

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №135 с углубленным изучением отдельных предметов»  
Кировского района г. Казани

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Школа №135 г. Казани»  
\_\_\_\_\_  
Л.Р. Юсупова  
Приказ №\_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» 20 \_\_\_\_ г

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_  
Н.И.Мустакова

Рассмотрено  
на МО учителей  
естественно- научного цикла  
Протокол №\_\_\_\_\_  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Мустакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по физической культуре  
«Клуб Кроссфита»  
для 10-х классов

НАПРАВЛЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: физкультурно-оздоровительное  
ФОРМА организации ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: клуб

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Основной образовательной программой СОО МБОУ «Школа №135 г. Казани», рассчитана на 34 часа в год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Планируемые личностные результаты обучения**

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб Кроссфита» отражают:

- 1) следующих умений:
- 2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- 3) сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- 4) сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 5) ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

### **Планируемые метапредметные результаты обучения**

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб Кроссфита» отражают:

*Регулятивные УУД:*

- 1) определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- 2) проговаривать последовательность действий;
- 3) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- 4) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

*Познавательные УУД:*

- 1) добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- 2) перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

*Коммуникативные УУД:*

- 1) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других
- 2) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- 3) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

### **Планируемые предметные результаты обучения**

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" через внеурочную деятельность отражают:

- 1) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- 2) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- 3)сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание курса занятий внеурочной деятельности**

### **«КЛУБ КРОССФИТА»**

#### **1) Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при кроссфите.

#### **2) Гимнастика.**

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения

и поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности

#### **3) Скоростно-силовые упражнения.**

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной

и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах

При этом данная группа упражнений может проводится с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально

быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели.)

#### **Подвижные игры.**

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

## Календарно-тематическое планирование курса занятий внеурочной деятельности

### «КЛУБ КРОССФИТА»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации занятия внеурочной деятельности	Основные виды внеурочной деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
1	Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите.	1	Спортивный клуб	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	1 неделя	
2	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	1	Спортивный клуб	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.	2 неделя	
3	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	1	Спортивный клуб	ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением.	3 неделя	
4	Освоение двигательных навыков.	1	Спортивный клуб	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.	4 неделя	
5	Кардио-тренировка.	1	Спортивный клуб	Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг	5 неделя	
6	Базовые упражнения с собственным весом	1	Спортивный клуб	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	6 неделя	
7	Базовые упражнения с собственным весом	1	Спортивный клуб	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	7 неделя	

8	Калистеника	1	<b>Спортивный клуб</b>	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг	8 неделя	
9	Скоростно-силовая тренировка	1	<b>Спортивный клуб</b>	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	9 неделя	
10	Скоростно-силовая тренировка	1	<b>Спортивный клуб</b>	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	10 неделя	
11	Кардио-тренинг	1	<b>Спортивный клуб</b>	Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений	11 неделя	
12	Кардио-тренинг.		<b>Спортивный клуб</b>	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.	12 неделя	
13	Функциональный-тренинг. Командный комплекс.		<b>Спортивный клуб</b>	Эстафетный командный комплекс «Cindi» Растяжка в парах. ОРУ.	13 неделя	
14	Круговая тренировка без учета времени		<b>Спортивный клуб</b>	Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.	14 неделя	
15	WOD с ограничением времени. (5/10/15м)		<b>Спортивный клуб</b>	Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднимание туловища.	15 неделя	
16	Тестовый тренинг.		<b>Спортивный клуб</b>	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	16 неделя	
17	Кардио-тренинг.		<b>Спортивный клуб</b>	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряженках. Кардио-лесенка.	17 неделя	
18	Силовой тренинг.	1	<b>Спортивный клуб</b>	Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.	18 неделя	
19	Функциональный комплекс упражнений	1	<b>Спортивный клуб</b>	Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми	19 неделя	

				эспандерами. ОРУ.		
20	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Сprint. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	20 неделя	
21	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Сprint. Бег в упряженке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	21 неделя	
22	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.	22 неделя	
23	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.	23 неделя	
24	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.	24 неделя	
25	Силовая тренировка. Сплит 1.	1	Спортивный клуб	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.	25 неделя	
26	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.	26 неделя	
27	Силовая тренировка. Сплит 2.	1	Спортивный клуб	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.	27 неделя	
28	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.	28 неделя	
29	Гимнастика. Акробатика.  ОРУ	1	Спортивный клуб	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки,	29 неделя	

				перевороты.		
30	Кардио-тренинг.	1	Спортивный клуб	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.	30 неделя	
31	Скоростно-силовая тренировка без учета времени.	1	Спортивный клуб	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	31 неделя	
32	Гимнастика. Силовой комплекс.	1	Спортивный клуб	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусьях и в петлях TRX	32 неделя	
33	Гимнастика. ОРУ. Силовой комплекс.	1	Спортивный клуб	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на брусьях и в петлях TRX	33 неделя	
34	Тестовый тренинг.		Спортивный клуб	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	34 неделя	