

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 9-х классов

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

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой ООО 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 ЛЮБИТЕЛЕЙ 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	Кардио-тренировка.	1	Спортивный клуб	Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг	6 неделя	
7	Базовые упражнения с собственным весом	1	Спортивный клуб	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	7 неделя	
8	Базовые упражнения с собственным весом	1	Спортивный клуб	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания,	8 неделя	

				поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.		
9	Калистеника	1	Спортивный клуб	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX	9 неделя	
10	Калистеника	1	Спортивный клуб	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс.	10 неделя	
11	Калистеника	1	Спортивный клуб	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг	11 неделя	
12	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	12 неделя	
13	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	13 неделя	
14	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Комплекс кардио- лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.	14 неделя	
15	Тестовый тренинг.		Спортивный клуб	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	15 неделя	
16	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	16 неделя	
17	Кардио-тренинг	1	Спортивный клуб	Табата (20-10) Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на координацию движений	17 неделя	
18	Кардио-тренинг	1	Спортивный клуб	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.	18 неделя	
19	Кардио-тренинг	1	Спортивный клуб	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.	19 неделя	
20	Скоростно-силовая тренировка с легко	1	Спортивный клуб	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке.	20 неделя	

	атлетическим уклоном			Гимнастика.		
21	Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1	Спортивный клуб	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.	21 неделя	
22	Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1	Спортивный клуб	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.	22 неделя	
23	Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном	1	Спортивный клуб	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.	23 неделя	
24	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.	24 неделя	
25	Функциональный Тренинг.	1	Спортивный клуб	Круговая тренировка с весом собственного тела.	25 неделя	
26	Кардио-тренировка.	1	Спортивный клуб	Прыжковый комплекс со скакалой. ОРУ.	26 неделя	
27	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	1	Спортивный клуб	Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление.	27 неделя	
28	Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	1	Спортивный клуб	Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.	28 неделя	
29	Силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы.	29 неделя	
30	Силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок.	30 неделя	
31	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.	31 неделя	
32	Скоростно-силовая тренировка	1	Спортивный клуб	Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.	32 неделя	

33	Комплекс «Barbara»	1	Спортивный клуб	10 подтягиваний, 15 отжиманий, 20 подъемов на пресс, 25 приседаний. 5 кругов.	33 неделя	
34	Тестовый тренинг.		Спортивный клуб	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	34 неделя	