

Частное дошкольное образовательное учреждение «Капитошка»
г. Ростов-на-Дону



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧДОУ «Капитошка»

Пухова Т.Н.

Приказ № 40 от «16» 09 2022г.

Татьяна Николаевна

Программа
дополнительного образования
«Кроссфит»
по физическому развитию
Для детей 5 - 7 лет

Составитель:

Галанина К.А.

2022-2023гг

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления **Кроссфит** (*CrossFit*) — тренировочная система, направленная на развитие всех физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости.

Актуальность:

В период дошкольного детства - наиболее важным является становление двигательных функций ребенка, развитие физических и личностных качеств, а так же формирование основ физического и психического развития.

Программа специально разработана для детей дошкольного возраста, чтобы делать тренировки у детей веселыми и увлекательными. Она предназначена для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных, а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев в кроссфите для детей являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

На занятиях используются силовые упражнения с собственным весом (приседания, подтягивания, отжимания, акробатику, аэробную нагрузку в игровой форме).

Кроссфит для детей использует естественный процесс развития двигательной активности ребенка вместо того, чтобы ограничивать его правилами. Методическая разработка по **кроссфиту** для детей рассчитаны на склонность ребенка к постоянному разнообразному движению, т. е. тренировки состоят именно из разных, постоянно меняющихся упражнений и имеют **элемент игры**.

Дифференцированное обучение физической культуре и спорту позволяет ребенку достигать устойчивого прогресса, сводя к минимуму риск разочарований и стагнации, т. е. исключая такие понятия, как "приелось" и "надоело". Исследования уже давно пришли к выводу, что физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, а это повышает способность ребенка концентрироваться и делать отличные успехи в учебе!

Цель программы: гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья дошкольника.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

Оздоровительные:

Охрана и укрепление здоровья ребёнка, его гармоничное психофизическое развитие. Развитие сердечнососудистой выносливости.

Образовательные:

Совершенствование координации движений, развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, мышечная сила, точности, гибкости.

Развитие психических процессов: концентрация внимания, слуховое и зрительное восприятие и понимание заданий инструктора.

Воспитательные:

Развитие коммуникативных качеств у детей, воспитание двигательной культуры, нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, целеустремленность, результативность.

Условия реализации:

Учебный план рассчитан на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Срок реализации программы 2 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю, до 30 мин. Форма организации деятельности – групповая (до 10 человек).

Основные формы

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Каждое занятие проходит в соревновательно-игровом режиме. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому обучающемуся.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ);
- практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Общая характеристика программы «Кроссфит»

Есть десять главных областей, на которых базируются вся методическая разработка по Кроссфиту:

Сердечнососудистая выносливость — это способность организма эффективно использовать кислород. Бег, езда на велосипеде, и прыжки через скакалку являются примерами сердечно-сосудистой деятельности.

Выносливость — это способность эффективно использовать энергию в сочетании с силой. Бег является примером тренировки на выносливость.

Сила — это способность ребенка применять силу, например, как поднятие определенного количества веса. Веса могут быть использованы детьми, но следует использовать с осторожностью и под присмотром взрослых. Подъем по канату может также увеличить силу.

Гибкость — касание пальцев, не сгибая ног в коленях, будет примером гибкости. Медвежий бег (*Bearcrawl*) также попадает в эту категорию.

Мощность — Это похоже на прочность, но включает в себя применение максимальной силы в короткий промежуток времени. Прыжки на ящик так же являются примером мощности.

Скорость — Сюда входит много разных упражнений, которые могут быть включены в эту категорию.

Координация — совмещенные навыки, включающие перемещение различных частей тела одновременно. Простые задачи, такие как качается на качелях или поглаживание головы, а так же потереть живот — тесты координации.

Ловкость — Любая деятельность, в которой ребенок выполняет быстрый поворот и изменяет направления, станет частью тренировки ловкости.

Баланс — Деятельность может включать прыжки на одной ноге при закрытых глазах, ходьба по бревну или сидение на большом резиновом мяче.

Точность — пнуть мяч в назначенное место будет примером точности.

Каждый ребенок, занимающийся кроссфитом в состоянии следить за прогрессом и понимает, насколько улучшил движения, увеличил повторения, смог выполнить новое упражнение.

В отличие от традиционного спортивного дошкольного образования, которое поклонники кроссфита называют несколько субъективным, занятия кроссфитом закладывает основу для личного развития ребенка, достижения им успеха. Результаты диагностики показывают, что дети способны выполнять тренировки дня всё быстрее, включая туда всё сложные упражнения.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Планируемые результаты:

- Развитие сердечно-сосудистой выносливости и умение активно использовать кислород во время занятий (*правильное дыхание*)

- Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, мышечная сила, точности, гибкости.

- Развитие психических процессов: концентрация внимания, слуховое и зрительное восприятие и понимание заданий инструктора.

- Развитие коммуникативных качеств у детей, воспитание двигательной культуры, нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, целеустремленность, результативность.

Условия реализации

- Методическая литература
- Материально-техническое обеспечение:
 - спортивный инвентарь;
 - спортивный зал.

Работа с родителями:

- Консультации с родителями
- Открытый просмотр
- Презентация занятия

Примерное содержание занятий по кроссфиту:

Занятие № 1

Вводная часть

1.Разминка под музыку:

- Медленный бег
- Бег высоко поднимая колени
- Приставной бег правым и левым боком
- Скрестный бег
- Бег спиной
- Бег галопом
- Бег с остановкой по сигналу
- Бег в быстром темпе с переходом на ходьбу
- ОРУ комплекс № 1 (без предметов)

Основная часть

1. Упражнение «Тачка» в парах – по 5 раз
2. Прыжки на скамейку – 3 раза по 5 прыжков
3. Бросок набивного мяча от груди 3 раза
4. То же снизу – 3 раза
5. То же из-за головы – 3 раза
6. Эстафета «Передай флажок»
7. Эстафета «Попрыгунчики»

Заключительная часть

Сидя на полу:

1. Наклон вперед в парах
2. Упражнение «Лодочка»
3. Упражнение «Кошка»
4. Упражнение на пресс «Велосипед»
5. Малоподвижная игра «Кто сказал «Ау?»»

Занятие № 2

Вводная часть

1.Разминка под музыку:

- Медленный бег
- Бег высоко поднимая колени
- Приставной бег правым и левым боком
- Скрестный бег
- Бег спиной
- Бег галопом
- Бег с остановкой по сигналу
- Бег в быстром темпе с переходом на ходьбу
- ОРУ комплекс № 1 (с гантелями)

Основная часть

1. Ползем по-пластунски обратно прыгаем через кубы. – 5 раз
2. Отжимание от пола – 3 раза по 3 раза
3. «Бёрпи» - 3 раза по 5 прыжков
4. Упражнение «Паучок» - 5 раз
5. Отбивание мяча в парах о пол – 10 раз
6. Эстафета в парах «Не потеряй мяч»
7. Эстафета «Перенеси набивной мяч»

Заключительная часть

- «Стретчинг» под музыку
Комплекс № 2.

Занятие № 3

Вводная часть

1.Разминка под музыку:

- Медленный бег
- Бег высоко поднимая колени
- Приставной бег правым и левым боком
- Скрестный бег
- Бег спиной
- Бег галопом
- Бег с остановкой по сигналу
- Бег в быстром темпе с переходом на ходьбу

Основная часть

1. Отжимание с колен – 3 раза
2. «Ситан» - 5 раз
3. «Берпи» - 5 раз. Выполняются 3 серии через 1 минуту отдыха.
4. Подвижная игра «Ловишки с лентами»

Заключительная части «Стретчинг» под музыку.

Занятие № 4

Вводная часть

1.Разминка под музыку:

- Медленный бег
- Бег высоко поднимая колени
- Приставной бег правым и левым боком
- Скрестный бег
- Бег спиной
- Бег галопом
- Бег с остановкой по сигналу
- Бег в быстром темпе с переходом на ходьбу

Основная часть

1. «Берпи» - 5 раз по 2 серии
2. «Паучок» - 5 раз
3. Прыжки через кубики обратно «Медвежья ходьба» - 5 раз
4. Поточным способом: подтягивание по скамейке, передвижение по гимнастической лестнице

приставным шагом, прыжки на батуте, кувырок вперед.

5. Подвижная игра «Ловишки с лентами»

Заключительная часть

«Стретчинг» под музыку.

Занятие № 5

Вводная часть:

- Разминка под музыку
- Медленный бег
- Бег высоко поднимая колени
- Приставной бег правым и левым боком
- Скрестный бег
- Бег спиной
- Бег галопом
- Бег с остановкой по сигналу
- Бег в быстром темпе с переходом на ходьбу

Основная часть:

1. «Бёрпи» 5 раз по 2 подхода
2. Махи гантелей – 3 раза по 2 подхода
3. Приседания с гантелями – 5 раз по 2 подхода
4. «Тачка» 5 раз
5. Эстафета на попрыгунчиках
6. Эстафета с набивными мячами.

Заключительную часть: Малоподвижная игра «Кто сказал: «Ау?»»

Перспективное планирование дополнительной программы «Кроссфит»

№ занятия	Тема занятия
1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного кружка. Инструктаж по ТБ в спортивном зале, при занятиях со спортивным инвентарем. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах
2	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.
3	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
4	Упражнения для развития ловкости. На месте. В движении шагом. В движении бегом
5	Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями
6	Быстрый бег, скачки, 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, а также силовые упражнения поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
7	Подвижная игра (стритбол). На месте. В движении шагом. В движении бегом
9	Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, 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, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
11	Подвижная игра (стритбол). На месте. В движении шагом. В движении бегом.
12	Гимнастические упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения
13	Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, 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, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
14	Гимнастика. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями. Атлетическая гимнастика: штанга со съемными дисками, резиновые жгуты, эспандеры, блочные тренажерные комплексы
15	Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, 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, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
16	Подвижная игра (баскетбол). На месте. В движении шагом. В движении бегом.
17	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
18	Скоростно-силовые упражнения. быстрый бег, скачки, 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, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах

19	Подвижная игра (стритбол). На месте. В движении шагом. В движении бегом
20	Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями
21	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги, стоя, сидя, лежа)
22	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др
23	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
24	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
25	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
26	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах
27	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.
28	Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями
29	Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, 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, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
30	Упражнения для развития ловкости. На месте. В движении шагом. В движении бегом
31	Подвижная игра (стритбол). На месте. В движении шагом. В движении бегом
32	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
33	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги, стоя, сидя, лежа)
34	Скоростно-силовые упражнения. быстрый бег, скачки, 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, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах
35	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
36	Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями

Методическое обеспечение программы:

Электронный ресурсы:

- Курсы CrossFit Level 1 Trainer , CrossFitkids, CrossFit Journal.
- CrossFit, Inc. (crossfit.com)
- CrossFit: Руководство по тренировкам ([Www.cfft.ru](http://www.cfft.ru))