

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

				эспандерами. ОРУ.		
20	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.	20 неделя	
21	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.	21 неделя	
22	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Комплекс кардиолесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.	22 неделя	
23	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. Прыжковый комплекс.	23 неделя	
24	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринты. Кардиолесенка. 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. Кардиолесенка. 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. Кардиолесенка. 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	Тестовый тренинг.	1	Спортивный клуб	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	33 неделя	
34	Мини - Турнир. Командный зачет		Спортивный клуб	Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с использованием собственного тела.	34 неделя	