


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 93 имени Героя Социалистического Труда М.М. Царевского»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 А.А. Вохрамеева
« 02 » 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Школа № 93

 Т.М. Шмидт
« 02 » 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«ФИТНЕС»
(физкультурно-спортивная направленность)
на период 2024-2025 учебного года

Уровень программы: базовый, ознакомительный
возраст обучающихся: 10-15 лет
срок реализации: 1 год

Составитель программы/ Руководитель кружка:
Анисимова А.Ю.

Пояснительная записка

В связи с особым порядком организации образовательного процесса в МБОУ Школа № 93, введенным в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи.

Образовательные ресурсы при дистанционном обучении: цифровые образовательные платформы (Дискорд, Дневник.ру, «ВКонтакте» и др...).

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика - результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес - оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику.

Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. Игры и досуг – вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребёнок научится основным движениям.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Новизна программы «Фитнес» заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Направленность: физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы

Программа «Фитнес» рассчитана на 1 год обучения, 34 недели. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, общее количество часов в год – 68 ч.

Адресат программы

Программа предназначена для учеников 10-15 лет.

Формы обучения и режим занятий

Зачисление в группу производится на основе медицинской справки. Наполняемость группы: – 12 человек, возраст воспитанников – 10-15 лет.

Цель программы: приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям спортом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и двигательных способностей.
3. Воспитание личностных качеств.
4. Сформировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
5. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культуры поведения.

По окончании обучения по данной программе воспитанники должны

знать:

- основные требования к занятиям;
- историю развития избранного вида спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (BPM);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробатические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения. Мониторинг реализации образовательной программы «Фитнес» проводится 2 раза в год: в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам.

После декабрьского тестирования оценивается уровень физической подготовленности учащихся. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа педагог планирует и включает в занятие необходимые контрольные упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной

подготовленности. Второе тестирование по тем же упражнениям, результаты сравниваются с данными первого тестирования, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Педагог вновь корректирует планы работы на занятиях и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности за год.

Механизм оценки результатов

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий - от

Средний – от

Высокий – от

Формы занятий:

групповая форма обучения (создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений);

индивидуальная форма обучения (даёт возможность воспитывать чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося);

фронтальная форма обучения (позволяет учителю одновременно контролировать

выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми

одновременно);

дистанционные образовательные технологии (позволяют учителю выдавать индивидуальные задания для самостоятельных занятий);

разноуровневое обучение (проведение занятий с учащимися разного уровня подготовленности)

В процессе занятий формируются УУД:

Личностные результаты формируются в ходе занятий и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории фитнеса как вида спорта;
- воспитание чувства ответственности;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения занятий в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; знание правил техники безопасности и профилактики травматизма; формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей; формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Вопросы по теоретической подготовке

1. Правила безопасности на занятиях фитнесом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Развитие фитнеса в России.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Учебно-тематический план Сетка часов (из расчета 2 часа в неделю)

№ п/п	Виды деятельности	Количество часов		
		Практика	Всего	Контроль
1.	Теория	<i>В процессе обучения</i>		
2.	Спортивно оздоровительная деятельность	68	68	–
3.	Функциональная тренировка	22	22	зачет
4.	Классическая аэробика	24	24	зачет
5.	Степ-аэробика	22	22	зачет
	Всего:	68	68	

Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	0-5 баллов	1-3 балла
ОФП				
1.	Отжимание	12 и >	10-8	7 и <

2.	Пресс, за 1 мин	55 и >	45-54	44 и <
3.	Приседания, 30с	20 и >	15	10 и <
4.	Классические шаги	–	–	–
СФП				
1.	Планка на футбольном мяче 45с	45	30	15
2.	Наклон вперед из и.п сед, но- ги вместе 10с	10	5	3
3.	Равновесие на футбольном мя- че	10	5	3
4.	Равновесие на одной ноге «Ласточка» 15с	15	10	5

Методические указания

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения. В основной части изучается техника, например, разучивание классических шагов, проводятся подвижные и спортивные игры.

Подготовительные упражнения направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, быстроты реакции, и ориентировки умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в отдельных действиях по команде, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

К средствам физической подготовки относятся упражнения с предметами: набивными мячами, со скакалкой, гантелями. Вес набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях от 1 до 3 кг – в зависимости от характера упражнений.

В процессе технической подготовки особое внимание следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий. Эффективность тактических действий зависит от систематического развития быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, умений, специфических для разучивания и запоминания базовых шагов. Сюда относятся умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке. По физической подготовке- упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки,

напрыгивания и т.д.). По технической подготовке- некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

1.Словесные:

- рассказ
- беседа
- объяснение

2.Наглядные:

- иллюстрации
- демонстрации

3.Аудио-визуальные:

- сочетание словесных и наглядных методов

4.Практические:

- упражнения

5.Методы стимулирования интереса к учению:

- познавательные комбинации
- создание ситуации занимательности
- создание ситуации успеха

6.Метод игры

Условия реализации программы:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- скакалки,
- набивные мячи различного веса,
- гимнастические палки,
- гантели,
- музыкальный центр,
- степ-платформы, подставки,
- утяжелители,

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт
1	Введение в учебный курс. ТБ. Бег 200-500м в режиме повторно-интервального метода. Ознакомление с базовыми шагами классической аэробики.		
2	Бег 200-500м в режиме повторно-интервального метода. Ознакомление с базовыми шагами классической аэробики.		
3	Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
4	Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
5	Равномерный 6-ти минутный бег. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
6	Равномерный 6-ти минутный бег. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
7	ТБ во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
8	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
9	Развитие гибкости. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
10	Развитие гибкости. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
11	Развитие гибкости. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
12	Развитие гибкости. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
13	Разучивание шагов классической аэробики в движении. Стретчинг.		
14	Разучивание шагов классической аэробики в движении. Стретчинг.		
15	Разучивание шагов классической аэробики в движении. Стретчинг.		
16	Разучивание шагов классической аэробики в движении. Стретчинг.		
17	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музы-		

	кального и с музыкальным сопровождением.		
18	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
19	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
20	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
21	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
22	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
23	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
24	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
25	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
26	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
27	Совершенствование комбинации из разученных элементов. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом		
28	Совершенствование комбинации из разученных элементов. Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом		
29	Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей		
30	Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей		
31	Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей		
32	Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей		
33	Упр. из спортивных игр (волейбол). Развитие силы мышц туловища.		
34	Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг.		
35	Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг.		
36	Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием фитболов. Стретчинг.		
37	Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации		

	упражнений.		
38	Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений.		
39	Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений.		
40	Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений.		
41	Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений.		
42	Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений.		
43	Составление (совместно с учителем) и осваивание комплекса и комбинации из изученных упражнений.		
44	ТБ во время занятий на степ – платформе. Ознакомление с базовыми шагами степ- аэробики.		
45	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
46	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
47	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
48	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
49	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
50	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
51	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.		
52	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
53	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
54	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
55	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
56	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
57	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых ша-		

	гов (элементов) со сменой лидирующей ноги.		
58	Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
59	Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
60	Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.		
61	Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
62	Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
63	Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.		
64	Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.		
65	Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.		
66	Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.		
67	Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.		
68	Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.		

Всего: 68ч

Классическая аэробика

№	Структура элемента	Название элемента	Обозначение	Величина
1.	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March	M	2, 4,6 и т.д
2.	Марш на месте, ноги врозь	Out	O	2, 4,6 и т.д
3.	Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in	Oi	4
4.	Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step	V	4
5.	Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)	A-Step	A	4
6.	Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo	Mb	4
7.	Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step	Bs	4

Элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) –

№	Структура элемента	Название элемента	Обозначение	Величина
1.	Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch	St	2
2.	Два приставных шага в сторону	Double Step Touch	DSt	4
3.	Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up	Ku	2
4.	Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up	Dk	4
5.	Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick	K	2
6.	Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	Double Kick	Dk	4
7.	Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side	Ls	2
8.	Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side	Dl	4
9.	Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl	Cu	2
10.	Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl	Dc	4
11.	Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step	Os	2
12.	Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание впередноском или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)	Tt (Ht)	2
13.	Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine	Gv	4
14.	Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl,	Ku(4) K(4) Ls(4) Os(4)	4

		Lift side, Open Step)		
15.	Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)	Re Ku Re Cu Re Ls	8
16.	Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha	CCC	4
17.	Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse	Sh	2

Степ-аэробика

Унилатеральные элементы (без смены лидирующей ноги) +

№	Структура элемента	Название элемента	Обозначение	Величина
1.	Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step	B	4
2.	Два шага на платформу	Basic Up	Bu	2
3.	Два шага на пол	Basic Down	Bd	2
4.	Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step	V	4
5.	Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте	Mambo	Mb	4
6.	Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini- Mambo)	St	2
7.	Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point- Mambo	6.Mb	6
8.	исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over	Ov	4
9.	исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up	Su	4
10.	исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down	Sd	4
11.	Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge	UUI	8

Билатеральные элементы (со сменой лидирующей ноги) –

№	Структура элемента	Название элемента	Обозначение	Величина
1.	Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стёпа), два шага на пол	Tap Up	Tu	4
2.	Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up	Ku	4
3.	Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол	Kick	K	4
4.	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl	Cu	4
5.	Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол	Lift side	Ls	4
6.	Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift	Bl	4
7.	Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Liftside)	Re Ku Re Cu Re Ls	8
8.	Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step	Lst	8
9.	Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)	DKu (DK DCu DLs Dos)	6
10.	Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)	Re 4Ku Re 4Cu Re 4Ls	10 12 14 16
11.	Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шагморьяка)	Ss	8
12.	Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)- Mambo	MMb	3
14.	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp	Dst	5
15.	Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол	Tango Step	T	5
16.	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider	Sp	5
17.	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp	TrSt	7

18.	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo	LMb	7
19.	Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha	CCC	4
20.	Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбоназад)	Shasse Mambo	ShMb	4
21.	Касание платформы, шаг на пол	Step Tap	ST	2

Учебно – методический комплекс

Составляющие УМК/Название	Автор	Год издания	Издательство
Курсы CrossFit Level 1 Trainer	Crossfitkids		Crossfit journal
Основы спортивной тренировки. Настольная книга учителя физической культуры.	Матвеев	2008	М., ФиС
Основы управления подготовкой юных спортсменов.	Л.П.Б.И.Мишин. Под ред.	2008 1998	М.Просвещение М.Просвещение
Современная система спортивной подготовки.	М.Я.Набатниковой. Под ред.	1998	М.Просвещение
Спортивная медицина: справочное издание.	Ф.П.Сулови,		
Учение о тренировке. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.	В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.Под ред. Д.Харре.Филин В.П.	2008 1985 2004	М.Просвещение М., ФиС М., ФиС