

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №29 г. Лениногорска» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете
протокол
№ 2 16.09.2024 г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 29 г. Лениногорска»
_____ Коротко С.В.
Приказ № 89 25.09.2024г.

***Программа
по дополнительному образованию
физкультурно-оздоровительной направленности
«Кроссфит для малышей»***

Для воспитанников 5-7 лет

Срок реализации программы 1 год

***Автор-составитель: инструктор
по физической культуре
Неустроева Анастасия Владимировна***

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность.....	3
3. Основные цели и задачи программы.....	4
4. Отличительные особенности программы по кроссфиту.....	4
5. Возрастные особенности.....	5
6. Ожидаемые результаты и способы их освоения.....	5
7. Условия реализации программы.....	7
8. Содержание программы по кроссфиту.....	7
9. Структура занятия.....	9
10. Учебный план.....	10
11. Календарно- тематическое планирование.....	11
12. Список литературы и интернет – ресурсов.....	21

Пояснительная записка

Кроссфит для детей - это не упрощенная версия кроссфита, это самый настоящий и полноценный кроссфит! Отличительной особенностью детского кроссфита от взрослого является методический и педагогический подход, выбор средств обучения основным упражнениям, используемых в программе кроссфита, а так же нацеленность на развитие тех или иных физических качеств, основываясь на сенситивные периоды развития ребенка.

Кроссфит для детей – одна из наиболее популярных методик физического развития детей. Кроссфит состоит из статических, акробатических, аэробных и игровых упражнений, которые помогают деткам развивать с детства ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость и лидерские качества. Зародился кроссфит в Америке, у нас стал популярен с 2000 годов. С тех пор вид тренировок несколько модифицировался. На сегодняшний день кроссфит для детей пользуется невероятной популярностью.

Программа кроссфит была разработана специально для того, чтобы детские тренировки приносили не только пользу для детского организма, но и проходили в игровой форме, чтобы ребенку было увлекательно с первых и до последних минут выполнения каждого упражнения. Одно из главных отличий кроссфита от других тренировок – постоянные замены упражнений, подбор комплекса должен меняться на каждой из тренировок.

Актуальность

Кроссфит для детей – функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию, адаптированный под юный возраст атлета. Занятия кроссфитом пока ещё не очень распространены среди детей, однако, в последнее время многие родители все чаще и чаще задумываются о том, что их детям не хватает силовой и функциональной подготовки. Это и

стало одной из основополагающих причин, по которым детский кроссфит обретает заслуженную популярность в настоящее время.

Само собой, кроссфит для детей значительно отличается от кроссфита для взрослых – полностью сформировавшихся, хорошо развитых физически людей, так как существует целый ряд особых возрастных противопоказаний, например, осевая нагрузка на позвоночник или достижение анаэробного гликолиза.

Польза детского кроссфита, несмотря на расхождение мнений разных специалистов, все же, несомненна. Умеренно интенсивные занятия по кроссфиту помогут ребенку обрести хорошую физическую форму, увеличив общую силу организма за счет нагрузки на отдельные мышечные группы и улучшения работы опорно-двигательного аппарата, а также развив выносливость за счет регулярной кардио-нагрузки и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

Кроссфит даст ребенку ту силовую и функциональную базу, которая будет отличной почвой для дальнейших спортивных успехов в любом виде спорта, будь то плавание, футбол, легкая атлетика или единоборства.

Основные цели и задачи программы

Детский КроссФит был специально разработан так, чтобы тренировки у детей были веселыми и увлекательными. Он предназначен 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.

Цель занятий: развить физические качества, улучшить работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Основные задачи:

1. образовательные: обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) -формировать знания об основах физкультурной деятельности

2. развивающие: развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3. воспитательные: формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств

Отличительные особенности программы по Кроссфиту

Круговые тренировки с элементами Кроссфит создадут мощный эмоциональный заряд для воспитанников. Атмосфера спортивного лидерства, командного духа, самоконтроль и дисциплина – все эти навыки помогут детям стать успешными в дальнейшей жизни. За счет индивидуального варьирования нагрузки, физически подготовленные дети расширят свои спортивные возможности. Дети с низким уровнем физической подготовки на занятиях с использованием методики круговой тренировки окрепнут физически, станут более выносливыми, активными, скорректируют свой вес.

Возрастные особенности

Осваивать кроссфит можно с самого раннего возраста, важно понимать, что эти занятия будут отличаться от того кроссфита, который можно увидеть на обложках глянцевого журналов и по телевизору. Занятия с дошкольниками в корне отличаются от занятий со взрослыми. На 5-м году жизни начинают развиваться такие физические качества, как ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота. К 6 -му году жизни происходит умеренный рост выносливости, скоростной силы и гибкости. Стало быть, тренировочный процесс формируется исходя из физиологических постулатов. Обязательно применяются специальные корректирующие упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, укрепление мышечного корсета туловища. Корректная и адаптированная программа по кроссфиту с дошкольниками позволит своевременно (к моменту поступления в школу) достигнуть главной цели - развить моторный потенциал ребенка

Ожидаемые результаты и способы их достижения

- - будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- - будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- -будет укреплено здоровье

- -будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- -будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности
- - будет расширен и развит двигательный опыт,
- - будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- - будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- - будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- -будут совершенствоваться функциональные возможности организма, - будет расширен двигательный опыт
- -будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- -будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ

Способы проверки результатов. Контрольные упражнения, тестирование.

№ п/п	Наименование показателя	пол	5 лет	6 лет	7 лет
1.	Бросок набивного мяча (1 кг)	м	160-230	175-300	220-350
		д	150-225	170-280	190-330
2.	Прыжок в длину с места	м	85-130	100-140	130-155
		д	85-125	90-140	125-150
3.	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	м	3-6	4-7	5-8
		д	6-9	7-10	8-12
4.	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	м	9-11	10-12	12-14
		д	7-9	8-10	9-12
5.	Прыжки через скакалку	м	1-3	3-15	7-21

		д	2-5	3-20	15-45
6.	Воздушные приседания	м	10-12	12-15	15-20
		д	8-10	10-12	12-15
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	м	5-7	7-9	9-15
		д	2-4	4-6	6-10

Методы и приемы проведения занятий: Словесные (рассказ, объяснения, указания) Наглядные - показ. Практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Условия реализации.

Продолжительность реализации программы – 1 год с детьми 5-7 лет, а также дети 4 лет имеющие желание и выраженные способности

Режим занятий. При наполняемости группы 15 человек, занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность занятия не более 30 минут. Дни занятий кружка выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием основных занятий.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Содержание программы по кроссфиту

1. Введение в КроссФит. Общие понятия
2. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение разнообразных тренировочных комплексов и овладение навыками выполнения движений.
 - 2.1. Упражнения с весом собственного тела

- *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 упражнение для развития мышц ног. Польза очевидна: развитые ноги увеличивают силу и улучшают координацию, а также улучшают осанку.
- *Отжимания от скамьи на трицепс* – базовое упражнение для развития трицепса. Сильный с детства трицепс поможет Вам облегчить выполнение различных жимовых упражнений в более взрослом возрасте. Начинать выполнять это упражнение 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 на темпе, не стоит делать ставку на интенсивность и количество повторений, первоначально необходимо поставить правильную технику. Аналогичная история и с приседаниями с выпрыгиванием.
- *Планка* – хорошее упражнение на позвоночник и укрепление рук;
- *Подъемы корпуса на пресс (sit-апы)* – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- *Складка* – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху.
- *Шагающие выпады* – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.
- *Кувырки вперед*
- *Прыжки в длину с места*

2.2. Упражнения со спортивным инвентарем

- *Лазанье по канату* – упражнение, 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* – взрывное 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.
- *Бросок мяча в пол, в стену* – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- *Прогулка фермера* – ходьба с отягощением в руках
- *Свинги* – махи гирей перед собой.

2.3. Развитие метаболической функциональности

- *Бег* – бег на короткие, средние и длинные дистанции
- *Челночный бег* – упражнение, направленное на развитие взрывной 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

3. Нормативы физической подготовленности

Структура занятия

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру. В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- ✓ Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам
- ✓ Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам
- ✓ Повышение температуры тела
- ✓ Обновление динамических стереотипов

Далее следует этап Практики, во время которого решаются задачи:

- ✓ Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.
- ✓ Регуляция дыхания во время выполнения упражнений
- ✓ Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.

Главная часть тренировочного занятия — комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью. Подобные комплексы различаются по определенным показателям:

- ✓ Длительность — от 3 до 20 минут (в среднем)
- ✓ Количество упражнений — от 1 до 10 (в исключительных случаях — больше)
- ✓ Схема повторений упражнений
- ✓ Комплексы с фиксированным временем или объемом работы Каждый комплекс выполняется группой обучающихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучаемого. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа обучающихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой мини-соревнование, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

После выполнения тренировочного комплекса следует этап Заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:

- ✓ Расслабление
- ✓ Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц

Учебный план

№п/п	Содержание занятий	Месяцы/количество часов									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов в год
I	Теория	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	I
II	ОФП	3,5	4	4	4	3,5	4	4	4	4	35
1.	Упражнения с весом собственного тела	1	2	1	1	2	2	2	1	1	11
2.	Упражнения с	--	1	2	1	1	1	1	2	0,5	8,5

	инвентарем										
3.	Упражнения метаболической функциональности	0,5	1	1	2	0,5	1	1	1	0,5	7,5
4.	Контрольные занятия	1	-	-	-	-	-	-	-	2	3
	Итого часов:	4	36								

Календарно-тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1 неделя 1 занятие	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по Кроссфиту. Бег с ускорением, сит-ап, Воздушные приседания, подвижная игра «Ловишки»	30 мин.
2 неделя 2 занятие	Сдача нормативов ОФП	30 мин.
3 неделя 3 занятие	WOD 1: <ul style="list-style-type: none"> • 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно • 3-5 запрыгиваний на низкую платформу ,ускорение до стены, линии и обратно 3 круга за минимальное количество времени Подвижная игра «Вышибалы»	30 мин.
4 неделя 4 занятие	Изучение «свингов», Изучение бросков мяча в мишень (мяч большого диаметра), WOD 2: <ul style="list-style-type: none"> • 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно • 3-5 запрыгиваний на низкую платформу ,ускорение до стены, линии и обратно • 3-5 ситапов, ускорение до стены, линии и обратно 	30 мин.

ОКТЯБРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1 неделя 5 занятие	WOD 3: <ul style="list-style-type: none"> • 10 бросков мяча в мишень (резиновый мяч большого диаметра) • 10 запрыгиваний на тумбу, платформу • 10 свингов 5 кругов за минимальное время, подвижная игра «Ловишка»	30 мин.
2 неделя 6 занятие	WOD 4: <ul style="list-style-type: none"> • приседания • ускорение к следующему упражнению • сит-ап • «медвежья походка» к следующему упражнению • Отжимания от скамейки • ускорение к следующему упражнению • Запрыгивания на тумбу • «медвежья походка» к следующему упражнению • Свинги На каждое задание 30 секунд, 3 круга	30 мин
3 неделя 7 занятие	Изучение «Берпи» WOD 5: <ul style="list-style-type: none"> • выпады на месте . • прыжки через гимнастическую палку . • приседания 1 минута на упражнение; 5 подходов Игра «Рыбак и рыбки»	30 мин.
4 неделя 8 занятие	1.Разминка 2.Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания(положение рук, спины, головы). WOD 6: каждое упражнение три цикла . <ul style="list-style-type: none"> • челночный бег + приседания x 5 повт. • челночный бег + отжимания от пола 5 повт. • челночный бег + сит-ап 5 повт. 	

НОЯБРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1 неделя 9 занятие	1.Медленный бег 3 мин. 2. Разминка WOD 7: 3 повтора <ul style="list-style-type: none"> • 5 Берпи • Шагающие выпады к следующему заданию 	30 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> • 5 бросков мяча в мишень • Медвежья походка к следующему заданию • 5 сит-апов • Ускорение к следующему заданию • 5 запрыгиваний • Шагающие выпады к следующему заданию • 5 отжиманий 	
2 неделя 10 занятие	1.Размика WOD 8: 3 повтора <ul style="list-style-type: none"> • 3 берпи • Медленный бег 1 мин • 5 сит-апов • Медленный бег 1 мин • 5 отжиманий • Медленный бег 1 мин • 5 приседаний медленный бег 1 мин • Медленный бег 1 мин • 5 отжиманий от скамейки • Медленный бег 1 мин 	30 мин
3 неделя 11 занятие	1.Разминка WOD 9: <ul style="list-style-type: none"> • 5 берпи • ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) • 5 запрыгиваний • «медвежья походка» к точке старта • 5 приседаний • ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) • 5 запрыгиваний • Ускорение к точке старта • 5 берпи Задача: выполнить за минимальное время.	30 мин
4 неделя 12 занятие	1.Медленный бег 3 мин 2. Разминка 3.Отработка бросков мяча в мишень WOD 10: <ul style="list-style-type: none"> • Свинги • Прыжки на скакалке • Планка • Сит-ап • Приседания • Прыжки через бруски • Берпи 	30 мин

	На каждое упражнение 30 секунд, между заданиями 1 мин растяжки	
--	---	--

ДЕКАБРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1 неделя 13 занятие	1.Размика 2.Отработка кувырка вперед WOD 11: <ul style="list-style-type: none"> • 10 свингов • Походка фермера • 10 берпи • Походка фермера • 10 сит-апов • Походка фермера • 10 запрыгиваний на тумбу • Походка фермера • 10 приседаний • Походкамфермера За минимальное количество времени Подвижная игра «Ловишки»	30 мин.
2 неделя 14 занятие	1.Медленный бег 3 мин 2. Разминка 3. Отработка прыжков в длину WOD 12: <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 5 • Ускорение в другой конец зала • Броски мяча в мишень из приседа 5 • Ускорение в другой конец зала • Отжимания 5 • Ускорение в другой конец зала • Прыжки через гимнастическую палку 5 • Ускорение в другой конец зала За минимальное время, 3 повторения Растяжка	30 мин.
3 неделя 15 занятие	1.Бег с переключением 1 мин. 2. Разминка 3. отработка прыжков на скакалке WOD 13: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение тачка • Шагающие выпады • Упражнение тачка • Медвежья походка • Упражнение тачка • Прогулка фермера 	30 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение тачка • Упражнение паучки <p>3 подхода, между подходами упражнения на растяжку 2 мин. Подвижная игра «Вышибалы»</p>	
4 неделя 16 занятие	<p>1. Медленный бег 3 мин 2. Разминка 3. Отработка кувырков WOD 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на скакалке 10 • ускорени • Берпи 10 • ускорение • свинги 10 • ускорение <p>за минимальное время вис на перекладине 10 сек* 3 раза</p>	30 мин.

ЯНВАРЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1 неделя 17 занятие	<p>1. Медленный бег 5 мин. 2. Разминка 3. прыжки в длину с места WOD 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно • 3-5 запрыгиваний на низкую платформу ,ускорение до стены, линии и обратно <p>3 круга за минимальное количество времени Подвижная игра «Вышибалы»</p>	30 мин.
2 неделя 18 занятие	Сдача нормативов офп	30 мин
3 неделя 19 занятие	<p>1. Бег с переключениями 2. Разминка 3. Лазанье по канату WOD 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свинги • Прыжки на скакалке • Планка • Сит-ап • Приседания • Прыжки через бруски • Берпи 	30 мин

	На каждое упражнение 30 секунд, между заданиями 1 мин растяжки	
4 неделя 20 занятие	1. Медленный бег 5 мин 2. Разминка 3. Лазанье по канату WOD 3: • 10 бросков мяча в мишень (резиновый мяч большого диаметра) • 10 запрыгиваний на тумбу, платформу • 10 свингов 5 кругов за минимальное время, подвижная игра «Ловишка»	30 мин

ФЕВРАЛЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1 неделя 21 занятие	1. Медленный бег 5 мин 2. Разминка 3. Лазанье по канату WOD 13: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение тачка • Шагающие выпады • Упражнение тачка • Медвежья походка • Упражнение тачка • Прогулка фермера • Упражнение тачка • Упражнение паучки 3 подхода, между подходами упражнения на растяжку 2 мин. Подвижная игра «догонялки в парах»	30 мин
2 неделя 22 занятие	1. Медленный бег 5 мин 2. Разминка 3. прыжки на скакалке WOD 12: <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 5 • Ускорение в другой конец зала • Броски мяча в мишень из приседа 5 • Ускорение в другой конец зала • Отжимания 5 • Ускорение в другой конец зала • Прыжки через гимнастическую палку 5 	30 мин

	<ul style="list-style-type: none"> Ускорение в другой конец зала За минимальное время, 3 повторения Растяжка	
3 неделя 23 занятие	1. Бег с переключением 1 мин. 2. Разминка 3. отработка прыжков на скакалке WOD 9: <ul style="list-style-type: none"> 5 берпи ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) 5 запрыгиваний «медвежья походка» к точке старта 5 приседаний ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) 5 запрыгиваний Ускорение к точке старта 5 берпи Задача: выполнить за минимальное время.	30 мин
4 неделя 24 занятие	1. Разминка 2. Отработка кувырка вперед WOD 11: <ul style="list-style-type: none"> 10 свингов Походка фермера 10 берпи Походка фермера 10 сит-апов Походка фермера 10 запрыгиваний на тумбу Походка фермера 10 приседаний Походкам фермера За минимальное количество времени Подвижная игра «Ловишки»	30 мин

МАРТ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1 неделя 25 занятие	1. Медленный бег 5 мин 2. Разминка 3. Лазанье по канату WOD 10: <ul style="list-style-type: none"> Свинги Прыжки на скакалке 	30 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> • Планка • Сит-ап • Приседания • Прыжки через бруски • Берпи <p>На каждое упражнение 30 секунд, между заданиями 1 мин растяжки</p>	
<p>2 неделя 26 занятие</p>	<p>1.Медленный бег 3 мин 2. Разминка 3.Отработка бросков мяча в мишень WOD 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно • 3-5 запрыгиваний на низкую платформу ,ускорение до стены, линии и обратно • 3-5 ситапов, ускорение до стены, линии и обратно 	30 мин.
<p>3 неделя 27 занятие</p>	<p>1.Разминка 2.Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания(положение рук, спины, головы). WOD 6:</p> <p>каждое упражнение три цикла .</p> <ul style="list-style-type: none"> • челночный бег + приседания x 5 повт. • челночный бег + отжимания от пола 5 повт. <p>челночный бег + сит-ап 5 повт.</p>	30 мин.
<p>4 неделя 28 занятие</p>	<p>.Разминка WOD 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 берпи • ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) • 5 запрыгиваний • «медвежья походка» к точке старта • 5 приседаний • ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала) • 5 запрыгиваний • Ускорение к точке старта • 5 берпи <p>Задача: выполнить за минимальное время.</p>	30 мин.

АПРЕЛЬ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
<p>1 неделя 29 занятие</p>	<p>1.Размика 2.Отработка кувырка вперед WOD 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 свингов • Походка фермера • 10 берпи • Походка фермера • 10 сит-апов • Походка фермера • 10 запрыгиваний на тумбу • Походка фермера • 10 приседаний • Походкамфермера <p>За минимальное количество времени Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>30 мин.</p>
<p>2 неделя 30 занятие</p>	<p>1.Медленный бег 3 мин 2. Разминка 3. Отработка прыжков в длину WOD 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 5 • Ускорение в другой конец зала • Броски мяча в мишень из приседа 5 • Ускорение в другой конец зала • Отжимания 5 • Ускорение в другой конец зала • Прыжки через гимнастическую палку 5 • Ускорение в другой конец зала <p>За минимальное время, 3 повторения Растяжка</p>	<p>30 мин.</p>
<p>3 неделя 31 занятие</p>	<p>1.Бег с переключением 1 мин. 2. Разминка 3. отработка прыжков на скакалке WOD 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение тачка • Шагающие выпады • Упражнение тачка • Медвежья походка • Упражнение тачка • Прогулка фермера • Упражнение тачка • Упражнение паучки <p>3 подхода, между подходами упражнения на растяжку 2 мин. Подвижная игра «Вышибалы»</p>	<p>30 мин.</p>

4 неделя 32 занятие	1.Медленный бег 3 мин 2. Разминка 3.Отработка кувыркков WOD 14: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на скакалке 10 • ускорени • Берпи 10 • ускорение • свинги 10 • ускорение за минимальное время вис на перекладине 10 сек* 3 раза	30 мин.

МАЙ

№ недели/занятия	Содержание занятий	Кол-во часов
1неделя 33 занятие	Сдача нормативов офп	30 мин
2 неделя 34 занятие	1.Разминка 2.Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания(положение рук, спины, головы). WOD 6: каждое упражнение три цикла . <ul style="list-style-type: none"> • челночный бег + приседания x 5 повт. • челночный бег + отжимания от пола 5 повт. челночный бег + сит-ап 5 повт.	30 мин
3 неделя 35 занятие	.Медленный бег 3 мин. 2. Разминка WOD 7: 3 повтора <ul style="list-style-type: none"> • 5 Берпи • Шагающие выпады к следующему заданию • 5 бросков мяча в мишень • Медвежья походка к следующему заданию • 5 сит-апов • Ускорение к следующему заданию • 5 запрыгиваний • Шагающие выпады к следующему заданию 	30 мин

	<ul style="list-style-type: none"> • 5 отжиманий 	
<p>4 неделя 36 занятие</p>	Итоговое открытое занятие	30 мин

Список литературы:

1. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 1. Программа «Старт». – М.,2014.
2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
7. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
8. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
- 12.Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

Интернет- ресурсы:

1. VCrossfit.com <http://vcrossfite.com/crossfit-dlya-detey/>
2. Кроссфит эксперт <https://crossfitexpert.ru/dlya-nachinayushih/krossfit-dlya-detey.html>

3. Гранд – каньон [http://trk-canyon.ru/novost/intervyu trenerom fitnes kluba lider sport taley hoffmann/1](http://trk-canyon.ru/novost/intervyu_trenerom_fitnes_kluba_lider_sport_taley_hoffmann/1)
4. SPORTWIKI
http://sportwiki.to/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82
5. DOLA
https://do4a.com/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9