походка Отжимания от пола	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
4 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) Бег высоко, поднимая бедро «Большая прыжковая эстафета»	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	Медвежья походка Отжимания от пола	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

НОЯБРЬ

Недели	Вводная часть	ОРУ	Специальные упражнения	Подвижные игры
1 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной) Бег противоходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. из положения лежа	Челночный бег Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу	«ОТТОЛКНИ мяч»
2 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	Челночный бег Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу	«НЕ ОШИБИСЬ»
3 неделя	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с гимнаст, палкой. 2-упр. на снарядах	Бёрпи Приседы с весом (гимнастический мяч – 1 кг) Медвежья походка	«ИГРЫ С БЕГОМ»
4 неделя	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами Бег с остановкой по звуковому сигналу Прыжки на двух ногах с продвижением	1-упр. с резин, мячом. 2-упр. из положения сидя	Бёрпи Приседы с весом (гимнастический мяч – 1 кг) Медвежья походка	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

ДЕКАБРЬ

Недели	Вводная часть	ОРУ	Специальные упражнения	Подвижные игры
1 неделя	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть Бег с препятствиями Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)	1-упр. с отягощением мячом. 2-упр. с предметами	Бросок мяча в цель Отжимания от скамьи на трицепс Челночный бег	«ЭСТАФЕТА»
2 неделя	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу Прыжки с гимнастического бума на обозначенное место, высота 30 см	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. в парах	Бросок мяча в цель Отжимания от скамьи на трицепс Челночный бег	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
3 неделя	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег врассыпную Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	1 -упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу Бёрпи	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
4 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом Челночный бег два раза по 5-7 м Эстафета прыжков	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу Бёрпи	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

ЯНВАРЬ

Недели	Вводная часть	ОРУ	Специальные упражнения	Подвижные игры
1 неделя	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями Спрыгивать с высоты 20-30 см	1 -упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов	Лазанье по канату Прыжки на тумбу Бросок мяча в цель Отжимания от скамьи на трицепс	«ИГРА С БЕГОМ»
2 неделя	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть Прыжки в длину с места	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	Лазанье по канату Прыжки на тумбу Бросок мяча в цель Отжимания от скамьи на трицепс	«АВТОМОБИЛИ»
3 неделя	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом Бег со сменой направления Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	1 -упр. на снарядах. 2-упр. из положения сидя	Челночный бег Отжимания от скамьи на трицепс Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу	«САЛКА С МЯЧОМ»
4 неделя	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу Прыжки широким шагом по следам	1 -упр. с флажками. 2-упр. с предметами	Челночный бег Отжимания от скамьи на трицепс Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу	«ОТТОЛКНИ мяч»

ФЕВРАЛЬ

Недели	Вводная часть	ОРУ	Специальные упражнения	Подвижные игры
1 неделя	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см)	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	Гребля Планки Лазанье по канату Прыжки на тумбу	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
2 неделя	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть) Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения лежа	Гребля Планки Лазанье по канату Прыжки на тумбу	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
3 неделя	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	Бросок мяча в цель Отжимания от скамьи на трицепс	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
4 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом Бег на носках по сигналу враспынную в сочетании с построением по диагонали Прыжки с гимнастического бума в обручи	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	Челночный бег Отжимания от скамьи на трицепс Гребля	«ИГРЫ С БЕГОМ»

МАРТ

Недели	Вводная часть	ОРУ	Специальные упражнения	Подвижные игры
1 неделя	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротники, высота 15-20 см Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	Висы, уголки Медвежья походка	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
2 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне) Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1 -упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	Гребля Планки	«НЕ ОШИБИСЬ!»
3 неделя	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. на снарядах	Лазанье по канату Прыжки на тумбу Бросок мяча в цель Отжимания от скамьи на трицепс	«АВТОМОБИЛИ»
4 неделя	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка Прыжки широким шагом до ориентира	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. с сопротивлением	Лазанье по канату Прыжки на тумбу Бросок мяча в цель Отжимания от скамьи на трицепс	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»

АПРЕЛЬ

Недели	Вводная часть	ОРУ	Специальные упражнения	Подвижные игры
1 неделя	Обычная ходьба с заданием на движение рук Бег змейкой по сигналу — смена ведущего Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения лежа	Прыжки на скакалке Висы, уголки	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
2 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом — мяч вперед, ходьба на носках — мяч за голову Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	Прыжки на скакалке Висы, уголки	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
3 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колонне Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота 20 см)	1-упр. с мячом. 2-упр. с гимнастич. палкой	Лазанье по канату Прыжки на тумбу Бросок мяча в цель Отжимания от скамьи на трицепс	«АВТОМОБИЛИ»
4 неделя	Обычная ходьба по сигналу — ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу — чередуя с ходьбой Прыгать в высоту с прямого разбега (30-40 см)	1-упр. в парах. 2-упр. с гимнастич. палкой	Лазанье по канату Прыжки на тумбу Бросок мяча в цель Отжимания от скамьи на трицепс	«КОТ И МЫШКА»

МАЙ

Недели	Вводная часть	ОРУ	Специальные упражнения	Подвижные игры
1 неделя	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	Бёрпи Прыжки на скакалке	«ИГРА С БЕГОМ»
2 неделя	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа	Бёрпи Прыжки на скакалке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
3 неделя	Ходьба перекатом с пятки на носок Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики) Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	Висы, уголки Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу	«НЕ ОШИБИСЬ»
4 неделя	Ходьба, огибая предметы Бег на короткую дистанцию Прыжки в длину с разбега	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	Висы, уголки Подтягивания на турнике Прыжки на тумбу	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы «Кроссфит» - 7 месяцев.

Кроссфит упражнения для детей 5 – 7 лет носят менее интенсивный и силовой характер и по сути являются более продвинутым вариантом общей физической подготовки детей этого возраста.

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

Занятия содержат и познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

3.2. Режим работы секции «Кроссфит»

Количество занятий в неделю	2 раза
Длительность одного занятия	25 - 30 минут
День недели	в соответствии с расписанием
Время проведения	в нерабочее время инструктора по физической культуре
Количество детей, посещающих секцию	не более 12
Возраст детей	5 - 7 лет
Продолжительность	7 месяцев
Место проведения	физкультурный зал

3.3. Методические материалы, средства обучения и воспитания

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. В соответствии с ФГОС ДО. - СПб.: Петербургский центр творческой педагогики "Аничков Мост", 2015 г. - 196 с.

2. Железнова Е.Р. «Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников». Разработано в соответствии с ФГОС. – СПб.: Детство-пресс, 2016 г.

3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. Разработано в соответствии с ФГОС. Издательство: Детство-Пресс, 2016 г.

4. Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. В соответствии с ФГОС ДО. Издательство: Сфера. 2014 г.

Источник: <http://blog.ligasports.ru/post/krossfit-dlya-detej-programma-uprazhnenij-i-metodika-trenirovok/>

3.4. Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал, оборудование (в основном на каждого ребенка по 2 шт.):

- комплекты флажков;
- комплекты султанчиков;
- мячи разных размеров;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- платформы для прыжков;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- гантели;
- мячи для гимнастики (1 кг.);
- тренажёры «ролик»;
- канаты, верёвочные лестницы;
- навесные перекладины
 - технические средства обучения (музыкальный центр, мобильная акустическая система, аудиотека)