

Управление образования Артёмовского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 56 с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ СОШ № 56)
ИНН 6602003095 КПП 667701001
ул.Свободы, 82, г.Артемовский Свердловской области, 623782
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: myschool56@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета МАОУ СОШ № 56
Протокол № 1 от 28.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Северная ходьба»
Возраст обучающихся: 8-13
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Холодилов Валерий Павлович,
педагог дополнительного образования

г. Артемовский
2025

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка

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

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

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей с ОВЗ.

Актуальность.

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия СХ улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развиваются подвижность суставов, увеличиваются силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, на спортивной площадке посредством занятий СХ.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка с ОВЗ, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Программа «Северная (скандинавская) ходьба» направлена на коррекцию физического развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья детей с ОВЗ.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

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.
4. Обогащение словарного запаса.

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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. 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 13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий северной(скандинавской) ходьбой.

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

Форма организации детей на занятиях: 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 согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

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 2 раз в неделю.

Объем программы: 68 часов,

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
	Введение. Правила безопасности на занятиях в секции «Северная (скандинавская) ходьба.	1
	Краткие сведения о скандинавской ходьбе. Подбор палок.	1
	Беседа «Скандинавская ходьба». ОФП.	1
	Обучение техники движения рук и ног	1
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОФП.	1
	Прыжки в длину с места с опорой на палки. ОРУ	1
	Ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук. ОФП.	1

	Ходьба по рейке, гимнастической скамье, боковые шаги, подпрыгивания.	1
	Игра и упражнения на координацию движений: перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флагки, палки.	1
	Игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку	1
	Обучение техники передвижения: по прямой	1
	Разминочные упражнения с палками.	1
	Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
	Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
	Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
	Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
	Тактика и техника движения на занятия СХ по интересам.	1
	ОФП. Разминочные упражнения с палками	1
	Разминочные упражнения с палками. Ходьба с палками	1
	Разминочные упражнения с палками. Бег с палками	1
	ОФП. Разминочные упражнения с палками	1
	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.	1
	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.	1
	Прохождение дистанции до 500м.	1
	Тактика и техника движения по пересеченной местности.	1
	ОФП, Тактика и техника движения по пересеченной местности.	1
	ОФП. Заминочные упражнения. Ходьба с палками.	1
	ОРУ. Заминочные упражнения. Ходьба с палками.	1

	ОФП. Заминочные упражнения. Бег с палками.	1
	ОРУ. Заминочные упражнения. Бег с палками.	1
	Тактика и техника движения по пересеченной местности. ОРУ.	1
	Тактика и техника движения по пересеченной местности. ОРУ.	1
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	1
	Прохождение дистанции по пересеченной местности. Самоконтроль. Релаксация.	1
	ОФП. Разминочные и заминочные упражнения. Ходьба до 500 м.	1
	ОРУ. Разминочные и заминочные упражнения. Ходьба до 500м.	1
	ОФП. Разминочные и заминочные упражнения. Ходьба 500км.	1
	ОФП. Разминочные и заминочные упражнения.	1
	Подъем по склону с использованием палок. ОРУ.	1
	Подъем по склону с использованием палок.	1
	ОФП, Спуск по склону.	1
	Подъем по склону с использованием палок. Спуск по склону.	1
	Подъем по склону с использованием палок. Спуск по склону.	1
	Преодоление незначительных препятствий. Ходьба до 2 км.	1
	ОФП. Заминочные упражнения. Ходьба и бег с палками.	1
	ОРУ. Заминочные упражнения. Ходьба и бег с палками.	1
	Заминочные упражнения. Подъем по склону. Тактика и техника движения.	1
	Заминочные упражнения. Спуск по склону с использованием палок. Подъем по склону.	1
	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Ходьба с палками.	1
	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Бег с палками.	1
	Тактика и техника движения.	1

	Спуск по склону с использованием палок. Подъем на склон.	1
	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием и перепрыгиванием с помощью палок.	1
	Заминочные упражнения. Ходьба с палками. Преодоление препятствий.	1
	.Спуск по склону с использованием палок. Подъем по склону.	1
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	1
	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Тактика и техника движения в походе.	1
	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Преодоление препятствий с палками	1
	Заминочные упражнения. Ходьба и бег с палками по пересеченной местности.	1
	Спуск, подъем по склону с использованием палок.	1
	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием или перепрыгиванием с помощью палок.	1
	Прохождение дистанции по пересеченной местности в медленном темпе. Самоконтроль и релаксация.	1
	Заминочные упражнения. Преодоление препятствий с палками.	1
	ОФП. Разминочные упражнения с палками.	1
	Спуск, подъем по склону с использованием палок.	1
	Преодоление незначительных препятствий перешагиванием или перепрыгиванием с помощью палок.	1
	ОФП. Разминочные упражнения с палками. Ходьба и бег с палками. Преодоление препятствий с палками.	1
	Эколого-краеведческая нордик-прогулка в парке. Самоконтроль и релаксация	1
ИТОГО	68 часов	

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 времена, 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.

2. 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 развития 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 товарищев 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 должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять 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 спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно 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

Кадровое обеспечение

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по «Северной (скандинавской)ходьбы» . Педагог обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы Северной (скандинавской)ходьбы .

Литература:

1. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1998.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
4. Ходьба с палками и все о физкультуре с палками/ М.Кантанева. – Финляндия, 2001.
5. Как сделать ребенка физически совершенным / Г.Г. Доман. – М.: Просвещение, 1998.
6. Упражнения и игры лыжника / К.К.КОПС. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
7. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.
10. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
11. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014.

