

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хорулинская средняя общеобразовательная школа им. Е.К.Федорова»  
Муниципального района «Нюрбинский район»

Республики Саха(Якутия)

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ООП ООО)(ФГОС)

## **«Дэгиттэр»**

**Авторская программа по кроссфиту для учащихся 5-9 классов**

**учителя физкультуры 1 категории**

**Осипов Петр Васильевич**

**с. Хорула, 2022**

## Пояснительная записка

### Секция по кроссфиту «Дэгиттэр»

**Авторская программа секции по кроссфиту «Дэгиттэр», целевой аудиторией являются** дети – подростки, обучающиеся 3-9 <sup>ом</sup> классах. Данная программа может быть масштабирована на другие общеобразовательные учреждения РС(Я).

**Количество обучаемых в секции** — 10-15 человек. В состав секции включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции «Дэгиттэр». Секция набирается из детей разного возраста, мотивированных на общефизическое развитие.

**Цель занятий:** Общефизическое развитие гибкости, выносливости, пластичности, физической силы, ловкости и скоростно-силовых качеств.

#### **Задача занятий:**

- пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных и областных соревнованиях.
- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- участвовать в районных и областных соревнованиях;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, гибкость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

#### **Место и время проведения занятий:**

Занятия секции по кроссфиту «Дэгиттэр» проводятся в спортивном зале, «МБОУ Хорулинская СОШ им. Е.К.Федорова»: 2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45мин.)

понедельник– 16<sup>00</sup>– 17<sup>30</sup>, четверг – 16<sup>00</sup>– 17<sup>30</sup>.

## Программа

### Секции по кроссфиту: «Дэгиттэр»

#### Пояснительная записка.

CrossFit – слово английского происхождения. Cross – пересекать, совмещать, форсировать. Fit - в хорошей форме, сильный, здоровый. К сожалению, точного аналога слова crossfit в русском языке нет, да и ни к чему это. Кроссфит – это широкое понятие. В общем и целом, кроссфит – это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений, разработанный для проработки всех мышечных групп, воспитания силы и выносливости спортсмена. Само название секции «Дэгиттэр» переводится как разносторонний, способный ко всему общефизическому развитию, таким как гибкость, выносливость, пластичность, физическая сила, ловкость и скоростно-силовые качества.

Кроссфит появился тогда, когда встала острая необходимость тренировки, подходящей для любого вида спорта и людей, различного уровня подготовки. Кроссфит использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, бодибилдинг.

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

Система тренировок Кроссфит содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различную группу и применять различные весовые нагрузки. Интенсивность тренировок также подбирается индивидуально.

**Особенности программы:** предполагаемая программа знакомит обучающихся с национальными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются истоки самобытности культуры народа саха.

Основная функция этой программы - воспитание национального самосознания. Игры поделены на разделы по характеристикам. Здесь есть игры, отражающие уклад жизни народа саха, отношение человека к природе, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру, возможность помериться силой и ловкостью, которые отражают стремление детей стать сильнее.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определенным признакам:

- по интенсивности используемых в игре движений (малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявляем в игре (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);

- по отношению к структуре занятия (для подготовительной, основной, заключительных частей занятий)

В теоретический материал включено изучение истории возникновения национальных игр, традиций, обычаев и развлечений, знакомство с физическими упражнениями, применяемыми во время народных праздников. Теоретический материал дается непосредственно во время прохождения запланированного учебного материала по разделам программы. Практический материал предлагается в виде разделов программы с видовой дифференциацией применяемых игр.

### **Краткий список упражнений по Crossfit:**

Упражнение (ENG)	Упражнение (RUS)
Long Cycle	Толчок двух гирь по длинному циклу
Air Squat	Приседания "Воздушные"
Back Extensions	Гиперэкстензия
Back Squat	Приседания со штангой на плечах
Back tuck	Сальто назад
Ball Slams	Бросок мяча об пол
Bar Muscle-up	Выход на турнике
Barbell bench press	Жим штанги лёжа
Barbell Deadlift	Становая тяга штанги
Barbell Sit-ups	Пресс (Ситап-пресс) с штангой
Barbell Snatch	Рывок штанги
Bear crawl	Медвежья проходка
Box Jump	Запрыгивание на ящик
Box Jump Overs	Перепрыгивания через ящик
Burpee	Бёрпи
Burpee Bar Muscle-ups	Берпи с выходом на турнике
Burpee box jump	Бёрпи с запрыгиванием на тумбу
Burpee Muscle Ups	Бёрпи с выходом силой на кольцах
Burpees Bar-Facing	Берпи с перепрыгиванием штанги
Carrying	Доношение
Chest To Bar Pull-up	Подтягивания грудь к перекладине
Clean	Взятие штанги на грудь
Clean and jerk	Взятие на грудь и Толчок штанги
Cluster	Кластер
Developing Pushups	Отжимания для новичков
Dip	Отжимания на брусьях
Double Unders	Двойные прыжки на скакалке
Dumbbell Hang split snatch	Рывок гантели в ножницы
Dumbbell hang squat clean	Взятие гантель с вися на грудь в сед
Dumbbell Split Clean	Силовое взятие на грудь гантелей
Dumbbell Thruster	Выбросы с гантелями
Dumbbell Power Snatch	Силовой рывок гантели
Dumbbell Snatch tri-panel	Рывок с гантелей
Dumbbell Split Lifts	Упражнения с гантелями
Farmer's walk	Прогулка фермера
Floor Wipers	Полотер

Front Squat	Приседания со штангой на груди
GHD (Glute-Ham) Sit-up	Ситапы-пресс на тренажере гиперэкстензии
Ground to overhead	Силовой подъем на грудь с толчком
Handstand	Стойка на руках
Handstand Push-ups	Отжимания в стойке на руках (вниз головой)
Hang Clean	Взятие на грудь с вися
Hang Power Clean	Силовое взятие на грудь с вися
Hang Power Snatch	Силовой рывок штанги с вися
Hang Snatch	Рывок штанги с вися
Hang Squat Clean	Взятие на грудь с вися в полный сед
Jerk	Толчок штанги
Jumping Pullups	Прыгающие подтягивания
Jumping Squats	Приседания с выпрыгиванием
Kettlebell Figure 8	8-ка с гирей
Kettlebell press in the squat	Жим гири в приседе
Kettlebell Snatch	Рывок гири
Kettlebell Swing	Махи гири
Kettlebell thruster	Выбросы с гирей
Kipping Pull-ups	Подтягивания с раскачкой
Knees to Elbows	Колени к локтям на перекладине
L-Pull-up	L-подтягивание
L-sit	Удержание Уголка
L-sit on bar	Уголок на турнике
L-sit on rings	Удержания уголка на кольцах
Medicine Ball Cleans	Взятие медбола на грудь
mountain climber	Бег в упоре лежа
Muscle snatch	Протяжка рывковым хватом
Muscle-ups	Выход на кольцах
One Legged Squat (The Pistol)	Приседания на одной ноге (пистолетик)
Overhead Squat	Приседания со штангой над головой
Overhead walk	Ходьба с штангой над головой
Plank	Планка
Power Clean	Силовое взятие на грудь штанги
Power Snatch	Силовой рывок штанги
Pressing Snatch Balance	Силовой рывковый баланс
Push Jerk	Швунг толчковый от груди
Push jerk behind	Швунг толчковый (из-за головы)
Push Jerk Kettlebell	Швунг толчковый гири
Push Press	Швунг жимовой
Push Press Behind	Швунг жимовой из-за головы
Push-up Standards	Отжимания стандартные
Ring chest fly	Глубокие отжимания на кольцах
Ring Dips	Отжимания на кольцах
Ring handstand push-ups	Отжимания в стойке на кольцах (вниз головой)
Ring plank crunches	Скручивания планки на кольцах
Ring push-ups	Горизонтальные отжимания на кольцах
Ring Rows	Подтягивания на кольцах
Rope Climb	Подъемы по канату
Rowing	Гребля
Sandbag Bearhug Squat	Медвежье приседания с мешком
Sandbag Deadlift	Становая тяга мешка
Sandbag Shouldering	Подъем мешка на плечо

Shoulder Press	Жим стоя
Shoulder to Overhead (FS2OH)	Из положения с плеч в положение над головой
Shuttle sprint	Челночный бег
Sit-ups	Пресс (Ситап-пресс)
Snatch	Рывок
Snatch Balance	Рывковый баланс
Squat Clean	Взятие штанги на грудь в сед
Standard Pull-up	Подтягивания стандартные
Standing broad-jump	Прыжок в длину
Toes to Bar	Подносы/ подъём носков к перекладине
Triple-Unders	Тройные прыжки на скакалке
Turkish Get-up Sandbag	Турецкий подъем с сэндбэгом
Two kettlebell thruster	Выбросы двух гирь
V-situp	Складка
Walking Lunges	Шагающие выпады
Wall Ball	Броски набивного мяча в цель
Wall ball 2fer1	Броски набивного мяча в цель "2-fer-1"
Wall Walk	Ходьба по стене
Warm-up	Разминка
Weighted Pullup	Подтягивания с отягощением

### **Национальные игры и упражнения, влияющие на физическую подготовку детей**

#### **Физические качества**

#### **Национальные игры и упражнения**

Сила

Переноска тяжести «Көтөх ынабы туруоруу».

Горноста́й (кырынаастыыр)

Мас рестлинг (мас тардыһыы)

Скоростно-силовые качества

Прыжки «Кылыы», «Куобах», «Буур».

«Ойбонтон уулааһын» («Водопой»)

Гибкость

Тутум эрги́ир» (Вертушка)

Кириэстэ́бии.

Настольные игры: палочки, камешки (остуол оонньуулар: хабылык, хаамыска)

Ловкость

Прыжки через нарты (5 мин)

Национальные прыжки (атах оонньуулар)

Выносливость

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Требования к обучающимся:**

- знать историческое наследие народа саха и национальных игр;
- знать, что любая игра требует от участников соблюдения определенных правил;
- владеть культурой общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- формировать устойчивые знания и навыки выполнения игровых ситуаций.

#### **Ожидаемые результаты:**

обучающиеся должны знать:

- историю возникновения игр предков;
- правила проведения игр;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила поведения во время игры.

должны уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Краткий исторический очерк развития Crossfit	1	1	
	Национальные игры и упражнения.	1	1	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	
7.	Общая и специальная физическая подготовка с использованием национальных игр и упражнений.	58		58
10.	Контрольные испытания	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	<b>3</b>	<b>60</b>

*Календарно-тематический план работы*

*секции по Crossfit “Дэгиттэр”*

*для учащихся 3 – 9 классов*

<i>№ занятия</i>	<i>Наименование темы занятий и содержание работы</i>	<i>Дата проведения</i>
----------------------	--	----------------------------

**I четверть – 16 занятий**

- |         |  |  |
|---------|--|--|
| 1.      | История развития <b>Krossfit</b> в России. Инструктаж по ТБ.   |  |
| 2       | Национальные игры и упражнения.  |  |
| 3.      | Разминка. Сведения о строении и функциях организма человека. Растяжка.   |  |
| 4 - 5.  | Разминка. Гигиена, предупреждение травм. Растяжка.   |  |
| 6 - 7.  | Разминка. Развитие выносливости (общей и специальной) 3-5 сетов. Растяжка.                                       |  |
| 8.      | Разминка на выносливость. Развитие специальной выносливости. 3-5 сетов. Укрепление прямой мышцы бедра. Растяжка. |  |
| 9 - 10. | Разминка на выносливость. Развитие общей выносливости. 3-5   |  |



- сетов. Укрепление латеральной широчайшей мышцы бедра. Растяжка.
- 11-12 Разминка на выносливость. Развитие специальной выносливости. 3-5 сетов. Укрепление медиальной широчайшей мышцы бедра. Растяжка.
13. Разминка на выносливость. Развитие общей выносливости. 3-5 сетов. Укрепление длинной проводящей мышцы бедра. Растяжка.
14. Разминка на выносливость. Развитие специальной выносливости. 3-5 сетов. Укрепление икроножной мышцы. Растяжка.
- 15 - 16 Разминка. Контрольные испытания по итогам 1 четверти

### II четверть – 16 занятий

- 17 Разминка. Инструктаж по ТБ. Развитие общей силы. Укрепление костного корсета.
- 18 Разминка на развитие силы. Укрепление кисти +силы хвата. Растяжка.Мас-реслинг.
- 19 Разминка на развитие силы. Укрепление трёхглавой мышцы плеча (средняя головка). Растяжка.
- 20 - 21 Разминка на развитие силы. Укрепление трёхглавой мышцы плеча (нижняя головка). Растяжка.
- 22 Разминка на развитие силы. Укрепление двуглавой мышцы плеча. Растяжка.
- 23 - 24. Разминка на развитие силы. Укрепление плечелучевой мышцы. Растяжка.
- 25 Разминка на развитие силы. Укрепление мышц предплечья. Растяжка.
- 26 Разминка на развитие силы. Укрепление дельтовидных мышц(тыльная головка). Растяжка.
- 27 Разминка на развитие силы. Укрепление трапецевидной мышцы (верхней). Растяжка.
- 28 Разминка на развитие силы. Укрепление трапецевидной мышцы (средней). Растяжка.
- 29 - 30. Разминка на развитие силы. Укрепление трапецевидной мышцы (нижней). Растяжка.

31 - 32 Разминка. Контрольные испытания по итогам 2 четверти

### III четверть – 20 занятий

- 33 Разминка. Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. Укрепление костного корсета + грудных, поясничных и мышц пресса.
- 34 - 35 Разминка . Укрепление малой круглой мышцы спины. Растяжка.
- 36 - 37. Разминка. Укрепление большой круглой мышцы спины. Растяжка.
- 38 -39. Разминка. Укрепление надостной мышцы. Растяжка.
- 40 Разминка. Укреплений передней зубчатой мышцы. Растяжка.
- 41 - 42 Разминка. Укрепление мышц пресса (прямая линия живота). Растяжка.
- 43 Разминка. Укрепление мышц пресса (белая линия). Растяжка.
- 44 – 45. Разминка. Укрепление мышц пресса (косая наружная мышца живота)Растяжка.
- 46 – 47 Разминка. Укрепление мышц спины (таза, поясница). Растяжка.
- 48 Разминка. Укрепление мышц спины (широчайшая мышца спины). Растяжка.
- 49 - 50 Разминка. Укрепление позвоночника. Растяжка.
- 51 – 52 Разминка. Контрольные испытания по итогам 3 четверти

### IV четверть – 14 занятий

53 - 54 Разминка. Инструктаж по ТБ. Развитие координации. Укрепление костного корсета.

- 55 - 56 Разминка. Укрепление подвздошно-поясничной мышцы бедра. Развитие динамики. Упражнения для укрепления голени. Растяжка.
- 57 - 58 Разминка. Укрепление длинной приводящей мышцы бедра. Развитие статики. Упражнения для укрепления голени. Растяжка.
- 59 Разминка. Укрепление тонкой мышцы бедра. Развитие координационных способностей через стандартно-повторный метод. Растяжка.
- 60 - 61 Разминка. Укрепление гребенчатой мышцы бедра. Развитие координационных способностей через вариативный метод. Растяжка.
- 62 Разминка. Укрепление портняжной мышцы бедра. Развитие координационных способностей через игровой метод. Растяжка.
- 63 Разминка. Укрепление нижнего удерживателя сухожилий-разгибателей голени. Развитие координационных способностей через соревновательный метод. Растяжка.
- 64 Разминка. Укрепление верхнего удерживателя сухожилий-разгибателей голени. Растяжка.
- 65 – 66 Разминка. Контрольные испытания по итогам пройденного курса за весь год

### **Программа учебно-тренировочного процесса вариативной части**

**2022-2023 уч. год**

#### **Недельная программа по ОФП с использованием якутских национальных игр и упражнений**

Понедельник

— прыжки: «Кылыы», «Буур», «Куобах»;

— игра «Ойбонтон уулааһын», «Кириэстэбии»;

— мас (отработка техники, легкие схватки);

-Кириэстэбии

-остуол оонньуулары: хабылык, хаамыска.

Пятница

— мас (отработка техники, легкие схватки);

— «Көтөх ынаҕы туруоруу»;

— прыжки через нарты.

— «Тутум эргиир».

-Горноспай (кырынаастыыр)