МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачхой-Мартановского муниципального района»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «31» августа 2026г.

Утверждена
Приказом № 75-од от
«03» сентября 2026г.
Директор
_____ И.З.Висаитов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Кроссфит Кидс»
Физкультурно-спортивное направление
Уровень программы: Стартовый

Возраст обучающихся 13 – 16 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Гелагаев Муслим Рукманович,
Педагог дополнительного образования

с. Янди, 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «ДЮЦ Ачхой-Мартановского муниципального района»
Экспертное заключение (рецензия) №____от «___»_____202__г.
Эксперт _____ _____
(Ф.И.О.) (должность)

Раздел.1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-р; (изм. от 1 июля 2025 г. № 1745-р)
-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 №86855) действует с 01.09.2026 до 01.09.2032;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2. Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «Кроссфит» физкультурно-спортивной направленности. Кроссфит специально разработан так, чтобы тренировки для учащихся были эмоциональными и увлекательными. Кроссфит для детей – функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию, адаптированный под юный возраст атлета. Он предназначен для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев в кроссфите для учащихся являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

1.3. Уровень освоения программы

Настоящая программа имеет **стартовый уровень.**

Стартовый уровень - первый год обучения, объём 144 часа.

1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей.

Актуальность обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Кроссфит является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как кроссфит может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

1.5. Отличительные особенности программы

Программа имеет начальный уровень.

Учащиеся проходят курс Кроссфита. Кроссфит тренировка подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Главная отличительная особенность кроссфита — вариативность. Начинающему кроссфитеру можно забыть об одинаковой программе тренировки, новый день – новая программа, новые упражнения. Тренировка по кроссфиту организуется по принципу поочередного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, кроссфит подразумевает задействование нескольких групп мышц при таких упражнениях, как, например, отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также можно применять и изолированные упражнения, однако базовая программа гораздо эффективнее по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно. Стоит помнить, что в кроссфит можно включить упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания) или аэробные нагрузки (велосипед, бег). Кроссфит выгодно сочетает силовые анаэробные нагрузки с кардио нагрузкой аэробного характера. Разнообразие нагрузок: кроссфит станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы кроссфит тренировки открывает возможность применения оригинального подхода. Кроме того, не запрещается дополнять программу упражнениями из различных видов спорта.

Нагрузка будет варьироваться, тренировки будут разделены на более легкие и более тяжелые. В неделю будут делать не больше трех тренировок, так детский организм просто не будет успевать восстанавливаться.

В программ тренировки по кроссфиту, учтены 3 типа нагрузок:

– аэробные нагрузки: бег, скакалка;

– гимнастика: подтягивания, отжимания, подъем тела;

– работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи гирей (мячами, гантелями, утяжелителями и тд.)

Именно такие чередования позволяют развивать общую функциональность, так как тело не адаптируется к одному виду нагрузок.

1.6. Цель и задачи программы:

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др);
- формировать знания об основах физической деятельности в кроссфите;
- научить самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- физическое развитие по основным направлениям (выносливость, скорость, работоспособность дыхательной и ССС, сила, мощь, ловкость, гибкость, координация, точность, развитие быстроты адаптации к смене нагрузок);
- развитие командного духа;

Воспитательные:

- содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

- сформировать мотивацию к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;

1.7. Категория учащихся

Данная программа направлена на обучение детей возраста с 13 до 16 лет.

Группа комплектуется из учащихся 6 – 9 классов не имеющих специальных знаний и навыков практической работы. К занятиям в Кроссфит допускаются все учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление осуществляется по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объём программы

Срок реализации программы 1 год. Общий объём 144 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы - 15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, спортивные игры, участие в соревнованиях.

Режим занятий 1-й год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, Продолжительность занятия-45 минут 10 минут перерыв.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения программы :

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать

- основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др);
- основы физической деятельности в кроссфите;
- основы по направлениям (выносливость, скорость, работоспособность дыхательной и ССС, сила, мощь, ловкость, гибкость, координация, точность, развитие быстроты адаптации к смене нагрузок);

будут уметь

- самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Метапредметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут

- уметь определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно, проговаривать последовательность действий;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

Личностные результаты освоения программы:

Результаты развития обучающихся:

У учащихся будут сформированы:

-способность к личному самоопределению в выборе будущей профессии;

-ориентация на достижение успеха;

- приобретение навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Результаты воспитания:

У учащихся будут сформированы:

- готовность к нравственному самосовершенствованию, духовному саморазвитию;

Раздел 2. Содержание программы.

2.1 Учебный тематический план

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	**Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.**				
1.1.	Тема 1.1. Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите.	2		2	Наблюдение
2	**Раздел 2. Базовые элементы**				
2.1.	Тема 2.1. Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	2		2	Наблюдение
2.2.	Тема 2.2. Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX	2		2	Наблюдение
2.3.	Тема 2.3. Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс.	2		2	Наблюдение
2.4.	Тема 2.4. Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг	2		2	Наблюдение
2.5.	Тема 2.5. Упражнение: AirSquat (Воздушные Приседания)	2		2	Наблюдение
2.6.	Тема 2.6. Упражнение: Developing Pushups (Развивающиеся Отжимания)	2		2	Наблюдение
2.7.	Тема 2.7. Отжимания на кольцах	2		2	Наблюдение
2.8.	Тема 2.8. Упражнение: DoubleUnders (двойные прыжки на скакалке)	2		2	Наблюдение
2.9.	Тема 2.9. Упражнение: Knees to Elbows (Колени к Локтям) Поднятие колен на турнике к грудной клетке/локтям	2		2	Наблюдение
2.10.	Тема 2.10. Упражнение: Mountain Climber (Альпинист) Бег в упоре лёжа	2		2	Наблюдение
2.11.	Тема 2.11. Упражнение: SandbagBearhug Squat приседания (медвежьи) с мешком	2		2	Наблюдение
2.12.	Тема 2.12. Упражнение: Sit-ups подъёмы туловища для пресса	2		2	Наблюдение
2.13.	Тема 2.13. Упражнение: Turkish GetUp Турецкий подъём	2		2	Наблюдение
2.14.	Тема 2.14. Упражнение: Wall Ball броски мяча из положения сидя об стену	2		2	Наблюдение
2.15.	Тема 2.15. Упражнение: Rowing Описание: гребля	2		2	Наблюдение
2.16.	Тема 2.16. Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы.	2		2	Наблюдение
2.17.	Тема 2.17. Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок	2		2	Наблюдение

2.18.	Тема 2.18. Круговая тренировка с весом собственного тела.	2		2	Наблюдение
2.19.	Тема 2.19. Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднимание туловища.	2		2	Наблюдение
2.20.	Тема 2.20. Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	2		2	Наблюдение
	Раздел 3. Кардио-тренинг				
3.1.	Тема 3.1. Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений	2		2	Наблюдение
3.2.	Тема 3.2. СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.	2		2	Наблюдение
3.3.	Тема 3.3. СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.	2		2	Наблюдение
3.4.	Тема 3.4. Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.	2		2	Наблюдение
3.5.	Тема 3.5. СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.	2		2	Наблюдение
3.6.	Тема 3.6. Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	2		2	Наблюдение
	Раздел 4. Гимнастика				
4.1.	Тема 4.1. Упражнение: Handstand (стойка)	**2**		**2**	Наблюдение
4.2.	Тема 4.2. Упражнение: Handstand Push- ups отжимания в стойке на руках	**2**		**2**	Наблюдение
4.3.	Тема 4.3. Ходьба на руках.	**2**		**2**	Наблюдение
4.4.	Тема 4.4. СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.	2		2	Наблюдение
4.5.	Тема 4.5. СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.	2		2	Наблюдение
4.6.	Тема 4.6. СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Прыжок в длину с места Гимнастика.	2		2	Наблюдение
4.7.	Тема 4.7. СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Прыжок в длину с разбега. Гимнастика.	2		2	Наблюдение
4.8.	Тема 4.8. Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.	2		2	Наблюдение
4.9.	Тема 4.9. Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.	2		2	Наблюдение
4.10.	Тема 4.10. Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика	2		2	Наблюдение
4.11.	Тема 4.11. Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца)	2		2	Наблюдение
4.12.	Тема 4.12. Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX.Стойки, кувырки, перевороты.	2		2	Наблюдение

4.13.	Тема 4.13. Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.	2		2	Наблюдение
4.14.	Тема 4.14. Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	2		2	Наблюдение
4.15.	Тема 4.15. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	2		2	Наблюдение
4.16.	Тема 4.16. Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости	2		2	Наблюдение
4.17.	Тема 4.17. Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	2		2	Наблюдение
4.18.	Тема 4.18. Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	2		2	Наблюдение
4.19.	Тема 4.19. Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.	2		2	Наблюдение
4.20.	Тема 4.20. Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	2		2	Наблюдение
4.21.	Тема 4.21. Спринт. Бег в упряжке. Работа с медболами. Упражнения на развитие гибкости.	2		2	Наблюдение
4.22.	Тема 4.22. Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.	2		2	Наблюдение
	Раздел 5. Работа с отягощением				
5.1.	Тема 5.1. Упражнение: Dumbell Power Snatch (силовой рывок гантели)	**2**		**2**	Наблюдение
5.2.	Тема 5.2. Упражнение: Farmer's walk (Прогулка фермера)	**2**		**2**	Наблюдение
5.3.	Тема 5.3. Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг.	2		2	Наблюдение
5.4.	Тема 5.4. Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.	2		2	Наблюдение
5.5.	Тема 5.5. Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление.	2		2	Наблюдение
5.6.	Тема 5.6. Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.	2		2	Наблюдение
5.7.	Тема 5.7. Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.	2		2	Наблюдение
5.8.	Тема 5.8. Упражнение: Kettlebell Swing (Гиревой Свинг)	2		2	Наблюдение
5.9.	Тема 5.9. Комплекс «Cindi» 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.	2		2	Наблюдение
5.10.	Тема 5.10. Комплекс «Barbara» 20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40	2		2	Наблюдение

	подъемов на пресс, 50 приседаний. 5 кругов. 5-9 класс выполняет все пополам.				
5.11.	Тема 5.11. Комплекс «Karen» Броски набивного мяча в цель. 150/100/75. Комплекс ОРУ на фитболах	2		2	Наблюдение
5.12.	Тема 5.12. Комплекс «Nancy» Бег 400/200 м, присед со штангой/гантелями х 15 Упражнения на развитие гибкости	2		2	Наблюдение
5.13.	Тема 5.13. Комплекс «Chelsea» 5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища	2		2	Наблюдение
5.14.	Тема 5.14. Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	2		2	Наблюдение
5.15.	Тема 5.15. Базовый упражнения с отягощениями. Присед. Становая. Жим	2		2	Наблюдение
5.16.	Тема 5.16. Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.	2		2	Наблюдение
5.17.	Тема 5.17. Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Сплит. Ноги-плечи. Упражнения на восстановление организма.	2		2	Наблюдение
5.18.	Тема 5.18. Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Сплит. Спина-грудь. Упражнения на восстановление организма.	2		2	Наблюдение
5.19.	Тема 5.19. Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Сплит. Руки-пресс. Упражнения на восстановление организма..	2		2	Наблюдение
5.20.	Тема 5.20. Комплекс кардио-лесенка. Работа с покрышками. Молот. Упражнения на развитие гибкости.	2		2	Наблюдение
5.21.	Тема 5.21. WOD с отягощениями. Работа по времени.	2		2	Наблюдение
5.22.	Тема 5.22. Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации	2		2	Наблюдение
5.23.	Тема 5.23. Итоговое занятие Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.	2		2	
	Итого:	**144**		**144**	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.
Раздел 2. Базовые элементы. Включает в себя выполнение необходимых функциональных упражнений с правильной техникой выполнения, для реализации программы кроссфит.
Раздел 3. Кардио тренировки. Состоят из бега , беговых упражнений, скакалка и т.д.
Раздел 4. Гимнастика. Тренировка с весом собственного тела, контроль над ним.
Раздел 5. Работа с отягощением. Тренировка с мед балл, гантелями, мячи, гимнастическими палками.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:
- промежуточная: сдача нормативов.
- итоговый: сдача нормативов

Нормативы для промежуточного контроля

№ п/п	Навык	Возрастная группа			
		13-14 лет		15-16 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Бег 100 м.с.	15-16	52-75	15-14	87-125
2.	Бег 60 м.с.	11-13	51-75	10-12	87-125
3.	Приседания раз/мин	60/50	51-75	70/60	87-125
4.	Отжимание от пола раз/мин	30	51-75	40	87-125
5.	Подъем туловища из положения лежа, раз/мин	25-30	51-75	30-35	87-125
6.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек	40-50	51-75	50-60	87-125
7.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек	30	51-75	45	87-125
8.	Прыжки в длину с места, см	150	51-75	170	87-125

Нормативы для итогового контроля

№ п/п	Навык	Возрастная группа	
		13-14 лет	15-16 лет
		Норматив	Норматив
1.	Подъем по канату	1х4,5 м с помощью ног	1х4,5 м с помощью ног
2.	Ситапы	10/20 сек	15/20 сек
3.	Выход силы на кольцах	1 повтор	1 повтор
4.	Прыжки на тумбу	50 см	60 см
5.	Отжимания в стойке на руках у стены	1 повт.	1 повт.
6.	Прыжок вверх с касанием руками предмета над головой	35 см	50 см
7.	Подтягивания	10/ мин	15/ мин
8.	5 метров челночный бег	1 мин	1 мин

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:
Методы:
- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка активности обучающихся во время образовательной деятельности;
Формы:
- соревнования, спортивные игры.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
- Бревно гимнастическое напольное 3
- Брусья навесные
- Доска наклонная навесная
- Канат для лазания тип 2
- Комплекс для групповых занятий
- Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)
- Мат гимнастический прямой
- Мостик гимнастический подпружиненный
- Перекладина гимнастическая пристенная
- Перекладина навесная универсальная
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Укладка посиндромная

4.2. Кадровое обеспечение программы.
Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	**Форма занятий**	**Название и форма методического материала**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса**
Тема 1. Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите.	Групповая Теоретическая подготовка Беседа		Наглядные Репродуктивные
Тема 2. Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	Индивидуальная Практическая подготовка	Брусья навесные Доска наклонная навесная Комплекс для групповых занятий Тренажер навесной для пресса Тренажер навесной для спины	Наглядные Репродуктивные
Тема 3. Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX	Индивидуальная Практическая подготовка	Укладка посиндромная Тренажер навесной для пресса Тренажер навесной для спины	Наглядные Репродуктивные
Тема 4. Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX. Силовой комплекс.	Индивидуальная Практическая подготовка	Укладка посиндромная Тренажер навесной для пресса Тренажер навесной для спины	Наглядные Репродуктивные

Тема 5. Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX. Силовой комплекс. Стретчинг	Индивидуальная Практическая подготовка	Укладка посиндромная Тренажер навесной для пресса Тренажер навесной для спины	Наглядные Репродуктивные
Тема 6. Упражнение: AirSquat (Воздушные Приседания)	Индивидуальная Практическая подготовка	Укладка посиндромная Тренажер навесной для пресса Тренажер навесной для спины Аптечка универсальная для оказания перв.медиц.помощи	Наглядные Репродуктивные
Тема 7. Упражнение: Developing Pushups (Развивающиеся Отжимания)	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 8. Отжимания на кольцах	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 9. Упражнение: DoubleUnders (двойные прыжки на скакалке)	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 10. Упражнение: Knees to Elbows (Колени к Локтям). Поднятие колен на турнике к грудной клетке/локтям	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 11. Упражнение: Mountain Climber (Альпинист) Бег в упоре лёжа	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 12. Упражнение: SandbagBearhug Squat приседания (медвежьи) с мешком	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2	Наглядные Репродуктивные

		Комплекс для групповых занятий	
Тема 13. Упражнение: Sit-ups подъёмы туловища для пресса	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 14. Упражнение: Turkish GetUp Турецкий подъём	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 15. Упражнение: Wall Ball. броски мяча из положения сидя об стену	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 16. Упражнение: Rowing Описание: гребля	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 17. Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 18. Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 19. Круговая тренировка с весом собственного тела.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные

Тема 20. Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднимание туловища.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 21. Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 22. Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 23. СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 24. СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 25. Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 26. СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 27. Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная	Наглядные Репродуктивные

		Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	
Тема 28. Упражнение: Handstand (стойка)	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 29. Упражнение: Handstand Push-ups отжимания в стойке на руках	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 30. Ходьба на руках.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 31. СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 32. СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 33. СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Прыжок в длину с места Гимнастика.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 34. СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Прыжок в длину с разбега. Гимнастика.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 35. Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.	Индивидуальная Практическая	Бревно гимнастическое напольное 3	Наглядные Репродуктивные

	подготовка	Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий Консоль пристенная для канатов и шестов	
Тема 36. Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 37. Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 38. Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца)	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 39. Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX.Стойки, кувырки, перевороты.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 40. Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 41. Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 42. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная	Наглядные Репродуктивные

		Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	
Тема 43. Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 44. Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 45. Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 46. Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 47. Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 48. Спринт. Бег в упряжке. Работа с медболами. Упражнения на развитие гибкости.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 49. Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 50. Упражнение: Dumbell Power Snatch (силовой рывок гантели)	Индивидуальная Практическая	Бревно гимнастическое напольное 3	Наглядные Репродуктивные

	подготовка	Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	
Тема 51. Упражнение: Farmer’s walk (Прогулка фермера)	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 52. Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 53. Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 54. Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 55. Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 56. Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 57. Упражнение: Kettlebell Swing (Гиревой Свинг)	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для	Наглядные Репродуктивные

		групповых занятий	
Тема 58. Комплекс «Cindi» 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 59. Комплекс «Barbara» 20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъемов на пресс, 50 приседаний. 5 кругов. 5-9 класс выполняет все пополам.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 60. Комплекс «Karen» Броски набивного мяча в цель. 150/100/75. Комплекс ОРУ на фитболах	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 61. Комплекс «Nancy» Бег 400/200 м, присед со штангой/гантелями х 15 Упражнения на развитие гибкости	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 62. Комплекс «Chelsea» 5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 63. Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 64. Базовый упражнения с отягощениями. Присед. Становая. Жим	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 65. Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная	Наглядные Репродуктивные

		навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	
Тема 66. Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Сплит. Ноги-плечи. Упражнения на восстановление организма.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 67. Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Сплит. Спина-грудь. Упражнения на восстановление организма.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 68. Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Сплит. Руки-пресс Упражнения на восстановление организма..	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 69. Комплекс кардио-лесенка. Работа с покрышками. Молот. Упражнения на развитие гибкости.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 70. WOD с отягощениями. Работа по времени.	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Тема 71. Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации	Индивидуальная Практическая подготовка	Бревно гимнастическое напольное 3 Брусья навесные Доска наклонная навесная Канат для лазания тип 2 Комплекс для групповых занятий	Наглядные Репродуктивные
Итоговое занятие Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.	Индивидуальная Практическая подготовка		Наглядные Репродуктивные

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям:

1. Богачев Е.В., Карягин. И.А., Кроссфит. Руководство по тренировкам/ М.: 2013. 142 с.
2. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.

Литература для педагога:

1. Азизова И.Н., Никитина Л.М.. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.
2. Глассман Г., Статьи и журналы кроссфит. Теоретическая основа программ кроссфита/. 2006. 5 с.
3. Додсон Т., Вся правда о кроссфите/ 2010. 10 с.
4. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. С.Г. Диц,
5. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., Гимнастика /. М. : «Академия», 2016. 448с.
6. Лебедихина Т.М., Коваль Л.А., Терминология гимнастики и аэробики: учеб. пособие/. Екатеринбург: Изд-во Урал.унта, 2012

Интернет ресурсы:

http://vcrossfite.com/osnovnye-uprazhneniya-crossfit/
https://cross.world/uprazhneniya-krossfit-tehnika/

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1		**15.09.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Групповая Теоретическая подготовка Беседа	2	Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
2.		**15.09.2026 п/п** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
3.		**17.09.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
4.		**17.09.2026 п/п** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
5.		**22.09.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX Силовой комплекс. Стретчинг	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
6.		**22.09.2026 п/п** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: AirSquat (Воздушные Приседания)	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
7.		**24.09.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Developing Pushups (Развивающиеся Отжимания)	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
8.		**29.09.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Отжимания на кольцах	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
9.		**01.10.2026**	Индивидуальная	2	Упражнение: DoubleUnders	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение

		08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Практическая подготовка		(двойные прыжки на скакалке)		
10.		**06.10.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Knees to Elbows (Колени к Локтям) Поднятие колен на турнике к грудной клетке/локтям	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
11.		**08.10.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Mountain Climber (Альпинист) Бег в упоре лёжа	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
12.		**13.10.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: SandbagBearhug Squat приседания (медвежьи) с мешком	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
13.		**15.10.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Sit-ups подъёмы туловища для пресса	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
14.		**20.10.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Turkish GetUp Турецкий подъём	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
15.		**22.10.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Wall Ball броски мяча из положения сидя об стену	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
16.		**27.10.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Rowing Описание: гребля	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
17.		**03.11.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
18.		**05.11.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
19.		**10.11.2026** 08:30 – 10:10	Индивидуальная Практичес	2	Круговая тренировка с весом	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение

		10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	кая подготовка		собственного тела.		
20.		**12.11.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднимание туловища.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
21.		**17.11.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
22.		**19.11.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
23.		**24.11.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
24.		**26.11.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
25.		**01.12.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
26.		**03.12.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
27.		**08.12.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
28.		**10.12.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Handstand (стойка)	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
29.		**15.12.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00	Индивидуальная Практическая	2	Упражнение: Handstand Push-ups отжимания в	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение

		14:00 – 15:40	подготовка		стойке на руках		
30.		**17.12.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Ходьба на руках.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
31.		**22.12.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
32.		**24.12.2026** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
33.		**12.01.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Прыжок в длину с места Гимнастика.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
34.		**12.01.2027 п/п** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Прыжок в длину с разбега. Гимнастика.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
35.		**14.01.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
36.		**14.01.2027 п/п** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
37.		**19.01.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
38.		**21.01.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца)	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
39.		**26.01.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00	Индивидуальная Практическая	2	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение

		14:00 – 15:40	подготовка		«Лесенка» на перекладине и в петлях TRX.Стойки, кувырки, перевороты.		
40.		**28.01.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
41.		**02.02.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
42.		**04.02.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
43.		**09.02.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс кардио-лесенка. Крест. Упражнения на развитие гибкости	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
44.		**11.02.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
45.		**16.02.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
46.		**18.02.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
47.		**23.02.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
48.		**25.02.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Спринт. Бег в упряжке. Работа с медболами. Упражнения на развитие гибкости.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
49.		**02.03.2027**	Индивиду	2	Комплекс с	МБОУ	Наблюдени

		08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	альная Практическая подготовка		чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.	СОШ Янди	е
50.		**04.03.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Dumbell Power Snatch (силовой рывок гантели)	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
51.		**09.03.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Farmer's walk (Прогулка фермера)	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
52.		**11.03.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
53.		**16.03.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
54.		**18.03.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
55.		**23.03.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
56.		**25.03.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
57.		**06.04.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Упражнение: Kettlebell Swing (Гиревой Свинг)	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
58.		**08.04.2027** 08:30 – 10:10	Индивидуальная Практичес	2	Комплекс «Cindi» 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение

		10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	кая подготовка		приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.		
59.		**13.04.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс «Barbara» 20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъемов на пресс, 50 приседаний. 5 кругов. 5-9 класс выполняет все пополам.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
60.		**15.04.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс «Karen» Броски набивного мяча в цель. 150/100/75. Комплекс ОРУ на фитболах	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
61.		**20.04.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс «Nancy» Бег 400/200 м, присед со штангой/гантелями х 15 Упражнения на развитие гибкости	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
62.		**22.04.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс «Chelsea» 5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
63.		**27.04.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
64.		**29.04.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Базовый упражнения с отягощениями. Присед. Становая. Жим	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
65.		**04.05.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
66.		**06.05.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Сплит. Ноги-плечи. Упражнения на восстановление организма.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение

67.		**11.05.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Сплит. Спина-грудь. Упражнения на восстановление организма.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
68.		**13.05.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Сплит. Руки-пресс Упражнения на восстановление организма..	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
69.		**18.05.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Комплекс кардио-лесенка. Работа с покрышками. Молот. Упражнения на развитие гибкости.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
70.		**20.05.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	WOD с отягощениями. Работа по времени.	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
71.		**25.05.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации	МБОУ СОШ Янди	Наблюдение
72.		**27.05.2027** 08:30 – 10:10 10:20 – 12:00 14:00 – 15:40	Индивидуальная Практическая подготовка	2	Итоговое занятие Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.	МБОУ СОШ Янди	