

№ п.п.	Раздел описания технологии	Тютинa Татьяна Панлелеймоновна, учитель начальных классов МБОУ-СОШ №9
1.	Название технологии	кросс-тренинг для детей начальной школы
2.	Вид здоровьесберегающей технологии	Здоровьесберегающая (профилактическая) Всесторонность кросс-тренинга позволяет эффективно подготавливать ребенка для занятий любым видом спорта
3.	Получатели технологии	Обучающиеся 1-4 классов школы // Обучающиеся начальной школы // Дети в возрасте 7-11 лет
4.	Научные основы технологии	<p>Человеком, определившим основные положения тренировочных методик кроссфита в 80-х, был Грег Глассман.</p> <p><b>Кроссфит</b> — фитнес компания, основанная <a href="#">Грегом Глассманом</a> и <a href="#">Лореном Дженай</a> в 2000 году. Идеолог Грег Глассман, бывший гимнаст, начал разрабатывать свою программу более 20 лет назад, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый зал для кроссфита. Он начал продвигать свою методику среди спортсменов, проводил различные семинары. Сегодня по всему миру существует более 4 тысяч спортивных кроссфит залов.</p> <p>Кроссфит получает все новые направления. Так, например, есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. Круговой тренинг с его вариативным подходом к каждому ученику способен отлично внедриться в систему ФГОС, которая рассматривает школьника как личность, готовую к активной творческой самореализации, а учителя не как наставника, а как помощника в этой реализации. Программа Кроссфит (CrossFit) — тренировочная система, направленная 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 тренировочная программа Кроссфит привлекает в свои ряды не только взрослых, но и их детей. Свои первые занятия КроссФитом могут посещать совсем малыши в возрасте 4-6 лет. Другой кроссфит-класс рассчитан для детей от 7 до 11 лет. И последняя детская возрастная категория в детском кроссфите - для подростков 12 -16 лет.</p> <p>Примерный план урока по системе круговой тренировки с элементами КроссФит для учеников 1-4 классов, из расчета 15-25 учащихся: 6 кардиостанций и 7 силовых станций. Ученики встают в круг, каждый напротив своей станции, после выполнения упражнения, ученик, находившийся на силовой станции переходит на кардиостанцию, и наоборот, тот, кто был на кардиостанции, переходит по кругу на силовую станцию. Время нахождения на одной станции 30 секунд, после прохождения всего круга, выполняется комплекс упражнений, восстанавливающих пульс и дыхание, после чего выполняется еще один круг. Упражнения, по</p>

		возможности, имеют музыкальное сопровождение.
5.	Формально- описательная часть технологии	
5.1	Цель	Развитие координации движения воспитанников, развитие силы ног, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья, знакомство с таким направлением фитнеса, как «кроссфит».
5.2	Задачи	<p>Образовательные</p> <p>обучение воспитанников технике выполнения упражнений;</p> <p>обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;</p> <p>Оздоровительные</p> <p>профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;</p> <p>укрепление связок нижних и верхних конечностей;</p> <p>повышение резервных возможностей организма.</p> <p>Воспитательные</p> <p>развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости;</p> <p>воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;</p> <p>повышение и воспитание у воспитанников устойчивой мотивации к занятиям по фитнесу.</p>

**Тема занятия:** Элементы кроссфита в занятиях фитнесом.

**Количество человек в группе:** 14

**Место проведения:** спортивный зал (9x18)

**Продолжительность занятия:** 45 мин

**Оборудование:**

гимнастические коврики (10 шт.),  
музыкальный центр с аудиозаписями (1 шт.),  
скакалка (1 шт.),  
обручи (12 шт),  
секундомер (1 шт.)  
свисток (1 шт.)

**Тип занятия:** смешанное

**Цель занятия:**

Развитие координации движения воспитанников, развитие силы ног, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья, знакомство с таким направлением фитнеса, как «кроссфит».

**Задачи занятия:**

Образовательные

- 3) обучение воспитанников технике выполнения упражнений;
- 4) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

Оздоровительные

- 4) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 5) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 6) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- 4) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости;
- 5) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 6) повышение и воспитание у воспитанников устойчивой мотивации к занятиям по фитнесу.

**Ожидаемый результат**

**Предметные результаты:**

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- технику выполнения упражнений кроссфита;
- правила безопасности и здоровьесбережения;
- гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

## **Метапредметные результаты:**

### ***Познавательные***

- понимание фитнеса как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих

### ***Коммуникативные:***

- научатся слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.
- уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- проявление доброжелательности и отзывчивости.

### ***Регулятивные***

- проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимают оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

### ***Личностные***

- Принятие и освоение социальной роли воспитанника;
- Развитие мотивов тренировочной деятельности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование личностного смысла учения;
- Проявление познавательного интереса к освоению данного вида спорта;
- Формирование основных морально-этических норм; ориентация на выполнение моральных норм.

<b>Части занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
Подготовительная	Приветствие  Сообщение задач занятия	5 мин	Следим за правильной осанкой, дыханием (вдох через нос, выдох через рот, дышим

	<p>Разминка под музыку:</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Бег на носках</p> <p>Гладкий бег</p> <p>«Боковой галоп»</p> <p>«Классики» в обручах различными способами</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания</p>		<p>равномерно).</p> <p>Соблюдать технику безопасности при передвижении по залу, соблюдать дистанцию, не отвлекаться.</p> <p>Не наступать на обручи</p>
Основная.	<p>Упражнения кроссфита (с чередованием интенсивности):</p> <p>«Берпи»</p> <p>«Планка» (девочки с упором на колени)</p> <p>«Велосипед»</p> <p>«Айр-приседания»</p> <p>«Сетапы»</p> <p>«Скалолазы»</p> <p>«Лодочка» (с задержкой в верхнем положении)</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Подвижная игра с обручами</p>	<p>30 мин.</p> <p>3 круга</p> <p>10 раз</p> <p>10 с</p> <p>30с</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>30 с</p> <p>15 с</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Упражнения выполняются друг за другом с интервалами для восстановления дыхания и пульса. Всего выполняется 3 круга упражнений. Между каждым упражнением делаем паузу 20 с. Упражнения выполняются стоя, сидя и лежа на ковриках. Выполняется контроль пульса (за 30 с) после каждого круга упражнений. Пульс не должен превышать 160 уд/мин</p> <p>Воспитанники по очереди вращают скакалку.</p> <p>Соблюдать правила</p>

	«Свободное место»		безопасности при проведении подвижных игр.
Заключительная.	Упражнения на растяжку  Упражнения на восстановление дыхания.  Подведение итогов.	3 мин.  1 мин	Упражнения выполняются плавно, без резких движений

## Приложение 1.

### Правила выполнения упражнений, используемых на занятии

#### «Берпи»

Исходное положение стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Из исходного положения принимаем положение упора присев, затем упор лежа (девочки опускаются в упор лежа на колени, коленями об пол не ударяемся, делаем все плавно), сгибаем и разгибаем руки, упор присев, выпрыгивание вверх и сразу снова в упор присев и т.д.

#### «Планка»

Ложимся на коврик на живот, принимаем упор на локти, поднимаем корпус так чтобы ноги, туловище и голова составляли прямую линию (девочки с упором на колени). Мышцы спины и пресса напряжены. Фиксируем это положение. Дыхание не задерживаем.

#### «Велосипед»

Исходное положение: Лежа на полу, ноги подняты и согнуты в коленях так чтобы бедро было перпендикулярно полу, а голени параллельно полу. подыми ноги, Руки за головой, но они на протяжении упражнения просто лишь находятся за головой. Ни в коем случае не нужно тянуть голову руками во время выполнения упражнения. Можно сомкнуть руки в замок, но при таком подходе увеличивается вероятность неправильного выполнения с риском травмировать шею. Дальше начинаем имитировать езду на велосипеде. Выпрямляем одну ногу, в это время подтягивая колено другой в сторону груди. Нога, которая сгибалась в колене распрямляется, а распрямленная нога движется коленом к груди. Движения подобны езде на велосипеде: выпрямление одной ноги происходит во время сгибания второй. Сгибание по очереди двух ног будем условно считать одним повторением. Упражнение делается плавно, дыхание ровное, размеренное. На одно повторение приходится два дыхательных цикла: вдох – выдох, вдох – выдох.

#### «Айр-приседания»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах. Сохраняйте правильную осанку, позвоночник в нейтральном положении. Скрестите руки на груди. Выполняем приседание с последующим выпрыгиванием вверх, и сразу сгибаем колени в положение седа. Затем снова выпрыгивание и так далее.

#### «Сетапы»

Исходное положение: лягте на пол, руки прямые положите на пол за головой, ноги согнуты в коленях под 90 градусов, стопы на полу. Поднимайте туловища, при этом стараясь дотянуться пальцами рук до пальцев ног. Дотянувшись, возвращаемся в исходное положение. Следить, чтобы не было прогиба в позвоночнике. Дышим равномерно – на подъеме выдох, на опускании вдох.

#### «Скалолазы»

Исходное положение: упор присев. Одну ногу выпрямляем, вторая остается согнутой в колене. Прыжком меняем положение ног на противоположное. И так продолжаем выполнять упражнение в течении некоторого времени. Интенсивность регулируем частотой выполнения и продолжительностью. Спину не округляем, дышим равномерно.

#### «Лодочка»

Исходное положение: лежа на коврик на животе, голова прямо, руки за головой в «замке», локти приподняты, ноги прямые вместе. Поднимаем плечи и ноги одновременно, прогибая спину и удерживаем это положение в течении заданного времени. Дыхание не задерживаем.

## **Приложение 2.**

### **Правила подвижных игр, используемых на занятии**

#### **Подвижная игра «Удочка»**

Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

#### **Подвижная игра с обручами «Свободное место»**

На полу кругом раскладываются обручи. Количество обручей на один меньше количества игроков. Игроки встают в круг вокруг обручей. По команде судьи начинают бежать вокруг них, не заходя в обручи. По сигналу (свисток или хлопок) судьи должны занять место в обруче по одному человеку в обруче. Тот игрок, кто не успел это сделать, выбывает из игры. Один обруч убирается, и игра повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель.

№ п.п.	Раздел описания технологии	Описание
1.	Название технологии	кросс-тренинг для детей начальной школы
2.	Вид здоровьесберегающей технологии	Здоровьесберегающая (профилактическая) Всесторонность кросс-тренинга позволяет эффективно подготавливать ребенка для занятий любым видом спорта
3.	Получатели технологии	Обучающиеся 1-4 классов школы // Обучающиеся начальной школы // Дети в возрасте 7-11 лет
4.	Научные основы технологии	<p>Человеком, определившим основные положения тренировочных методик кроссфита в 80-х, был Грег Глассман.</p> <p><b>Кроссфит</b> — фитнес компания, основанная <a href="#">Грегом Глассманом</a> и <a href="#">Лореном Дженай</a> в 2000 году. Идеолог Грег Глассман, бывший гимнаст, начал разрабатывать свою программу более 20 лет назад, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый зал для кроссфита. Он начал продвигать свою методику среди спортсменов, проводил различные семинары. Сегодня по всему миру существует более 4 тысяч спортивных кроссфит залов.</p> <p>Кроссфит получает все новые направления. Так, например, есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. Круговой тренинг с его вариативным подходом к каждому ученику способен отлично внедриться в систему ФГОС, которая рассматривает школьника как личность, готовую к активной творческой самореализации, а учителя не как наставника, а как помощника в этой реализации. Программа Кроссфит (CrossFit) — тренировочная система, направленная 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 тренировочная программа Кроссфит привлекает в свои ряды не только взрослых, но и их детей. Свои первые занятия КроссФитом могут посещать совсем малыши в возрасте 4-6 лет. Другой кроссфит-класс рассчитан для детей от 7 до 11 лет. И последняя детская возрастная категория в детском кроссфите - для подростков 12 -16 лет.</p> <p>Примерный план урока по системе круговой тренировки с</p>



		<p>элементами КроссФит для учеников 1-4 классов, из расчета 15-25 учащихся: 6 кардиостанций и 7 силовых станций. Ученики встают в круг, каждый напротив своей станции, после выполнения упражнения, ученик, находившийся на силовой станции переходит на кардиостанцию, и наоборот, тот, кто был на кардиостанции, переходит по кругу на силовую станцию. Время нахождения на одной станции 30 секунд, после прохождения всего круга, выполняется комплекс упражнений, восстанавливающих пульс и дыхание, после чего выполняется еще один круг. Упражнения, по возможности, имеют музыкальное сопровождение.</p>
5.	Формально- описательная часть технологии	
5.1	Цель	<p>Развитие координации движения воспитанников, развитие силы ног, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья, знакомство с таким направлением фитнеса, как «кроссфит».</p>
5.2	Задачи	<p>Образовательные обучение воспитанников технике выполнения упражнений; обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях; Оздоровительные профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; укрепление связок нижних и верхних конечностей; повышение резервных возможностей организма. Воспитательные развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости; воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; повышение и воспитание у воспитанников устойчивой мотивации к занятиям по фитнесу.</p>