

**ПРОГРАММА «КРОССФИТ КИДС (CROSSFIT KIDS)
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

CrossFit kids – одна из наиболее популярных методик физического развития детей, состоящая из статических, акробатических, аэробных и игровых упражнений. CrossFit в Америке, в России стал популярен с 2000 годов. С тех пор вид занятий несколько модифицировался. Программа «CrossFitkids на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста» направлено на развитие всех физических качеств.

Занятия с элементами CrossFitkids заключаются в работе с собственным весом, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. Это всем доступно, понятно и разнообразят традиционные физкультурные занятия. Для того, чтобы физическая деятельность приносила пользу для детского организма, необходимо увлечь ребенка с первых и до последних минут выполнения каждого упражнения, поэтому занятия построены в игровой форме.

Название упражнения	Техника выполнения
Отжимание от стены	И.П. – стойка ноги врозь, руки полностью выпрямлены и параллельны полу 1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вперед 2. На выдохе в таком же медленном темпе вернуться в исходное положение
Воздушные приседания	И.П. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для улучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. Вытянуть руки вперед или в стороны, чтобы легче было держать баланс. 1. На выдохе, сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости. 2. Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.
Поднятие туловища	И.П. – Лежа на мате с ногами, согнутыми в коленях со стопами на

из положения лежа	полу, зафиксированы партнером, руки за головой 1. На вдох выполнять подъемы туловища к коленям, руки при этом не заводят за голову. 2. На выдохе вернуться в И.П.
Канат «Волна»	И.П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, взять конец каната обеими руками так, чтобы ладони рук были обращены друг к другу. 1. Начните быстро двигать руками вверх и вниз, создавая волну канатом
Упражнение на тренажере «Гребля»	И.П.-сидя, нижние конечности согнуты в коленном суставе, стопы закреплены ремнями. Руки вытянуты вперед, хват прямой. 1. Медленно отталкиваются ногами, двигаются назад, а в конечной точке подтягивают к грудной клетке руки. 2. Плавно вернуться в И.П.
Приседания с броском мяча	И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью 1. Бросок мяча вверх в стену; 2. Поймать мяч руками; 3. Присед; 4. Вернуться в И.П.
Отжим от скамьи	1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз 2. И.П.
Воздушные приседания набивным мячом	И.п. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для улучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. В руках набивной мяч, прижатый к груди. 1. На вдохе сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости. 2. Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.
Отжимание с колен	И.П. – упор, стоя на коленях 1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз. 2. И.П.
Упражнение «Стульчик»	И.П. – стойка ноги врозь, прижаться к стене спиной, пятки должны быть на расстоянии 20 см от стены. 1. Присед, колени под прямым углом, руки скрестно перед грудью. 2. И.П.
Упражнение с резинкой «Лыжник»	И.П. – узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки вперед под 45 градусов, в руках резинка. 1. На выходе подъем рук вперед; 2. На вдохе вернуться в И.П.
Отжимание от пола	1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз 2. Вернуться в И. П.
Упражнение «Планка»	И.П. Упор лежа на предплечьях, с опорой на носки ног. 1. Задержаться в исходном положении.

	2. Постепенно время нахождения в «планке» должно быть увеличено
Канат «Змея»	И. П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу 1. Начните быстро двигать руками вправо и влево; 2. И.П
Упражнение «Супермен»	И.П. – лежа на животе. Прямые руки вытянуты вперед, ладони опущены вниз. Ноги тоже прямые, носочки натянуты. 1. Подъем верхней части туловища и ног на максимальную высоту. 2. И.П
Прыжки на платформу	И.П. – стойка ноги врозь, лицом к платформе. 1. Прыжок на платформу 2. И.П.
Упражнение тяга к подбородку «Силач»	Необходимо встань на резиновую петлю, руками взяться за другой конец. Ладони должны смотреть на себя. Движение должны вести не предплечья или плечи, а локти. Траектория движения проходит вдоль тела. В верхней точке локти находятся выше плеч. Во время выполнения упражнения следите за спиной, она должна быть ровной, а грудь выпрямлена вперед. И.П. – узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки внизу, кулаки обращены друг к другу. 1. Руки перед грудью. 2. И.П.
Свинги с мячом	И.П. – широкая стойка ноги врозь, слегка согнув в коленях мяч в руках 1. Руки вверх 2. И.П.
Берпи (без отжиманий)	И.П. – узкая стойка ноги врозь 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Упор присев; 4. Прыжок вверх, хлопок над головой
Канат «Круг»	И.П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу. 1 – поднимите руки выше плеч и начинайте выполнять круговые движения руками. 2 – И.П.
Выпады с набивным мячом	И.П.– стойка ноги врозь, мяч в руках 1. Выпад левой, руки вперед 2. И.П. 3. Выпад правой, руки вперед. 4. И.П.
Прыжки с ноги на ногу	И.П.– стойка ноги врозь левой 1 – прыжки из обруча в обруч, с одной ноги на другую. 2 – И.П
Балансборд	И.П. – стойка ноги врозь 1 – встать ведущей ногой на балансборд, руки в сторону 2 – встать другой ногой, при этом, удерживая равновесие.
Бег по	И.П. – стойка ноги врозь.

координационной лестнице	1 – пробежать по координационной лестнице, не наступая на полосы. 2 – вернуться в И.П.
--------------------------	---

Основным методом тренировки в кросфит является круговой метод.

Круговая интенсивная тренировка предусматривает выполнение ряда определенных упражнений по кругу. Когда заканчивается последнее упражнение из выбранных в комплекс, человек начинает выполнять первое. Дальше снова идут по кругу все упражнения выбранного комплекса.

КОМПЛЕКС 1

3–5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно 3–5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно.

Задача: этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 ...минуты (подбирайте так, чтоб детям не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг 2 упражнения и ускорения) или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3...максимально быстро.

КОМПЛЕКС 2

10 бросков мяча в мишень

10 запрыгиваний на тумбу, платформу

10 свингов (махи гирей) (можно использовать гантели, медбол в зависимости от физической подготовленности ребенка).

Задача: здесь, также как и в предыдущем WOD можно делать на время: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток

(2, 3, 5...минут). Как выполнять: Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену из приседа (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку).

Понятное дело, что и высота броска корректируется от возраста и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз.

Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и с мячиком, если нет гири.

КОМПЛЕКС 3

Берпи ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала), 10 запрыгиваний «медвежья походка» к точке старта, 10 приседаний ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала), 10 запрыгиваний.

Ускорение к точке старта. Берпи.

Задача: выполнить за минимальное время.

Как выполнять: суть комплекса – это своего рода челночный бег со станциями. После последнего берпи ребенок поднимает руку, показывая, что он закончил. «Медвежья походка» – передвижение на четырех точках (руки, ноги).

КОМПЛЕКС 4

Разминка. Отработка, перекат на спине с подъемом на ноги и берпи.

WOD (1 минута на упражнение), берпи выпады на месте прыжки через гимнастическую палку приседания. Максимальное количество повторений.

КОМПЛЕКС 5

Разминка. Отработка, приседы с гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания(положение рук, спины, головы). WOD каждое упражнение три цикла челночный бег + приседания с медболом 3-4 кг x 5 повторений челночный бег + отжимания от пола 5 повторений челночный бег + скручивания на полу 10 повторений.

КОМПЛЕКС 6

Разминка. WOD 12 минут. Челнок 10 м. Каждую минуту плюс один челнок. Команда 3–4 человек. Первую минуту один бежит 10 метров и ждет

следующего. Так вся команда. Если минута не закончилась, повторяют в другую сторону.

Вторая минута, два челнока(туда и обратно).

Третья минута, три челнока и так до 12.

Если кто то не может выполнять дальше, то выбывает.

КОМПЛЕКС 7

Разминка. WOD три круга.

1. Четыре базы, по кругу.
2. Выпады с гирями 4–6 кг.
3. Отжимания с перемещением (крокодил).
4. Выбросы с шагом вперед (гимнастическая палка, гриф 5 кг).

Очень медленные приседания.

КОМПЛЕКС 8

Разминка. WOD на время в командах по 2–4 чел. Выполняют берпи, общее количество 50 на двоих, 100 для четверых. Один из команды выполняет, за один подход, столько сколько может. Или команды договариваются сколько повторений за подход делает каждый ее участник.

КОМПЛЕКС 9

Разминка. WOD 4 раунда (медбол/гриф) взятие на грудь

10 фронтальные приседания

10 бег 50 метров.

КОМПЛЕКС 10

Разминка. Отработка жим гантелей/гирь стоя

WOD 8 мин.

10 жимов

10 берпи

Растяжка.