

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»  
(ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»)

14 линия ул., д.64/69, Ростов-на-Дону, 344019 тел./факс 8(863)251-92-13,251-83-33  
e-mail: internat28@donpac.ru

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Совет ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»  Протокол от <u>27.08.21</u> № 1  Председатель <u>Н.И. Шацова</u> 	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28» Т.Л. Воронько   Приказ от <u>27.08.21</u> № <u>412</u> 
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Северная (скандинавская) ходьба»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** для детей со сколиозом

**Возраст учащихся:** от 8 до 15 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Объем программы:** 102ч

**Разработал :**  
Тренькин А,А,  
педагог дополнительного образования

г.Ростов-на-Дону  
2021 год

## **Пояснительная записка**

Общеразвивающая программа «Северная (скандинавская) ходьба» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню.

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по Северной (скандинавской) ходьбе для общеобразовательных учреждений, методики и педагогические практики ведущих российских и международных центров подготовки по Северной (скандинавской) ходьбе(СХ).

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках дополнительного образования учащихся ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат №28»

### **Актуальность.**

**Сколиоз** – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся стойким патологическим многоплоскостным искривлением позвоночника в трех плоскостях. При прогрессировании деформации позвоночного столба в процессе роста ребенка происходит искривление ребер и грудной клетки, которое оказывает влияние на внутренние органы и системы организма.

Основу комплексного лечения сколиоза составляет физическая культура. Ее цель- восстановление общей физической формы и функций пораженного отдела позвоночника, формирование навыков правильной осанки, создание мышечного корсета, стабилизация или коррекция деформации позвоночника.

Оздоровительный и профилактический эффект у больных со сколиозом приносят только разумные занятия спортом.

Особенно полезна при сколиозе скандинавская ходьба. В процессе занятий на 85% улучшается мышечный тонус, работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы, усиливается приток крови к мышцам, формируется крепкий мышечный корсет, равномерно распределяется нагрузка по всему телу. Положительный результат возможен при регулярных занятиях с периодичностью 3 раза в неделю по 30 минут.

Скандинавские палки создают дополнительную опору, позволяют существенно уменьшить нагрузку на позвоночник, что очень для растущего организма школьников. Также благодаря отталкиванию с их помощью снижается нагрузка на суставы ног, развивается координация движений. При скандинавской ходьбе включаются в работу основные суставы, укрепляется мышечный корсет в том числе грудного и шейного отдела позвоночника. Эти преимущества особенно важны для людей, имеющих сколиоз и другие нарушения осанки.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка со сколиозом, мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, формирование психического и физического здоровья, коррекцию нарушений ОДА, реабилитацию двигательных функций.

#### **Цель программы:**

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление физического здоровья детей, стабилизацию или коррекцию сколиоза.

#### **Задачи программы:**

##### Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

##### Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

##### Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие ОДА, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие).
6. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
7. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Адресат программы-** программа предназначена для мальчиков и девочек с 8 до 15 лет, имеющих заболевание ОДА- сколиоз.

**Условия набора группы** – принимаются все желающие пройти обучение северной(скандинавской) ходьбой на базовом уровне. **Наполняемость в группе-** 10-12 человек.

**Форма организации детей на занятия:** групповая.

**Форма проведения занятий:** основная форма тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, соревнования.

По **типу занятия** могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Режим:** занятия проводятся во внеурочное время. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка (2-4 класс 2 часа в неделю, 5-8 класс 3 часа в неделю)

**Срок обучения** по программе 1 года.

**Форма обучения и режим занятий**

Количество учащихся в группах – 10-12 человек. Программа рассчитана на работу со всей группой, с выделением времени на индивидуальную работу с

отдельными учащимися.

**Продолжительность занятий и режим занятий** - 1 академический час – 1 занятия по 40 минут учебного времени. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

**Объем программы:** 72 и 103 часа

**Форма обучения:** очная с возможным использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (Skype, Zoom и др.), записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы.

**Формы занятий:**

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Введение. Правила безопасности на занятиях в секции «Северная (скандинавская) ходьба.	1
2.	Краткие сведения о скандинавской ходьбе. Подбор палок.	1

3.	Беседа «Скандинавская ходьба». ОФП.	1
4.	Обучение техники движения рук и ног	1
5.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОФП.	1
6.	Прыжки в длину с места с опорой на палки. ОРУ	1
7.	Ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук. ОФП.	1
8.	Ходьба по рейке, гимнастической скамьи, боковые шаги, подпрыгивания.	1
9.	Игра и упражнения на координацию движений: перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.	1
10.	Игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку	1
11.	Обучение техники передвижения: по прямой	1

12.	Разминочные упражнения с палками.	1
13.	Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
14.	Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
15.	Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
16.	Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
17.	Тактика и техника движения на занятия СХ по интересам.	1
18.	ОФП. Разминочные упражнения с палками	1
19.	Разминочные упражнения с палками. Ходьба с палками	1
20.	Разминочные упражнения с палками. Бег с палками	1

21.	ОФП. Разминочные упражнения с палками	1
22.	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.	1
23.	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.	1
24.	Прохождение дистанции до 500м.	1
25.	Тактика и техника движения по пересеченной местности.	1
26.	ОФП, Тактика и техника движения по пересеченной местности.	1
27.	ОФП. Заминочные упражнения. Ходьба с палками.	1
28.	ОРУ. Заминочные упражнения. Ходьба с палками.	1
29.	ОФП. Заминочные упражнения. Бег с палками.	1

30.	ОРУ. Заминочные упражнения. Бег с палками.	1
31.	Тактика и техника движения по пересеченной местности. ОРУ.	1
32.	Тактика и техника движения по пересеченной местности. ОРУ.	1
33.	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	1
34.	Прохождение дистанции по пересеченной местности. Самоконтроль. Релаксация.	1
35.	ОФП. Разминочные и заминочные упражнения. Ходьба до 500 м.	1
36.	ОРУ. Разминочные и заминочные упражнения. Ходьба до 500м.	1
37.	ОФП. Разминочные и заминочные упражнения. Ходьба 500км.	1
38.	ОФП. Разминочные и заминочные упражнения.	1

39.	Подъем по склону с использованием палок. ОРУ.	1
40.	Подъем по склону с использованием палок.	1
41.	ОФП, Спуск по склону.	1
42.	Подъем по склону с использованием палок. Спуск по склону.	1
43.	Подъем по склону с использованием палок. Спуск по склону.	1
44.	Преодоление незначительных препятствий. Ходьба до 2 км.	1
45.	ОФП. Заминочные упражнения. Ходьба и бег с палками.	1
46.	ОРУ. Заминочные упражнения. Ходьба и бег с палками.	1
47.	Заминочные упражнения. Подъем по склону. Тактика и техника движения.	1

48.	Заминочные упражнения. Спуск по склону с использованием палок. Подъем по склону.	1
49.	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Ходьба с палками.	1
50.	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Бег с палками.	1
51.	Тактика и техника движения.	1
52.	Спуск по склону с использованием палок. Подъем на склон.	1
53.	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием и перепрыгиванием с помощью палок.	1
54.	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием и перепрыгиванием с помощью палок.	1
55.	Заминочные упражнения. Ходьба с палками. Преодоление препятствий.	1
56.	Заминочные упражнения. Ходьба и бег с палками. Преодоление препятствий.	1

57.	.Спуск по склону с использованием палок. Подъем по склону.	1
58.	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	1
59.	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Тактика и техника движения в походе.	1
60.	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Преодоление препятствий с палками	1
61.	Заминочные упражнения. Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
62.	Спуск, подъем по склону с использованием палок.	1
63.	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием или перепрыгиванием с помощью палок.	1
64.	Прохождение дистанции по пересеченной местности в медленном темпе. Самоконтроль и релаксация.	1
65.	Заминочные упражнения. Ходьба с палками по пересеченной местности.	1

66.	Заминочные упражнения. Бег с палками по пересеченной местности.	1
67.	Заминочные упражнения. Преодоление препятствий с палками.	1
68.	ОФП. Разминочные упражнения с палками.	1
69.	Спуск, подъем по склону с использованием палок.	1
70.	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием или перепрыгиванием с помощью палок.	1
71.	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Ходьба и бег с палками. Преодоление препятствий с палками.	1
72.	Эколого-краеведческая нордик-прогулка в парке. Самоконтроль и релаксация	1
ИТОГО	72	

### **Вариативная часть содержания программного материала**

#### **1. «Основы знаний по скандинавской ходьбе»**

1.1 История происхождения скандинавской ходьбы. С давних пор профессиональные лыжники искали способы поддержания спортивной формы в летние время, в отсутствие снега. Летом они много тренировались, занимаясь только энергичной ходьбой и бегом по пересеченной местности, в то время еще с простыми лыжными палками. В своем современном виде скандинавская ходьба появилась в Финляндии весной 1997 году. Марко Кантанева на базе спортивного училища в Виерумяки развивал направление, которое в шутку называли «Ходьба на палках». В 1997 году компанией Exel начала производство спортивных палок АО Exel. Весной 2000 года была создана Международная Ассоциация Финской Ходьбы- ONWF.

1.2 Правила поведения на занятиях: знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок. Основные требования к спортивной форме для занятий на улице. Построение, передвижение во время занятия.

1.3 Олимпийское движение: Первые Олимпийские игры, основатель Олимпийских игр, Олимпийское движение. Олимпийские виды спорта (зимние, летние). Олимпийские чемпионы. Олимпиада в Сочи – 2014.

1.4 Формирование здорового образа жизни: Режим дня, значение утренней зарядки. Правильное питание. Закаливающие процедуры.

## 2. «Физическое совершенствование»

2.1 Освоение техники движений. Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту. Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода.

2.2. ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через коррекцию

физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства: палки для скандинавской ходьбы, спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Формы аттестации**

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

Итоги работы подводятся в конце учебного года на основании оценки индивидуального личных результатов воспитанников, анкетирование.

Оценка проводится в ходе наблюдений за детьми в процессе тренировок (занятий).

Критерии оценки умений и навыков детей :

- умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения;
- рационализация наклона тела;
- правильная координация, ускорение передвижения;

- перекрестная работа рук и ног;
- согласованность движения рук и ног;
- наличие толчка палками;
- умение анализировать и контролировать свои действия;
- осознание ребенком, оценки техники передвижения у своих товарищей и у себя;
- наличие начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценности.

### **Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)**

#### *Методические материалы*

Готовясь к занятию, педагог определяет его задачи, содержание, необходимый инвентарь, контингент учащихся. Составляет подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивной площадки или определяет маршрут в парковой зоне. Во время проведения занятия педагог должен сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

#### **Обучение и техническая подготовка**

##### **Этапы обучения.**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

## Литература:

1. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2009.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Ходьба с палками и все о физкультуре с палками/ М.Кантанева. – Финляндия, 2001.
4. Упражнения и игры лыжника / К.К.КОПС. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
5. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Спорт, 2021.
7. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.
8. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
9. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014.