ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением

английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

192281, г. Санкт-Петербург,

ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4

т/ф (812) 778-21-31

ИНН 7816167751 КПП 781601001

ПРИНЯТА

Решение Педагогического совета

Протокол от «31» августа 2026г №1_

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от «31» августа 2026г №261

Директор ГБОУ СОШ №553

_____А.А. Судаков

С учетом мнения совета родителей

Протокол от «31» августа 2026г. №1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Функциональные тренировки - кроссфит»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик – **Гриневич Вячеслав Иванович,**

педагог дополнительного образования

O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 553 С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СНИЛС=05354308442, ИНН=781616927789, E=school553@edu-fm.spb.ru, G=Анатолий

Санкт-Петербург, 2026г

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни и развитие физических качеств.

Адресат программы: обучающие возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой высокой интенсивности.

Актуальность реализации: обусловлена высоким запросом общества на интенсивные, разнообразные и эффективные формы двигательной активности. Традиционный фитнес часто вызывает быструю адаптацию и потерю интереса, в то время как интеграция элементов Кроссфит решает проблему монотонности. Программа отвечает современным требованиям к всестороннему (гармоничному) физическому развитию человека, совмещая силовую выносливость, координацию и кардио-подготовку, что критически важно в условиях гиподинамии.

Отличительные особенности программы

Программа базируется на синергии классического функционального тренинга и адаптированной под методические стандарты ДОП системы CrossFit. В отличие от узкоспециализированных видов спорта (пауэрлифтинг, легкая атлетика), здесь отсутствует однобокое развитие качеств. Главная особенность — вариативность и масштабируемость: любое движение (например, выходы на турнике или рывок гири) адаптируется под текущие физические возможности конкретного обучающегося без потери тренировочного эффекта (через замену снаряда, уменьшение веса или упрощение траектории).

Уровень освоения ДОП- общекультурный

Объем и срок освоения: реализации — 1 учебный год, 144 часа

Цель: формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через освоение системы функционального тренинга, а также комплексное развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости, координации).

Задачи:

Обучающие:

- обучить технически правильному и безопасному выполнению базовых упражнений со свободными весами, гимнастических элементов и циклических нагрузок; познакомить с принципами построения комплексов WOD (Workout of the Day).

Развивающие:

- повысить общую и специальную физическую работоспособность; укрепить мышечный корсет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развить адаптационные возможности организма.

Воспитательные:

- способствовать развитию волевых качеств, дисциплинированности, целеустремленности и навыков взаимовыручки при работе в команде.

Планируемые результаты освоения

Личностные:

- сформированная потребность в регулярной двигательной активности; умение преодолевать трудности, работать в коллективе; развитый самоконтроль и дисциплина.

Метапредметные:

- понимание принципов биомеханики собственного тела; умение самостоятельно планировать режим отдыха и нагрузок; навыки безопасного поведения во время высокоинтенсивных занятий.

Предметные:

- владение техникой базовых упражнений (приседания, тяги, прыжки, подтягивания); знание терминологии Кроссфит. Способность выполнять функциональные комплексы заданного объема в рамках своей возрастной группы.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП. Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации ДОП:

Некоторые темы программы могут быть реализованы с использованием дистанционных образовательных технологий

Условия набора и формирования групп

Условия набора: принимаются все желающие на основании заявления и обязательного предоставления медицинской справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой повышенной интенсивности.

Формирование групп: группы комплектуются по возрастно-цензовому принципу (10-12 лет, 12–14 лет, 14-18 лет) или по уровню первоначальной подготовленности (на основе

стартового тестирования). Наполняемость группы — от 15 человек, что обеспечивает безопасность контроля техники.

Формы организации и проведения занятий

Форма организации: групповые и мелкогрупповые занятия.

Формы проведения: тренировка-практикум, круговая тренировка, парные и командные эстафеты, контрольно-тестирующие занятия (сдача нормативов).

Особенности реализации: тренировочный процесс строится по принципу вариативности: комплексы упражнений редко повторяются, что исключает психологическую усталость. Каждый урок включает обязательный жесткий контроль ЧСС (пульсометрия) и соблюдение питьевого режима.

Материально-техническое оснащение:

- Специализированный зал с амортизирующим напольным покрытием (резиновая плитка).
- Гимнастический комплекс (турники, брусья).
- Свободные веса: гири (от 4 до 16 кг).
- Функциональное оборудование: плиометрические тумбы (плиобоксы), медболы (набивные мячи от 1 до 5 кг), скакалки скоростные, резиновые петли сопротивления.
- Аптечка первой помощи, магнезия, секундомер/таймер с крупным табло.

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования или тренеры-преподаватели, имеющие профильное высшее или среднее профессиональное образование (в области физической культуры и спорта), сертифицированные специалисты по функциональному тренингу / Кроссфит, прошедшие инструктаж по технике безопасности и оказанию первой помощи.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	2	2	Опрос
2	Основы гимнастики и работы с собственным весом	6	6	-	Опрос, выполнение заданий

3	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки	34	4	30	Выполнение заданий
4	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем	44	6	38	Практическая проверка, устный опрос
5	Координация, баланс и упражнения на снарядах	20	2	18	Практическая проверка
6	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа	34	4	30	Наблюдение, оценка по критериям
7	Итоговое занятие	2	-	2	Практическое выполнение заданий
	Итого	144	24	120	

УТВЕРЖДН

Приказ от «31» августа 2026г №261

Директор_____А.А. Судаков

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

Дата начала обучения по программе	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Всего учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
10.09.2026	25.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

1 учебный час равен 45 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель: формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через освоение системы функционального тренинга, а также комплексное развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости, координации).

Задачи:

Обучающие:

- обучить технически правильному и безопасному выполнению базовых упражнений со свободными весами, гимнастических элементов и циклических нагрузок; познакомить с принципами построения комплексов WOD (Workout of the Day).

Развивающие:

- повысить общую и специальную физическую работоспособность; укрепить мышечный корсет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развить адаптационные возможности организма.

Воспитательные:

- способствовать развитию волевых качеств, дисциплинированности, целеустремленности и навыков взаимовыручки при работе в команде.

Планируемые результаты освоения

Личностные:

- сформированная потребность в регулярной двигательной активности; умение преодолевать трудности, работать в коллективе; развитый самоконтроль и дисциплина.

Метапредметные:

- понимание принципов биомеханики собственного тела; умение самостоятельно планировать режим отдыха и нагрузок; навыки безопасного поведения во время высокоинтенсивных занятий.

Предметные:

- владение техникой базовых упражнений (приседания, тяги, прыжки, подтягивания); знание терминологии CrossFit. Способность выполнять функциональные комплексы заданного объема в рамках своей возрастной группы.

Содержание программы

Тема	Теория	Практика	Контроль

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Знакомство с оборудованием. Техника безопасности при использовании Правила поведения в кроссфит-зале и техника безопасности при работе с оборудованием. Понятие о функциональном тренинге и Кроссфите. Знакомство со структурой тренировки..	Инструктаж на месте. Проведение первичного (входного) тестирования уровня физической подготовленности ребенка.	Опрос
Основы гимнастики и работы с собственным весом	Биомеханика движений человека. Понятие «нейтрального положения спины» и его важность для здоровья. Анатомия осанки.	Воздушные приседания (Air Squats), выпады, отжимания от пола/упора, планки (динамические и статические), складка на пресс, берпи (Burpees), «лодочка». Обучение безопасной группировке при падении.	Опрос, выполнение заданий
3. Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки.	Правильное дыхание во время циклической (кардио) нагрузки. Понятие выносливости и пульсовых зон (в доступной для детей форме). Принципы круговых тренировок.	Челночный бег, бег с ускорениями, прыжки на скакалке (одиночные, подготовка к двойным). Прыжки на тумбу (Box Jumps) со стабилизацией и безопасные спрыгивания.	Выполнение заданий

4. Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем	Правила безопасного подъема предметов с пола. Почему нельзя округлять спину. Знакомство с масштабированием нагрузок.	Становая тяга с гирей или медицинским мячом. Приседания с удержанием мяча перед собой (Goblet Squats). Выбросы (Thrusters) с легким бодибаром или ПВХ-трубой. Махи гирей (русские). Броски медбола в стену (Wall Balls).	Практическая проверка, устный опрос
5. Координация, баланс и упражнения на снарядах	Роль вестибулярного аппарата, ловкости и координации в повседневной жизни и спорте. Правила страховки на снарядах.	Висы на турнике, подтягивания (с амортизаторами или негативные), поднос ног к перекладине. Стойка на руках у стены (для старших) или «медвежья проходка» (для младших). Упражнения на координационной лестнице.	Практическая проверка
6. Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа	Структура кроссфит-комплексов. Разбор форматов тренировок: AMRAP (как можно больше раундов), EMOM (каждую минуту), For Time (на время). Стратегия распределения сил.	Выполнение адаптированных детских комплексов дня высокой и умеренной интенсивности. Парные и командные эстафеты (Team WOD). Отработка навыков	Наблюдение, оценка по критериям

		поддержки товарищей по команде.	
7. Итоговое занятие. аттестация и контрольные зачеты	Подведение итогов курса обучения. Анализ динамики физических показателей. Правила честного соперничества (Fair Play) на соревнованиях.	Выполнение контрольных нормативов (повторное тестирование физических качеств). Проведение финального отчетного мероприятия в игровом соревновательном формате.	Практическое выполнение заданий

Календарно-тематический план

Месяц	Дата	Раздел программы Тема. Содержание	Кол-во часов	Часов в месяц
Сентябрь	10.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	**14 ч**
	12.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	
	15.09	Основы гимнастики и работы с собственным весом	2	
	17.09	Основы гимнастики и работы с собственным весом. Биомеханика движений человека.	2	
	22.09	Основы гимнастики и работы с собственным весом. Понятие «нейтрального положения спины» и его важность для здоровья.	2	
	24.09	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Правильное дыхание во время циклической (кардио) нагрузки.	2	
	29.09	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Правильное дыхание во время циклической (кардио) нагрузки.	2	
Октябрь	01.10	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Правильное дыхание во время циклической (кардио) нагрузки.	2	**18 ч**
	06.10	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Правильное дыхание во время циклической (кардио) нагрузки.	2	

	08.10	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Правильное дыхание во время циклической (кардио) нагрузки.	2	
	13.10	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки.	2	
	15.10	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Понятие выносливости и пульсовых зон.	2	
	20.10	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Понятие выносливости и пульсовых зон.	2	
	22.10	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Понятие выносливости и пульсовых зон.	2	
	27.10	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Понятие выносливости и пульсовых зон.	2	
	29.10	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Понятие выносливости и пульсовых зон.	2	
Ноябрь	03.11	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Понятие выносливости и пульсовых зон.	2	**16 ч**
	05.11	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Понятие выносливости и пульсовых зон.	2	
	10.11	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Понятие выносливости и пульсовых зон.	2	

	12.11	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Принципы круговых тренировок.	2	
	17.11	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Принципы круговых тренировок.	2	
	19.11	Элементы легкой атлетики и кардио-нагрузки. Принципы круговых тренировок.	2	
	24.11	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем.	2	
	26.11	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Правила безопасного подъема предметов с пола.	2	
Декабрь	01.12	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Правила безопасного подъема предметов с пола.	2	**18 ч**
	03.12	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Правила безопасного подъема предметов с пола.	2	
	08.12	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Правила безопасного подъема предметов с пола.	2	
	10.12	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Почему нельзя округлять спину.	2	
	15.12	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Почему нельзя округлять спину.	2	

	17.12	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Почему нельзя округлять спину.	2	
	22.12	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Почему нельзя округлять спину.	2	
	24.12	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Почему нельзя округлять спину.	2	
	29.12	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Почему нельзя округлять спину.	2	
Январь	12.01	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Почему нельзя округлять спину.	2	**12 ч**
	14.01	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	
	19.01	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	
	21.01	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	
	26.01	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	

	28.01	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	
Февраль	02.02	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	**16 ч**
	04.02	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	
	09.02	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	
	11.02	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	
	16.02	Упражнения с легкими свободными весами и инвентарем. Знакомство с масштабированием нагрузок.	2	
	18.02	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Роль вестибулярного аппарата, ловкости и координации в повседневной жизни и спорте.	2	
	23.02	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Роль вестибулярного аппарата, ловкости и координации в повседневной жизни и спорте.	2	
	25.02	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Роль вестибулярного аппарата, ловкости и координации в повседневной жизни и спорте.	2	

Март	02.03	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Роль вестибулярного аппарата, ловкости и координации в повседневной жизни и спорте.	2	**18 ч**
	04.03	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Роль вестибулярного аппарата, ловкости и координации в повседневной жизни и спорте.	2	
	09.03	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Правила страховки на снарядах.	2	
	11.03	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Правила страховки на снарядах.	2	
	16.03	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Правила страховки на снарядах.	2	
	18.03	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Правила страховки на снарядах.	2	
	23.03	Координация, баланс и упражнения на снарядах. Правила страховки на снарядах.	2	
	25.03	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. Структура кроссфит-комплексов. Разбор форматов тренировок.	2	
	30.03	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. Структура кроссфит-комплексов. Разбор форматов тренировок.	2	
Апрель	01.04	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. Структура кроссфит-комплексов. Разбор форматов тренировок.	2	**18 ч**

	06.04	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. Структура кроссфит-комплексов. Разбор форматов тренировок.	2	
	08.04	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. Структура кроссфит-комплексов. Разбор форматов тренировок.	2	
	13.04	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. AMRAP (как можно больше раундов).	2	
	15.04	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. AMRAP (как можно больше раундов).	2	
	20.04	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. EMOM (каждую минуту).	2	
	22.04	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. EMOM (каждую минуту).	2	
	27.04	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. EMOM (каждую минуту).	2	
	29.04	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. For Time (на время).	2	
Май	04.05	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. For Time (на время).	2	**14 ч**
	06.05	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. For Time (на время).	2	

	11.05	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. Стратегия распределения сил.	2
	13.05	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. Стратегия распределения сил.	2
	18.05	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. Стратегия распределения сил.	2
	20.05	Методология WOD (Комплексы дня) и командная работа. Стратегия распределения сил.	2
	25.05	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года.	2
ИТОГО			**144 часа**

Методические и оценочные материалы

Методы обучения:

Словесные. К ним относятся рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение. Рассказ применяют для пополнения знаний о технико-тактических приёмах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности.

Практические. Основываются на активной двигательной деятельности занимающихся. Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементом техники игрового приёма.

Игровой. Применяется после овладения элементами техники. При изучении взаимодействий между играющими, при совершенствовании технических приёмов используют игры и другие.

Соревновательный. Занимающиеся соревнуются в выполнении одного игрового действия или их комплекса, соблюдая правила игры и установку учителя.

Технологии, которые используют в учебно-тренировочном процессе:

Здоровьесберегающие. Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Интегрированные. Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.

Информационно-коммуникационные. Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся.

Личностно-ориентированного обучения. Развивают интерес к спорту не только у одарённых, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте.

Групповая деятельность. Помогает учащимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создаёт в нём психологический комфорт.

Технологии проблемного обучения. Учащиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.

Технология разноуровнего обучения. Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования.

Информационные источники

Список используемой литературы для педагога

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2014. — 223 с.

2. Губа, В. П. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. образования / В. П. Губа. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 160 с.

3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2019. — 128 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — М. : Лань, 2021. — 448 с.

5. Руководство по CrossFit Kids (Детский Кроссфит) / Под ред. Грега Глассмана. — CrossFit Inc., 2015. (Официальное методическое пособие по обучению функциональным движениям детей и подростков).

6. Смит, Б. Функциональный тренинг для детей и подростков: развитие силы, ловкости и координации / Б. Смит ; пер. с англ. — М. : Спорт-Экспресс, 2018. — 192 с.

7. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. — М. : Медицина, 2011. — 272 с.

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 12-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 480 с

Список используемой литературы для обучающихся и родителей:

1. Авилова С. А., Калинина Т. В.. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – Педагогическое общество России, 2007 г.

3. Зайцев Г. К., Зайцев А. К.. Твоё здоровье. Укрепление организма. – Издательство «Детство-Пресс», Санкт-Петербург, 2008 г.

4. Феоктистова В.Ф., Плиева Л. В.. К здоровью через движения: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2011 г.

5. Фомин Н. В., Вавилов Ю. Н.. Физиологические основы двигательной активности, М., «Физкультура и спорт» 1991г.

интернет-источники

1. Официальный сайт CrossFit Kids (Методические статьи, примеры детских планов тренировок и комплексов WOD) — crossfitkids.com.

2. Электронный журнал «CrossFit Journal» (Раздел, посвященный масштабированию упражнений под особенности растущего организма) — crossfit.com.

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Раздел «Физическая культура и спорт» для общеобразовательных организаций) — window.edu.ru.

Оценочные материалы

Контроль успеваемости учащихся проводится на протяжении всего периода обучения и носит критериально-ориентированный характер.

Формы и этапы контроля

- **Входной контроль (сентябрь):** первичная диагностика уровня физической подготовленности. Используется для безопасного распределения нагрузки и определения стартовой точки развития ребенка.
- **Текущий контроль (в течение года):** регулярное визуальное наблюдение педагога за техникой выполнения движений, посещаемостью, дисциплиной и уровнем вовлеченности в тренировочный процесс.
- **Промежуточный контроль (декабрь):** зачетные занятия в форме выполнения контрольно-комплексных упражнений на технику.
- **Итоговый контроль (май):** повторное тестирование физических качеств, фиксация индивидуального прироста показателей, проведение отчетных соревнований в игровом формате («Фестиваль Кроссфит Kids»).

Критерии оценки уровня освоения двигательных навыков

В детском функциональном тренинге приоритет отдается механике движений, а не скорости их выполнения.

Уровень	Характеристика техники и выполнения движений
Высокий уровень	Ребенок полностью контролирует тело. Безукоризненно удерживает нейтральное положение спины во всех фазах. Колени не заваливаются внутрь при приседаниях, пятки не отрываются от пола. Движения технически правильные, плавные и безопасные даже при высокой интенсивности.
Средний уровень	Ребенок понимает механику движения и правильно выполняет его в спокойном темпе. Однако при наступлении утомления (в конце комплекса WOD) допускает незначительные ошибки (слегка округляет спину, спешит, теряет баланс). Ошибки легко исправляются по словесной подсказке педагога.

Низкий уровень	Ребенок систематически нарушает технику движений, не удерживает осанку, заваливает колени и стопы, полностью теряет координацию под нагрузкой. Данный уровень требует немедленного снижения (масштабирования) интенсивности и возврата к разучиванию базовых элементов.

Контрольно-нормативные тесты (тестирование физических качеств)

Для оценки динамики физического развития школьников используются адаптированные тесты. Все результаты фиксируются исключительно для отслеживания индивидуального прогресса (динамики прироста), а не для сравнения детей между собой.

Ловкость и координация: Челночный бег 3×10 метров (фиксируется время в секундах).

Гибкость: Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги прямые (фиксируется глубина наклона в сантиметрах от нулевой линии стоп).

Скоростно-силовые качества: Прыжок в длину с места (фиксируется расстояние в сантиметрах).

Силовая выносливость мышц кора: Удержание статической планки на предплечьях с ровной спиной (фиксируется максимальное время в секундах, но не более 2 минут).

Силовая выносливость плечевого пояса: Отжимания от пола (для старших) или от высокой опоры/скамьи (для младших) за 30 секунд (фиксируется количество технически правильных повторений).