



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №129 «Белоснежка»

«Карсылу» 129 нче катнаш балалар бакчасы»
муниципаль бюджет мәктәпкәчә белеем биру учреждениесе»

СОГЛАСОВАНО
Старший воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 129 «Белоснежка»
_____ А.К. Гильмутдинова

Принят на заседании
педагогического совета
от « 26 » августа 2025 г.
Протокол №1

Введен в действие
приказом заведующего
от «26» августа 2025 г.
№ 248



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 129 «Белоснежка»
_____ Э.Р. Газизова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«CrossFit» («КроссФит»)

для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

**Педагог дополнительного образования:
Студеникина Ирина Геннадьевна
инструктор по ФК
высшей кв. категории**



г. Набережные Челны
2025 г.

Содержание:

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</i>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Принципы создания программы	6
1.4	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	6
1.5	Планируемые результаты освоения программы	7
1.6	Педагогическая диагностика	7
2.	<i>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</i>	9
2.1.	Этапы подготовки детей	9
2.2	Структура построения занятия по кроссфиту	9
2.3	Методы и приемы обучения	10
2.4	Учебно-тематический план	10
2.5	Содержание занятий	11
3.	<i>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</i>	13
3.1	Режим и продолжительность образовательной деятельности	13
3.2	Формы организации образовательной деятельности	14
3.3	Материально-технические условия для реализации программы	14
3.4	Работа с родителями	
3.5	Литература	14
	ПРИЛОЖЕНИЕ	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа рассчитана на 2 года обучения, для детей 5 – 7 лет. Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа кружка разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей 5 – 7 лет. Программа предназначена для детей от 5 до 7 лет по подгруппам: 25 минут – старшая группа (5-6 лет), 30 минут - подготовительная группа (6 - 7 лет).

Физическая активность в детском возрасте – один из основных факторов гармоничного развития ребенка. И поэтому родители подрастающих малышей задумываются о лучшем варианте тренировок, которые понравятся детям и будут укреплять их здоровье. Среди большого разнообразия спортивных секций встречаются и относительно новые направления, например, кроссфит.

Кроссфит – система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, основанной Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта.

Кроссфит – это интенсивная система физических тренировок, которые включают в себя элементы из различных видов спорта, таких как гимнастика, легкая атлетика и тяжелая атлетика. Кроссфит также включает в себя кардио-тренировки и функциональные упражнения, такие как подтягивания, отжимания, приседания и т.д.

Кроссфит (CrossFit) – тренировочная система, направлена на развитие всех физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, подходит людям любого возраста и уровня подготовки, включая детей, утверждают ее основатели. Стремительно набирая популярность по всему миру, американская тренировочная программа кроссфит привлекает в свои ряды не только взрослых, но и детей.

КроссФитkids – одна из наиболее популярных методик физического развития детей, состоящая из статических, акробатических, аэробных и игровых упражнений, которые помогают детям развивать ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость и лидерские качества.

Программа «КроссФитkids» направлена на развитие всех физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. Занятия с элементами КроссФитkids заключаются в работе с собственным весом, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др.

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

- Сердечно-сосудистая выносливость – это способность организма эффективно использовать кислород. Бег и прыжки через скакалку являются примерами сердечно-сосудистой деятельности.
- Выносливость – это способность эффективно использовать энергию в сочетании с силой. Бег 1,5 – 3 м или приседания будут являться 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. Вис и подъем на турнике, отжимание также могут 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 качание на качелях или поглаживание головы, а так же потереть живот – тесты координации.
- Ловкость – любая деятельность, в которой ребенок выполняет быстрые повороты изменяет направления, станет частью тренировки ловкости.
- Баланс – деятельность может включать прыжки на одной ноге при закрытых глазах, ходьба по бревну или стойка на балансире.
- 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.

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!

А самое главное, что занятия кроссфитом помогают подготовить сильного и здорового дошкольника способного справляться с трудными ситуациями и достигать поставленной цели, что так необходимо для формирования личности ребенка.

Актуальность:

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в старшем дошкольном возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей детей.

Кроссфит приносит разнообразие и эффективность в физическую подготовку детей.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы КроссФитkids нацелена на высокий уровень физического развития детей. Они будут подготовлены к любой спортивной секции, научатся технически правильно выполнять различные физические упражнения. Дети будут иметь правильную осанку, станут менее подвержены травмам, выработают крепкий иммунитет.

Главные качества, которые приобретают дети:

- развитие физической силы;
- повышенный иммунитет;
- развитие координации;
- развитие ловкости;
- постановка осанки;
- быть внимательным;
- развить находчивость и сообразительность;
- правильное техническое выполнение упражнений;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Новизна программы:

Новизна программы состоит в личностно-ориентированном обучении. Также она включает в себя комплексы упражнений, отличающиеся более высокой интенсивностью, чем на обычных занятиях по физической культуре, регулярной сменой упражнений. Занимаясь по этой программе, поддерживается здоровье и хорошее физическое состояние растущего организма; она 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.

Практическая значимость программы:

Кроссфит обладает большими возможностями для развития и совершенствования физического здоровья. Детям кроссфит будет полезен тем, что он дает нагрузку на все мышечные группы и равномерно развивает их. Это стимулирует более активный кровоток по всему телу, что влияет не только на физическое состояние, но и на работу мозга и всего организма в целом.

Занятия кроссфитом удовлетворяют многообразные потребности ребёнка, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности – стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности. Помогает раскрыть и развить индивидуальные способности ребенка.

А самое главное, что занятия кроссфитом помогают подготовить сильного и здорового дошкольника, способного справляться с трудными ситуациями и достигать поставленной цели, что так необходимо для формирования личности ребенка.

Отличительные особенности

Одно из главных отличий занятий с использованием технологии КроссФит от традиционных занятий в том, что ребенка не ограничивают правилами, а дают право выбора упражнений для самостоятельного выполнения, контролируя лишь технику исполнения. Тренировка по кроссфиту организуется по принципу «круговой тренировки»: поочередного выполнения разнообразных упражнений без перерывов или с некоторым отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния ребенка. Тренировочный объём и интенсивность занятий варьируются в зависимости от возраста и уровня физического развития.

Тренировки по кроссфиту позволяют выявить склонность ребенка к определенному виду спорта на самых ранних этапах занятий и способствовать дальнейшему эффективному развитию в этом виде.

Нормативно-правовой базой для разработки программы является:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 07.02.1992г. №2300-1 «О защите прав потребителей»(в ред. Федерального закона от 21.12.2004 N 171-ФЗ).
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Федеральный закон от 24.09.2022 №371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
6. Постановление правительства РФ от 15.08.2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» (в ред. Постановления Правительства РФ от 29.11.2018 N 1439).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПин 1.2.3685-21 Санитарные правила и нормы...»)
9. Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003г. № 28-02-484/16 «О направлении требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
10. Устав ДОУ.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель: развитие всесторонней физической подготовки, повышение функциональности организма и общей физической формы

Задачи:

Оздоровительные:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

Развивающие:

- развивать физические качества: выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость;
- развивать координацию и быстроту реакции;
- развивать пластику и гибкость суставов и связок;
- развивать нравственно-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении результатов, уверенность в своих возможностях;

Образовательные:

- обучать основам базовой техники кроссфита;
- научить самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности.

1.3. Принципы создания программы

- Принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
- Принцип доступности и постепенности нагрузок;
- Принцип систематичности и регулярности;
- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц;
- Принцип контроля – со стороны инструктора;
- Принцип комплексного подхода;
- Принцип успешности каждого ребенка;
- Принцип сотрудничества – родитель – инструктор по физической культуре – ребенок;
- Принцип креативности – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало;
- Принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Участвуют в реализации этой программы дети старшего дошкольного возраста – с 5 до 7 лет.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста:

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

Подготовительный к школе возраст (6—8 лет).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

1 год обучения:

- *умеет:* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, проговаривать последовательность действий; выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- *имеет представление* об основных упражнениях «Кроссфита» для тренировки всех групп мышц.

2 год обучения:

- *умеет:* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога и самостоятельно, планировать практические действия в соответствии с поставленной задачей; выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья и коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений, правильно дозировать нагрузку, использовать универсальные упражнения в реальной жизненной ситуации.
- *имеет представление* о «Кроссфите», как о фитнес-направлении, которое направлено на развитие основных физических показателей человека и содержит упражнения из разных видов спорта: аэробики, спортивной гимнастики, легкой и тяжелой атлетики.

Ожидаемый результат:

1. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья, повышение интереса к собственным достижениям.
2. Освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, гигиены.
3. Устойчивость интереса, мотивации к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.
4. Сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности.

1.6. Педагогическая диагностика

Подведение итогов по результатам освоения программы проводится в виде контрольных упражнений, тестовых нормативов, соревнований.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастным половым нормативам (по результатам «показателей физической подготовленности»).

В связи с чем, мониторинг включает в себя 2 компонента: мониторинг физических процессов и мониторинг развития освоения основных движений.

Карта тестирования показателей здоровья дошкольников

№ пп	Общие данные			Показатели физического развития			Показатели физической подготовленности								
	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Пол	Рост (см)	Вес (кг)	ОГК (см)	Динамометрия (кгс)		Бег 30 м (сек)	Ловкость (сек)	Гибкость (см)	Прыжок в длину с места (см)	Равновесие (сек)	Метание 250 гр (м)	Выносливость (количество приседаний)
							П	Л							
1															

Таблица контрольных результатов кроссфит-упражнений

№ пп	Фамилия, имя ребенка	Отжимание от пола (количество)		Подъем тела с положения лежа (количество)		Прыжки на скакалке (количество)		Планка (сек)	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1									

Нормативы

№ пп	Тесты	Возрастная группа			
		5 – 6 лет		6 – 7 лет	
		Д	М	Д	М
1	Динамометрия (кгс): П	4,5	5,5	5,0	8,0
	Л	4,5	5,5	5,0	8,0
2	Бег 30 м (сек)	9,0	8,0	7,8	7,5
3	Ловкость (сек)	8,0	7,0	6,5	5,5
4	Гибкость (см)	+5	+3	+5	+5
5	Прыжок в длину с места (см)	95	100	100	115
6	Равновесие (сек)	25	20	50	40
7	Метание 250 гр (м): П	4,0	5,5	5,0	6,0
	Л	3,0	4,5	4,0	5,0
8	Выносливость (количество приседаний за 30 сек)	20	20	23	23
9	Отжимание от пола (количество)	5	10	11	17
10	Подъем тела сположениялежа за 30 сек (количество)	11	12	14	15
11	Прыжки на скакалке (количество)	5	2	12	10
12	Планка (сек)	20	30	40	50

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Этапы подготовки детей

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

На I этапе: начальное обучение новому движению.

Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий. Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

На II этапе: углубленное разучивание движения.

Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и инымисигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессевыполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываютсяследующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

На III этапе: закрепление и совершенствование движения.

Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях близких к соревновательным.

2.2. Структура построения занятия по КроссФиту

<i>Часть занятия</i>	<i>Время</i>	<i>Цель:</i>	<i>Содержание:</i>
1. Разминка	3-5 минут	Повышение эмоционального состояния, активизация	Различные виды ходьбы, и бега,

		внимания, подготовка организма к физическим нагрузкам	прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию
2. Круговая тренировка	10-15 минут	Развитие и совершенствование основных физических качеств, обучение базовым упражнениям кроссфита	Инструктаж по технике безопасности; поточное, последовательное выполнение специально подобранных упражнений кроссфита
3. Мини-соревязание	3-5 минут	Стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, воспитание волевых качеств	Эстафеты, игры-соревнования с предметами и без предметов
4. Заминка	3-5 минут	Расслабление, растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц, работа над ошибками при решении двигательной задачи, работа над слабыми местами в подготовке.	Упражнения на равновесие, стретчинг, дыхательные упражнения, индивидуальная работа

2.3. Методы и приемы обучения

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- Наглядные (показ инструктором, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование);
- Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

2.4. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие (инструктаж по ТБ, педагогическая диагностика)	1	0,5	0,5
2.	Кроссфит-тренировка	30	4	26
2.1.	Базовые упражнения с весом собственного тела	10	1	9
2.2.	Базовые упражнения с отягощением	10	1	9
2.3.	Циклические упражнения	5	1	4
2.4.	Статические упражнения	5	1	4
3.	Итоговое занятие (педагогическая диагностика)	1	-	1
	Итого по программе - 32 часа Теория – 4,5 часа Практика – 27,5 часов			

2.5. Содержание занятий

Основу КроссФитkids занятий составляют различные упражнения, выполняемые с собственным весом, упражнения статичного характера, упражнения с гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. Такого рода упражнения для детей 5-7 лет носят менее интенсивный и силовой характер, являются более продвинутым вариантом общей физической подготовки для этой возрастной группы. Занятия состоят из абсолютно разных динамичных упражнений с элементами игры. При этом дети учатся выполнять каждое упражнение все быстрее и быстрее.

Название упражнения	Техника выполнения
<i>Упражнения с собственным весом</i>	
Отжимание от стены	И.П. Стойка ноги врозь, руки полностью выпрямлены и параллельны полу 1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вперед 2. На выдохе в таком же медленном темпе вернуться в исходное положение
Отжимание с колен	И.П. – упор, стоя на коленях 1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз. 2. И.П.
Отжимание от скамьи	И.П. Упор на скамью 1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз 2. И.П.
Отжимание от пола	И.П. Упор на пол 1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз 2. Вернуться в И. П
Поднятие туловища из положения лежа	И.П. – Лежа на мате с ногами, согнутыми в коленях со стопами на полу, зафиксированы партнером, руки за головой 1. На вдох выполнять подъемы туловища к коленям, руки при этом не заводят за голову. 2. На выдохе вернуться в И.П.
Берпи (без отжиманий)	И.П. – узкая стойка ноги врозь 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Упор присев; 4. Прыжок вверх, хлопок над головой
Берпи	И.П. – узкая стойка ноги врозь 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Отжим от пола; 4. Упор присев; 5. Прыжок вверх, хлопок над головой
Прыжки на платформу	И.П. – стойка ноги врозь, лицом к платформе. 1. Прыжок на платформу 2. И.П.
Подтягивание на турнике	И.П. Захватить перекладину двумя руками (кисти чуть ширине плеч) и повиснуть на вытянутых руках. Тело и ноги должны образовывать прямую линию. Конечности выпрямить. 1. Подъем туловища вверх на вдохе, сгибая руки.

	2. И.П.
<i>Упражнения с отягощением</i>	
Канат «Змея»	И. П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу 1. Начните быстро двигать руками вправо и влево.
Канат «Круг»	И.П. Стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу. 1. Поднимите руки выше плеч и начинайте выполнять круговые движения руками.
Канат «Волна»	И.П. Стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, взять конец каната обеими руками так, чтобы ладони рук были обращены друг к другу. 1. Начните быстро двигать руками вверх и вниз, создавая волну канатом.
Свинги с мячом	И.П. – широкая стойка ноги врозь, слегка согнув в коленях мяч в руках 1. Руки вверх 2. И.П.
Упражнение с резинкой «Лыжник»	И.П. – узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки вперед под 45 градусов, в руках резинка. 1. На выдохе подъем рук вперед 2. На вдохе вернуться в И.П.
Упражнение тяга к подбородку «Силач»	И.П. – стойка ноги врозь, на резинке. Руки внизу, кулаки обращены друг к другу. 1. Траектория движения вдоль тела, в верхней точке локти находятся выше плеч. 2. И.П.
<i>Циклические упражнения</i>	
Воздушные приседания	И.П. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для улучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. Вытянуть руки вперед или в стороны, чтобы легче было держать баланс. 1. На выдохе, сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости. 2. Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.
Воздушные приседания набивным мячом	И.П. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для улучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. В руках набивной мяч, прижатый к груди. 1. На вдохе сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались

	<p>параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости.</p> <p>2. Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.</p>
Выпады с набивным мячом	<p>И.П. Стойка ноги врозь, мяч в руках.</p> <p>1. Выпад левой, руки вперед;</p> <p>2. И.П.;</p> <p>3. Выпад правой, руки вперед;</p> <p>4. И.П.</p>
Бег по координационной лестнице	<p>И.П. Стойка ноги врозь.</p> <p>1. Пробежать по координационной лестнице, не наступая на полосы.</p> <p>2. И.П.</p>
Прыжки на скакалке	<p>И.П. Стойка ноги врозь, скакалка в руках.</p> <p>1. Круговые движения скакалкой вперед (назад), прыжки на месте.</p>
Прыжки с ноги на ногу	<p>И.П. Стойка ноги врозь левой</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч, с одной ноги на другую.</p> <p>2. И.П.</p>
<i>Статические упражнения</i>	
«Планка»	<p>И.П. Упор лежа на предплечьях, с опорой на носки ног.</p> <p>1. Задержаться в исходном положении.</p> <p>2. Постепенно время нахождения в «планке» должно быть увеличено</p>
«Супермен»	<p>И.П. – лежа на животе. Прямые руки вытянуты вперед, ладони опущены вниз. Ноги тоже прямые, носочки натянуты.</p> <p>1. Подъем верхней части туловища и ног на максимальную высоту.</p> <p>2. И.П.</p>
«Стульчик»	<p>И.П. – стойка ноги врозь, прижаться к стене спиной, пятки должны быть на расстоянии 20 см от стены.</p> <p>1. Присед, колени под прямым углом, руки скрестно перед грудью.</p> <p>2. И.П.</p>
Балансборд	<p>И.П. Стойка ноги врозь</p> <p>1. Встать ведущей ногой на баланс борд, руки в сторону</p> <p>2. Встать другой ногой, при этом, удерживая равновесие.</p>
«Уголок» на полу	<p>И.П. Сидя на полу, ноги ровные с вытянутыми носками. Спина также прямая. Руки расположены параллельно корпусу, а кисти упираются в пол.</p> <p>1. При помощи мышц нижнего пресса от пола отрываются вытянутые ноги и удерживаются максимальное количество времени на весу.</p>
«Уголок» на шведской стенке	<p>И.П. Корпус спиной к стенке. Руки, согнутые в локтевых суставах, крепко удерживаются на брусках.</p> <p>1. Вес тела переносится полностью на руки, упор делается на локти. Ноги прямые, не касаются стенки или пола.</p>
«Уголок» на турнике	<p>И.П. Вис на прямых руках на турнике.</p> <p>1. Прямые ноги поднимаются до параллели с полом и фиксируются на максимально возможное время.</p>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим и продолжительность образовательной деятельности

Категория участников: старший дошкольный возраст, дети с 5 – 7 лет.

Режим образовательной деятельности: вторая половина дня, 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

Продолжительность занятий: 25 минут для детей старшей группы, 30 минут для детей подготовительной к школе группе.

Срок реализации – 2 года. В первый год дети знакомятся с базовыми упражнениями кроссфита, на второй год появляются усложнения, дети учатся самостоятельно составлять план тренировки.

3.2. Формы организации образовательной деятельности

Основная форма организации: подгрупповая по 5-15 детей.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- проведение диагностики – 2 раза в год (октябрь, май);
- открытое занятие по КроссФиту в конце учебного года (май).

3.3. Материально-технические условия для реализации программы:

1. Физкультурный зал.
2. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности: секундомер, динамометр, сантиметровая лента.
3. Спортивное оборудование: маты, шведская стенка, турник, гимнастические скамейки, канаты, координационная лестница, балансировочная дорожка, батут.
4. Спортивный инвентарь: набивные мячи, гантели, эспандеры, фитнес-резинки, мячи различных диаметров и тяжести, скакалки, туристические коврики.
5. Тренажеры: беговая дорожка, тай-мастер, балансборд, диск здоровья, гимнастический ролик.

3.4. Работа с родителями

Работу с родителями мы представили в виде схемы.



3.5. Литература

1. Бодрова Л., Павлова Л. Д., Новик Н. Н., Твардовская А. А., Невмержицкая Е. В. «Кроссфит Кидс (CrossFitKids) на занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие». – Казань: Издательство Казанского университета, 2020.
2. Железняк Н. Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
3. Попов А. П., Резниченко Ю. А. «Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология». – Журнал «Наука – 2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки», №6 (22).
4. Сулим Е. В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет». – М.; ТЦСфера, 2015.
5. Хабарова Т. В. «Педагогические технологии в дошкольном образовании». – М.: «Детство-пресс», 2012.

6. Мазурова И.М. «Рабочая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Кроссфит для дошкольников», 2022 год: file:///C:/Users/user/Desktop/кроссфит/РП_кроссфит.pdf
7. Шевлякова Н.В. «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КроссФитKids», 2022 год: file:///C:/Users/user/Desktop/кроссфит/DOOP_KROSSFIT_2022.pdf
8. Шилков В.П. «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кроссфит для дошкольников. Смелый, сильный, ловкий.», 2021 год: [file:///C:/Users/user/Desktop/ДОП_Кроссфит для дошкольников Сильный, ловкий. смелый новая.pdf](file:///C:/Users/user/Desktop/ДОП_Кроссфит_для_дошкольников_Сильный,_ловкий._смелый_новая.pdf)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

КОМПЛЕКС 1

3–5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно

3–5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно.

Задача: этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3...минуты (подбирайте так, чтоб детям не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг– 2 упражнения и ускорения) или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3....максимально быстро.

КОМПЛЕКС 2

10 бросков мяча в мишень

10 запрыгиваний на тумбу, платформу

10 свингов (махи гирей) (можно использовать гантели, медбол в зависимости от физической подготовленности ребенка).

Задача: здесь, также как и в предыдущем WOD можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5...минут).

Как выполнять: Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену из приседа (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку). Понятное дело, что и высота броска корректируется от возраста и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.

КОМПЛЕКС 3

Берпи ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала), 10 запрыгиваний «медвежья походка» к точке старта, 10 приседаний ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала), 10 запрыгиваний. Ускорение к точке старта. Берпи.

Задача: выполнить за минимальное время.

Как выполнять: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями.

После последнего берпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» – передвижение на четырех точках (руки, ноги).

КОМПЛЕКС 4

Разминка. Отработка, пережат на спине с подъемом на ноги и берпи. WOD (1 минута на упражнение), берпи выпады на месте прыжки через гимнастическую палку приседания.

Максимальное количество повторений.

КОМПЛЕКС 5

Разминка. Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания (положение рук, спины, головы). WOD каждое упражнение три цикла челночный бег + приседания с медболом 3-4кг x5 повторений челночный бег + отжимания от пола 5 повторений челночный бег + скручивания на полу 10 повторений.

КОМПЛЕКС 6

Разминка. WOD 12 минут. Челнок 10 м. Каждую минуту плюс один челнок. Команда 3–4 человек.

Первую минуту один бежит 10 метров и ждет следующего. Так вся команда. Если минута не закончилась, повторяют в другую сторону.

Вторая минута, два челнока (туда и обратно). Третья минута, три челнока и так до 12.

Если кто то не может выполнять дальше, то выбывает.

КОМПЛЕКС 7

Разминка. WOD три круга.

1. Четыре базы, по кругу.

2. Выпады гириями 4–6кг.

3. Отжимания с перемещением(крокодил).

4. Выбросы с шагом вперед(гимнастическаяпалка,гриф5кг). Очень медленные приседания.

КОМПЛЕКС 8

Разминка. WOD на время в командах по 2–4 чел. Выполняют берпи, общее количество 50 на двоих, 100 для четверых. Один из команды вы- полняет, за один подход, столько сколько может. Или команды договари- ваются сколько повторений за подход делает каждый ее участник.

КОМПЛЕКС 9

Разминка. WOD 4раунда(медбол/гриф) взятие на грудь 10 фронтальные приседания
10бег50 метров.

КОМПЛЕКС 10

Разминка. Отработка жим гантелей/гирьстоя WOD 8 мин.
10 жимов
10 берпи
Растяжка.

Программой предусматривается проведение систематических контрольных измерений уровня физической подготовленности детей как в тестовой, так и в соревновательной формах, с возможной коррекцией тренировочного процесса в соответствии с его результатами.

CrossFit для детей не отличает повышенной интенсивностью, учитывая физиологические и возрастные особенности детского организма.

**Календарно-тематический план работы по программе
«КроссФит»
с детьми старшего дошкольного возраста**

Месяц	Work out of the day					
Октябрь	Отжимание от стены	Воздушные приседания	Поднятие туловища из положения лежа	Координационная лестница	Канат «Волна»	Прыжки на скакалке
Ноябрь	Отжимание от скамьи	Воздушные приседания с набивным мячом	Поднятие туловища из положения лежа	Координационная лестница	Канат «Волна»	Прыжки на скакалке
Декабрь	Отжимание с колен	Воздушные приседания с набивным мячом	Планка	Координационная лестница	Канат «Волна»	Упражнение срезинкой «Лыжник»
Январь	Отжимание	Упражнение «Стулчик»	Планка	Координационная лестница	Канат «Змейка»	Упражнение с резинкой «Лыжник»
Февраль	Отжимание	Упражнение «Стулчик»	Упражнение «Супермен»	Прыжки на платформу	Канат «Змейка»	Упражнение «Силач»
Март	Балансборд	Свинги с мячом	Берпи (безотжимный)	Прыжки на платформу	Канат «Змейка»	Упражнение «Силач»

Апрель	Ба-лансборд	Свинги с мячом	Берпи (безотжиманий)	Выпады с набивным мячом	Канат «Круг»	Гребля
Май	Воздушные приседания с набивным мячом	Свинги с мячом	Прыжки с ноги на ногу	Запрыгивание на платформу	Канат «Круг»	Гребля

Анкета для родителей №1
«Какое место занимает физкультура в вашей семье»

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?
4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?(Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим?(Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
 - Мама(да, нет),
 - папа(да, нет),
 - дети(да, нет),
 - взрослый в месте с ребенком (да, нет).
 - Регулярно или нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
(Да, нет)
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Пере- числите их.
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия?(Да, нет)
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?
12. Кто из членов семь и чаще всего гуляет с ребенком?
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, нет, иногда)
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?(Да, нет, иногда).
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно-ролевые игры
 - Музыкально-ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование
 - Чтение книг.

Анкета для родителей №2
«Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребенка
- г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это не допустимо в присутствии ребенка
- в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка в не детского сада рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
 - б) дома
 - в) в санатории
 - г) в деревне
 - д) другое
-

10. Как Ваши дети проводят досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
 - б) из средств информации
 - в) из беседы с
-

г) в детском саду

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то, каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

15. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?
