**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 152 имени А.Д. БЕРЕЗИНА»  
(МАОУ СШ № 152)**

Ястынская ул., 9 «д», г. Красноярск, Красноярский край, Россия, 660131

Контактные телефоны: приемная 276-36-80, бухгалтерия 276-36-86, email: [sch152@mailkrsk.ru](mailto:sch152@mailkrsk.ru)

ИНН 2465297206, КПП 246501001, ОГРН 1132468043476

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом Директор МАОУ СШ № 152

Протокол № 22 от 30.08.2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. Гуторина

Приказ № 5 от 28.08.2023г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая

общеобразовательная программа

«Скандинавская ходьба»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 2 год (136 часов)

Составитель: Овчинникова О.Б.

педагог дополнительного образования

Красноярск 2023г.

**Пояснительная записка**

           Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Программа составлена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта), направлена на повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся в таком виде спорта, как скандинавская ходьба.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Скандинавская ходьба» (для детей с ОВЗ) разработана в соответствии:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скандинавская ходьба» разработана в соответствии с нормативными документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
* Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р
* Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7 декабря 2018 г
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
* Положение о проектировании дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 152 имени А.Д. Березина»

Уровень освоения программы*: базовый.*

**Актуальность** разработки данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

*Педагогическая целесообразность* заключается в формировании обучения на основе овладения и совершенствования двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств в таком виде спорта, как скандинавская ходьба с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого учащегося (возраст, пол, сочетание здоровья и т.д.).

Скандинавская ходьба – это доступная, быстро осваиваемая техника, позволяет получить достаточную аэробную нагрузку, при этом равномерно нагрузить все мышцы организма человека. Скандинавская ходьба положительно влияет на нервную систему и выработку «положительных» гормонов: эндорфина, дофамина и серотонина, что является профилактикой̆ стрессов и депрессий. Зафиксировано, что при регулярных занятиях скандинавской̆ ходьбой̆ улучшается концентрация и память. Следовательно, занятия ходьбой с палками могут оказать существенное положительное влияние на процесс физического формирования школьника.

Во время занятий скандинавской̆ ходьбой̆ потребление энергии увеличивается до 46% по сравнению с обычной̆ быстрой̆ ходьбой̆. Это значит, что у тех, кто ходит с палками, повышается выносливость, организм лучше сопротивляется заболеваниям; состояния организма в целом улучшается. Скандинавская ходьба является частью терапии при заболеваниях сердца и опорно-двигательного аппарата, а также эффективна в борьбе с лишним весом, подростковой̆ депрессией̆.

Доказано, что занятия скандинавской ходьбой положительно воздействуют на все 12 систем человеческого организма, оставаясь при этом абсолютно безопасной. Скандинавская ходьба постоянно изучается, и уже сейчас опубликовано более 400 научных статей о положительном влиянии данного вида ходьбы. Ниже для информации приводятся научно обоснованные факты:

* энергозатраты при занятиях скандинавской ходьбой до 46% больше, чем при обычной быстрой ходьбе;
* улучшается работа сердечно-сосудистой системы (на 22%);
* во время занятия скандинавской ходьбой задействуется около 90% мышц человека;
* регулярные занятия скандинавской ходьбой помогают уменьшить боль в области шеи и спины;
* ходьба с палками на 26% снижает нагрузку на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы по сравнению с обычной̆ ходьбой без палок;
* скандинавская ходьба увеличивает образование «позитивных» гормонов (радости, счастья и удовольствия), уменьшая при этом производство «негативных»;
* скандинавская ходьба поддерживает устойчивость к стрессам и улучшает состояние людей с нарушениями психики;
* занятия скандинавской ходьбой помогают улучшить осанку;
* ходьба с палками безопасна для занимающихся. Палки являются также отличной опорой̆ и амортизацией̆, поэтому обучающиеся с ослабленным здоровьем также могут принимать участие в занятиях скандинавской ходьбой.

**Направленность программы**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скандинавская ходьба (по методике INWA)», является модифицированной и имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предназначена для обучающихся 7-14 лет в учреждениях образования.

**Адресат Программы**

Программа рассчитана на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, разной степенью подготовленности в возрасте от 7 до 14 лет без специальной подготовки.

**Цель и задачи Программы**

**Цель:** укрепление здоровья, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, совершенствование функциональных возможностей организма, повышение физической подготовленности обучающихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи программы**

*Образовательные:*

* обучение основам техники скандинавской ходьбы;
* расширение теоретических и практических знаний о скандинавской ходьбе;
* ознакомление с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок;
* развитие умения грамотно применять свои знания на практике.

*Развивающие:*

* совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.
* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

*Воспитательные:*

* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание внимания, прилежания, дисциплинированности, аккуратности, бережного отношения к спортивному имуществу,
* воспитание целеустремленности, самостоятельности;
* воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
* воспитание умения работать в группе, команде.

**Условия реализации программы:**

Группы формируются по 10 – 15 человек по возрастному принципу. К занятиям допускаются все желающие, проявившие интерес к данному виду спорта не имеющие противопоказаний (справка от педиатра), по заявлению родителя (законного представителя). На второй год обучения зачисляются обучающиеся прошедшие первый год обучения, а также могут быть зачислены новые обучающиеся согласно результатам входной диагностики, при наличии свободных мест в группе и на усмотрение педагога-тренера. Режим занятий: 1 раз в неделю – 2 академических часа (академический час – 40 мин).

**Материально – техническое обеспечение Программы**

Для занятий необходим спортивный зал, беговая или пешеходная дорожка на территории школы, школьный стадион, палки для скандинавской ходьбы.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы, подготовка и проведение занятий осуществляется педагогом дополнительного образования, который изучил базовый курс инструктора Нордик Старт по программе Международной Федерации Nordic Walking INWA в Школе скандинавской ходьбы и получил соответствующий Сертификат, дающий право на проведение занятий по скандинавской ходьбе.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

**Форма организации деятельности учащихся**:

* групповая – организация работы в группе;
* в подгруппах – выполнение заданий малыми группами;
* в парах – организация работы по парам.

**Формы проведения занятий:** традиционное занятие, тренировка, нетрадиционное занятие: лекция, игра, соревнование и др.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной Программе учащиеся должны *знать:*

* общие вопросы теории;
* причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
* правила техники безопасности на занятиях скандинавской ходьбой;
* работу систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
* правильную технику скандинавской ходьбы;
* способы самоконтроля;
* основы психологической и физической подготовки.

*Уметь:*

* правильно подбирать палки для занятий скандинавской ходьбой;
* правильно подбирать специальную экипировку для ходьбы;
* соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий;
* вести самонаблюдение за физическим развитием и подготовленностью;
* быть дисциплинированным, активным, честным, эмоциональным.

*Приобрести навыки:*

* техники скандинавской ходьбы;
* контроля режима нагрузок по внешним признакам самочувствия и показателям ЧСС;
* выполнения общеразвивающих упражнений как с предметами, так и без предметов;
* умения применить полученные знания в практической деятельности и повседневной жизни;
* технических действий, которые соответствовали бы, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

* понимать задачи, поставленные педагогом;
* знать технологическую последовательность выполнения работы;
* правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

* научиться проявлять физические способности;
* развивать физические качества.

Коммуникативные УУД:

* учиться работать в коллективе;
* проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты

* формирование навыков правильной техники скандинавской ходьбы, применять данную технику с учетом своих физических способностей.

**Учебно-тематическое планирование**

Учебный план первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов, тем** | | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное | | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2 | Теория | | 4 | 2 | 2 | Тестирование |
| 3 | Шаг 1. Правильное положение тела. | | 4 | 1 | 3 | Контроль техники |
| 4 | Шаг 2. Повороты плечевого пояса. | | 6 | - | 6 | Контроль техники |
| 5 | Шаг 3. Техника «переката». | | 6 | - | 6 | Контроль техники |
| 6 | Шаг 4. Основа правильного движения корпусом. | | 6 | - | 6 | Контроль техники |
| 7 | Шаг 5. Волочение палок за собой. | | 4 | - | 4 | Контроль техники |
| 8 | Шаг 6. Основы правильного положения руки и ноги при ходьбе. | | 6 | 1 | 5 | Контроль техники |
| 9 | Шаг 7. Основы правильного выталкивания тела при помощи палок. | | 6 | - | 6 | Контроль техники |
| 10 | Шаг 8. Оттачивание правильного отведения руки назад и включения в активную работу мышц спины. | | 8 | - | 8 | Контроль техники |
| 11 | | Шаг 9. Основы правильной работы кистями. | 6 | 1 | 5 | Контроль техники |
| 12 | | Шаг 10. Правильное положение палок при ходьбе. | 8 | - | 8 | Контроль техники |
| 13 | | Контрольные замеры | 4 | 2 | 2 | Контрольные замеры |
| 14 | | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Открытые выступления |
|  | | **ИТОГО** | **72** | **8** | **64** |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала**  **обучения по программе** | **Дата окончания**  **обучения по программе** | **Всего**  **учебных недель** | **Количество**  **учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 01.09 | 25.05 | 34 | 68 | 1 раз в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09 | 25.05 | 34 | 68 | 1 раз в неделю по 2 часа |

**Календарно-тематический план**

Первый года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов, тем | | Всего | Дата занятия (план) | Дата занятия (факт) | Форма контроля |
| **1** | **Вводное.** | | **2** |  |  | **Опрос** |
| **2** | **Теория.** | | **4** |  |  | **Тестирование** |
| 2.1 | История возникновения скандинавской ходьбы. | | 2 |  |  | Опрос |
| 2.2 | Техника скандинавской ходьбы. | | 2 |  |  | Опрос |
| **3** | **Шаг 1. Правильное положение тела.** | | **4** |  |  |  |
| 3.1 | Комплекс упражнений без палок | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 3.2 | Ходьба без палок | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **4** | **Шаг 2. Повороты плечевого пояса.** | | **6** |  |  |  |
| 4.1 | Комплекс упражнений | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 4.2 | Упражнения на развитие мышц груди | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 4.3 | Ходьба с палками | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **5** | **Шаг 3. Техника «переката».** | | **6** |  |  |  |
| 5.1 | Разминка - совершенствование комплекса из предыдущего урока. Отработка упражнения- перекат с пятки на носок. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 5.2 | Комплекс упражнений без палок. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 5.3 | Совершенствование техники движения рук и ног. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| **6** | **Шаг 4. Основа правильного движения корпусом.** | | **6** |  |  |  |
| 6.1 | Основы правильного движения верхней и нижней части тела. Разминка. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 6.2 | Ходьба с палками. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| 6.3 | Развивающие упражнения. Заминка | | 2 |  |  | Контроль техники |
| **7** | **Шаг 5. Волочение палок за собой.** | | **4** |  |  |  |
| 7.1 | Основы правильного движения рук и ног. Разминка. Комплекс упражнений с палками. Передвижение в равномерном темпе до 1 км. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 7.2 | Общеукрепляющие упражнения. Ходьба. Заминка. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **8** | **Шаг 6. Основы правильного положения руки и ноги при ходьбе.** | | **6** |  |  |  |
| 8.1 | Разучивание нового комплекса разминки. Задействованные мышцы при ходьбе. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 8.2 | Закрепление комплекса упражнений с палками. Техника движения рук и ног. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 8.3 | Прохождение дистанции в равномерном темпе. Заминка. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **9** | **Шаг 7. Основы правильного выталкивания тела при помощи палок.** | | **6** |  |  |  |
| 9.1 | Разминка. Совершенствование комплекса упражнений с палками. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 9.2 | Общеразвивающие упражнения. Разучивание преодоления препятствий с палками. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 9.3 | Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **10** | **Шаг 8. Оттачивание правильного отведения руки назад и включения в активную работу мышц спины.** | | **8** |  |  |  |
| 10.1 | Разминка- комплекс упражнений с палками. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 10.2 | Комплекс упражнений с палками. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 10.3 | Совершенствование техники движения рук и ног, техники волочения, техники отталкивания и техники ходьбы в целом. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 10.4 | Передвижение с переменной интенсивностью до 1,5 км. Заминка. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **11** | | **Шаг 9. Основы правильной работы кистями.** | **6** |  |  |  |
| 11.1 | | Принципы регулирования нагрузки и отдыха. |  |  |  | Наблюдение |
| 11.2 | | Разминка - третий комплекс упражнений с палками. Освоение техники подъема и спуска. |  |  |  | Контроль техники |
| 11.3 | | Прохождение в равномерном темпе до 1,5 км. Заминка. |  |  |  | Контрольные замеры. |
| **12** | | **Шаг 10. Правильное положение палок при ходьбе.** | **8** |  |  |  |
| 12.1 | | Разминка. Ходьба с палками. | 2 |  |  | Наблюдение |
| 12.2 | | Развивающие упражнения. | 2 |  |  | Контроль техники |
| 12.3 | | Закрепление техники подъема и спуска. | 2 |  |  | Контроль техники |
| 12.4 | | Прохождение в равномерном темпе до 1 км. Заминка. | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| 13 | | **Контрольные замеры.** | **4** |  |  |  |
| 13.1 | | Промежуточный контроль | 2 |  |  | Сдача нормативов |
| 13.2 | | Итоговый контроль | 2 |  |  | Сдача нормативов |
| **14** | | **Итоговое занятие** | **2** |  | **2** | **Показательные выступления** |
|  | | **Итого** | **72** |  |  |  |

**Содержание программы первого года обучения**

**Тема 1 Вводное (2 часа)**

*Теория.* Знакомство с программой, с общими правилами поведения на занятиях, с основными требованиями, правилами по технике безопасности. Основные требования к спортивной форме для занятий на улице. Краткая информация об устройстве, подгонке и эксплуатации палок. Разминка.

*Практика.* Подбор палок для занятий скандинавской ходьбой. Разучивание первого комплекса упражнений с палками в подготовительной части урока (разминка).

**Тема 2 Теория (4 часа)**

Тема 2.1 История возникновения скандинавской ходьбы

*Теория.* Основы истории возникновения скандинавской ходьбы. Скандинавская ходьба-этап реабилитации различных форм заболеваний у школьников. Воздействие скандинавской ходьбы на жизненно важные органы. Общие принципы построения программы оздоровительных тренировок. Определение оптимального уровня физической нагрузки, обеспечивающего оздоровительный тренировочный эффект. Заминка.

*Практика.* Разучивание комплекса упражнений с палками в подготовительной части урока (заминка).

Тема 2.2 Техника скандинавской ходьбы.

*Теория.* Обучение технике скандинавской ходьбы по методике 10 шагов INWA. Общие правила построения оздоровительного урока по скандинавской ходьбе:

1. Фаза разогрева. Разминочная часть занятия.

2. Фаза тренировки выносливости. Основная часть тренировочного занятия.

3. Фаза расслабления. Заключительная часть занятия. Методы контроля интенсивности занятий.

*Практика.* Отработка техники скандинавской ходьбы.

**Тема 3 Шаг 1. Правильное положение тела. (4 часа)**

Тема 3.1 Комплекс упражнений без палок

*Теория.* Разминка. Комплекс упражнений без палок. Развивающие упражнения для верхней и нижней частей тела.

*Практика.* Отработка комплекса упражнений.

Тема 3.2 Ходьба без палок

*Теория.* Ходьба без палок. Заминка.

*Практика.* Отработка комплекса упражнений.

**Тема 4 Шаг 2. Повороты плечевого пояса. (6 часов)**

Тема 4.1 Комплекс упражнений.

*Теория.* Разминка. Комплекс упражнений, оттачивающий данную позицию.

*Практика.* Отработка комплекса упражнений.

Тема 4.2 Упражнения на развитие мышц груди.

*Теория.* Упражнения на развитие мышц груди.

*Практика.* Отработка упражнений.

Тема 4.3 Ходьба с палками

*Теория.*Ходьба с палками. Заминка.

*Практика.*Упражнение «Несём палки посредине».

**Тема 5 Шаг 3. Техника «переката» (6 часов)**

Тема 5.1 Разминка - совершенствование комплекса.

*Теория.* Разминка - совершенствование комплекса из предыдущего урока.

*Практика.* Отработка упражнения- перекат с пятки на носок.

Тема 5.2 Комплекс упражнений без палок.

*Теория.* Комплекс упражнений без палок.

*Практика.* Отработка упражнений.

Тема 5.3 Совершенствование техники движения рук и ног.

*Теория.*Совершенствование техники движения рук и ног. Заминка.

*Практика.*Отработка упражнений.

**Тема 6 Шаг 4. Основа правильного движения корпусом. (6 часов)**

Тема 6.1 Основы правильного движения верхней и нижней части тела. Разминка.

*Теория.* Знакомство с основами правильного движения верхней и нижней частей тела. Разучивание разминки.

*Практика.* Отработка техники движений верхней и нижней частей тела при ходьбе.

Тема 6.2 Ходьба с палками.

*Практика.* Отработка движений во время ходьбы.

Тема 6.3 Развивающие упражнения. Заминка

*Теория.*Разучивание упражнений, способствующих общему развитию силы, выносливости, гибкости и других показателей тела. Заминка.

*Практика.*Отработка упражнений.

**Тема 7 Шаг 5. Волочение палок за собой. (4 часа)**

Тема 7.1 Основы правильного движения рук и ног.

*Теория.* Знакомство с технологией правильного движения рук и ног.

*Практика.* Отработка правильного движения руками и ногами. Разминка. Комплекс упражнений с палками. Передвижение в равномерном темпе до 1 км.

Тема 7.2 Общеукрепляющие упражнения.

*Теория.* Знакомство с технологией выполнения общеукрепляющих упражнений.

*Практика.* Отработка упражнений. Ходьба. Заминка.

**Тема 8 Шаг 6. Основа правильного движения корпусом. (6 часов)**

Тема 8.1 Новый комплекс разминки. Задействованные мышцы при ходьбе.

*Теория.* Разучивание нового комплекса разминки. Знакомство с технологией правильного движения рук и ног. Изучение задействованных мышц при ходьбе.

*Практика.* Отработка нового комплекса разминки.

Тема 8.2 Техника движения рук и ног.

*Теория.* Знакомство с техникой движения рук и ног.

*Практика.* Закрепление комплекса упражнений с палками. Отработка техники движений рук и ног.

Тема 8.3 Прохождение дистанции в равномерном темпе.

*Практика.* Прохождение дистанции в равномерном темпе. Заминка.

**Тема 9 Шаг 7. Основы правильного выталкивания тела при помощи палок. (6 часов)**

Тема 9.1 Комплекс упражнений с палками.

*Теория.* Совершенствование комплекса упражнений с палками.

*Практика.* Разминка. Отработка комплекса упражнений с палками.

Тема 9.2 Преодоления препятствий с палками.

*Теория.* Разучивание преодоления препятствий с палками.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения. Закрепление комплекса упражнений с палками. Отработка техники движений рук и ног.

Тема 9.3 Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка.

*Теория.* Разучивание прохождения дистанции с попеременной интенсивностью.

*Практика.* Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка.

**Тема 10 Шаг 8. Оттачивание правильного отведения руки назад и включения в активную работу мышц спины. (8 часов)**

Тема 10.1 Комплекс упражнений с палками.

*Теория.* Совершенствование комплекса упражнений с палками.

*Практика.* Разминка. Отработка комплекса упражнений с палками.

Тема 10.2 Комплекс упражнений с палками.

*Практика.* Отработка комплекса упражнений с палками.

Тема 10.3 Техники ходьбы.

*Теория.* Совершенствование техники движения рук и ног. Разучивание техники волочения, техники отталкивания и техники ходьбы в целом.

*Практика.* Отработка нового материала.

Тема 10.4 Передвижение с переменной интенсивностью до 1,5 км. Заминка.

*Практика.* Прохождение с переменной интенсивностью до 1,5 км. Заминка.

**Тема 11 Шаг 9. Основы правильной работы кистями. (6 часов)**

Тема 11.1 Принципы регулирования нагрузки и отдыха. Техники подъема и спуска

*Теория.* Знакомство с принципом регулирования нагрузки и отдыха в процессе занятия скандинавской ходьбой. Освоение техники подъема и спуска.

*Практика.* Разминка. Отработка техники подъема и спуска.

Тема 11.2 Разминка - третий комплекс упражнений с палками.

*Теория.* Разучивание третьего разминочного комплекса упражнений.

*Практика.* Отработка третьего разминочного комплекса упражнений.

Тема 11.3 Прохождение в равномерном темпе до 1,5 км. Заминка.

*Практика.* Прохождение в равномерном темпе до 1,5 км. Заминка.

**Тема 12 Шаг 10. Правильное положение палок при ходьбе. (8 часов)**

Тема 12.1 Разминка. Ходьба с палками.

*Практика.* Разминка. Ходьба с палками.

Тема 12.2 Развивающие упражнения.

*Теория.* Повторение развивающих упражнений.

*Практика.* Выполнение развивающих упражнений.

Тема 12.3 Техники подъема и спуска.

*Теория.* Повторение техники подъема и спуска.

*Практика.* Отработка техники подъема и спуска.

Тема 12.4 Прохождение в равномерном темпе до 1 км.

*Практика.* Прохождение в равномерном темпе до 1 км. Заминка.

**Тема 13 Контрольные замеры. (4 часа)**

Тема 13.1 Промежуточный контроль.

*Теория.* Знакомство с учебными нормативами прохождения дистанции на результат. Оценка индивидуальной физической активности и подготовленности.

*Практика.* Учебные нормативы прохождения дистанции на результат. Оценка индивидуальной физической активности и подготовленности. Разминка. Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка. Разминка. Прохождение контрольной дистанции на результат. Заминка.

Тема 13.2 Итоговый контроль.

*Теория.* Повторение учебных нормативов прохождения дистанции на результат. Оценка индивидуальной физической активности и подготовленности.

*Практика.* Учебные нормативы прохождения дистанции на результат. Оценка индивидуальной физической активности и подготовленности. Разминка. Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка. Разминка. Прохождение контрольной дистанции на результат. Заминка.

**Тема 14 Итоговое занятие (2 часа)**

*Теория.* Подведение итогов работы объединения. Награждение отличившихся обучающихся.

*Практика.* Показательные выступления

Второй год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов, тем | | Всего | Дата занятия (план) | Дата занятия (факт) | Форма контроля |
| **1** | **Вводное.** | | **2** |  |  | **Опрос** |
| **2** | **Теория.** | | **4** |  |  | **Тестирование** |
| 2.1 | История возникновения скандинавской ходьбы. | | 2 |  |  | Опрос |
| 2.2 | Техника скандинавской ходьбы. | | 2 |  |  | Опрос |
| **3** | **Шаг 1. Правильное положение тела.** | | **4** |  |  |  |
| 3.1 | Комплекс упражнений без палок | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 3.2 | Ходьба без палок | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **4** | **Шаг 2. Повороты плечевого пояса.** | | **6** |  |  |  |
| 4.1 | Комплекс упражнений | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 4.2 | Упражнения на развитие мышц груди | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 4.3 | Ходьба с палками | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **5** | **Шаг 3. Техника «переката».** | | **6** |  |  |  |
| 5.1 | Разминка - совершенствование комплекса из предыдущего урока. Отработка упражнения- перекат с пятки на носок. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 5.2 | Комплекс упражнений без палок. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 5.3 | Совершенствование техники движения рук и ног. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| **6** | **Шаг 4. Основа правильного движения корпусом.** | | **6** |  |  |  |
| 6.1 | Основы правильного движения верхней и нижней части тела. Разминка. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 6.2 | Ходьба с палками. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| 6.3 | Развивающие упражнения. Заминка | | 2 |  |  | Контроль техники |
| **7** | **Шаг 5. Волочение палок за собой.** | | **4** |  |  |  |
| 7.1 | Основы правильного движения рук и ног. Разминка. Комплекс упражнений с палками. Передвижение в равномерном темпе до 1 км. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 7.2 | Общеукрепляющие упражнения. Ходьба. Заминка. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **8** | **Шаг 6. Основы правильного положения руки и ноги при ходьбе.** | | **6** |  |  |  |
| 8.1 | Разучивание нового комплекса разминки. Задействованные мышцы при ходьбе. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 8.2 | Закрепление комплекса упражнений с палками. Техника движения рук и ног. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 8.3 | Прохождение дистанции в равномерном темпе. Заминка. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **9** | **Шаг 7. Основы правильного выталкивания тела при помощи палок.** | | **6** |  |  |  |
| 9.1 | Разминка. Совершенствование комплекса упражнений с палками. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 9.2 | Общеразвивающие упражнения. Разучивание преодоления препятствий с палками. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 9.3 | Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **10** | **Шаг 8. Оттачивание правильного отведения руки назад и включения в активную работу мышц спины.** | | **8** |  |  |  |
| 10.1 | Разминка- комплекс упражнений с палками. | | 2 |  |  | Наблюдение |
| 10.2 | Комплекс упражнений с палками. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 10.3 | Совершенствование техники движения рук и ног, техники волочения, техники отталкивания и техники ходьбы в целом. | | 2 |  |  | Контроль техники |
| 10.4 | Передвижение с переменной интенсивностью до 1,5 км. Заминка. | | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| **11** | | **Шаг 9. Основы правильной работы кистями.** | **6** |  |  |  |
| 11.1 | | Принципы регулирования нагрузки и отдыха. |  |  |  | Наблюдение |
| 11.2 | | Разминка - третий комплекс упражнений с палками. Освоение техники подъема и спуска. |  |  |  | Контроль техники |
| 11.3 | | Прохождение в равномерном темпе до 1,5 км. Заминка. |  |  |  | Контрольные замеры. |
| **12** | | **Шаг 10. Правильное положение палок при ходьбе.** | **8** |  |  |  |
| 12.1 | | Разминка. Ходьба с палками. | 2 |  |  | Наблюдение |
| 12.2 | | Развивающие упражнения. | 2 |  |  | Контроль техники |
| 12.3 | | Закрепление техники подъема и спуска. | 2 |  |  | Контроль техники |
| 12.4 | | Прохождение в равномерном темпе до 1 км. Заминка. | 2 |  |  | Контрольные замеры. |
| 13 | | **Контрольные замеры.** | **4** |  |  |  |
| 13.1 | | Промежуточный контроль | 2 |  |  | Сдача нормативов |
| 13.2 | | Итоговый контроль | 2 |  |  | Сдача нормативов |
| **14** | | **Итоговое занятие** | **2** |  | **2** | **Показательные выступления** |
|  | | **Итого** | **72** |  |  |  |

**Содержание программы**

**Тема 1 Вводное (2 часа)**

*Теория.* Знакомство с программой, с общими правилами поведения на занятиях, с основными требованиями, правилами по технике безопасности. Основные требования к спортивной форме для занятий на улице. Краткая информация об устройстве, подгонке и эксплуатации палок. Разминка.

*Практика.* Подбор палок для занятий скандинавской ходьбой. Разучивание первого комплекса упражнений с палками в подготовительной части урока (разминка).

**Тема 2 Теория (4 часа)**

Тема 2.1 История возникновения скандинавской ходьбы

*Теория.* Основы истории возникновения скандинавской ходьбы. Скандинавская ходьба-этап реабилитации различных форм заболеваний у школьников. Воздействие скандинавской ходьбы на жизненно важные органы. Общие принципы построения программы оздоровительных тренировок. Определение оптимального уровня физической нагрузки, обеспечивающего оздоровительный тренировочный эффект. Заминка.

*Практика.* Разучивание комплекса упражнений с палками в подготовительной части урока (заминка).

Тема 2.2 Техника скандинавской ходьбы.

*Теория.* Обучение технике скандинавской ходьбы по методике 10 шагов INWA. Общие правила построения оздоровительного урока по скандинавской ходьбе:

1. Фаза разогрева. Разминочная часть занятия.

2. Фаза тренировки выносливости. Основная часть тренировочного занятия.

3. Фаза расслабления. Заключительная часть занятия. Методы контроля интенсивности занятий.

*Практика.* Отработка техники скандинавской ходьбы.

**Тема 3 Шаг 1. Правильное положение тела. (4 часа)**

Тема 3.1 Комплекс упражнений без палок

*Теория.* Разминка. Комплекс упражнений без палок. Развивающие упражнения для верхней и нижней частей тела.

*Практика.* Отработка комплекса упражнений.

Тема 3.2 Ходьба без палок

*Теория.* Ходьба без палок. Заминка.

*Практика.* Отработка комплекса упражнений.

**Тема 4 Шаг 2. Повороты плечевого пояса. (6 часов)**

Тема 4.1 Комплекс упражнений.

*Теория.* Разминка. Комплекс упражнений, оттачивающий данную позицию.

*Практика.* Отработка комплекса упражнений.

Тема 4.2 Упражнения на развитие мышц груди.

*Теория.* Упражнения на развитие мышц груди.

*Практика.* Отработка упражнений.

Тема 4.3 Ходьба с палками

*Теория.*Ходьба с палками. Заминка.

*Практика.*Упражнение «Несём палки посредине».

**Тема 5 Шаг 3. Техника «переката» (6 часов)**

Тема 5.1 Разминка - совершенствование комплекса.

*Теория.* Разминка - совершенствование комплекса из предыдущего урока.

*Практика.* Отработка упражнения- перекат с пятки на носок.

Тема 5.2 Комплекс упражнений без палок.

*Теория.* Комплекс упражнений без палок.

*Практика.* Отработка упражнений.

Тема 5.3 Совершенствование техники движения рук и ног.

*Теория.*Совершенствование техники движения рук и ног. Заминка.

*Практика.*Отработка упражнений.

**Тема 6 Шаг 4. Основа правильного движения корпусом. (6 часов)**

Тема 6.1 Основы правильного движения верхней и нижней части тела. Разминка.

*Теория.* Знакомство с основами правильного движения верхней и нижней частей тела. Разучивание разминки.

*Практика.* Отработка техники движений верхней и нижней частей тела при ходьбе.

Тема 6.2 Ходьба с палками.

*Практика.* Отработка движений во время ходьбы.

Тема 6.3 Развивающие упражнения. Заминка

*Теория.*Разучивание упражнений, способствующих общему развитию силы, выносливости, гибкости и других показателей тела. Заминка.

*Практика.*Отработка упражнений.

**Тема 7 Шаг 5. Волочение палок за собой. (4 часа)**

Тема 7.1 Основы правильного движения рук и ног.

*Теория.* Знакомство с технологией правильного движения рук и ног.

*Практика.* Отработка правильного движения руками и ногами. Разминка. Комплекс упражнений с палками. Передвижение в равномерном темпе до 1 км.

Тема 7.2 Общеукрепляющие упражнения.

*Теория.* Знакомство с технологией выполнения общеукрепляющих упражнений.

*Практика.* Отработка упражнений. Ходьба. Заминка.

**Тема 8 Шаг 6. Основа правильного движения корпусом. (6 часов)**

Тема 8.1 Новый комплекс разминки. Задействованные мышцы при ходьбе.

*Теория.* Разучивание нового комплекса разминки. Знакомство с технологией правильного движения рук и ног. Изучение задействованных мышц при ходьбе.

*Практика.* Отработка нового комплекса разминки.

Тема 8.2 Техника движения рук и ног.

*Теория.* Знакомство с техникой движения рук и ног.

*Практика.* Закрепление комплекса упражнений с палками. Отработка техники движений рук и ног.

Тема 8.3 Прохождение дистанции в равномерном темпе.

*Практика.* Прохождение дистанции в равномерном темпе. Заминка.

**Тема 9 Шаг 7. Основы правильного выталкивания тела при помощи палок. (6 часов)**

Тема 9.1 Комплекс упражнений с палками.

*Теория.* Совершенствование комплекса упражнений с палками.

*Практика.* Разминка. Отработка комплекса упражнений с палками.

Тема 9.2 Преодоления препятствий с палками.

*Теория.* Разучивание преодоления препятствий с палками.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения. Закрепление комплекса упражнений с палками. Отработка техники движений рук и ног.

Тема 9.3 Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка.

*Теория.* Разучивание прохождения дистанции с попеременной интенсивностью.

*Практика.* Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка.

**Тема 10 Шаг 8. Оттачивание правильного отведения руки назад и включения в активную работу мышц спины. (8 часов)**

Тема 10.1 Комплекс упражнений с палками.

*Теория.* Совершенствование комплекса упражнений с палками.

*Практика.* Разминка. Отработка комплекса упражнений с палками.

Тема 10.2 Комплекс упражнений с палками.

*Практика.* Отработка комплекса упражнений с палками.

Тема 10.3 Техники ходьбы.

*Теория.* Совершенствование техники движения рук и ног. Разучивание техники волочения, техники отталкивания и техники ходьбы в целом.

*Практика.* Отработка нового материала.

Тема 10.4 Передвижение с переменной интенсивностью до 1,5 км. Заминка.

*Практика.* Прохождение с переменной интенсивностью до 1,5 км. Заминка.

**Тема 11 Шаг 9. Основы правильной работы кистями. (6 часов)**

Тема 11.1 Принципы регулирования нагрузки и отдыха. Техники подъема и спуска

*Теория.* Знакомство с принципом регулирования нагрузки и отдыха в процессе занятия скандинавской ходьбой. Освоение техники подъема и спуска.

*Практика.* Разминка. Отработка техники подъема и спуска.

Тема 11.2 Разминка - третий комплекс упражнений с палками.

*Теория.* Разучивание третьего разминочного комплекса упражнений.

*Практика.* Отработка третьего разминочного комплекса упражнений.

Тема 11.3 Прохождение в равномерном темпе до 1,5 км. Заминка.

*Практика.* Прохождение в равномерном темпе до 1,5 км. Заминка.

**Тема 12 Шаг 10. Правильное положение палок при ходьбе. (8 часов)**

Тема 12.1 Разминка. Ходьба с палками.

*Практика.* Разминка. Ходьба с палками.

Тема 12.2 Развивающие упражнения.

*Теория.* Повторение развивающих упражнений.

*Практика.* Выполнение развивающих упражнений.

Тема 12.3 Техники подъема и спуска.

*Теория.* Повторение техники подъема и спуска.

*Практика.* Отработка техники подъема и спуска.

Тема 12.4 Прохождение в равномерном темпе до 1 км.

*Практика.* Прохождение в равномерном темпе до 1 км. Заминка.

**Тема 13 Контрольные замеры. (4 часа)**

Тема 13.1 Промежуточный контроль.

*Теория.* Знакомство с учебными нормативами прохождения дистанции на результат. Оценка индивидуальной физической активности и подготовленности.

*Практика.* Учебные нормативы прохождения дистанции на результат. Оценка индивидуальной физической активности и подготовленности. Разминка. Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка. Разминка. Прохождение контрольной дистанции на результат. Заминка.

Тема 13.2 Итоговый контроль.

*Теория.* Повторение учебных нормативов прохождения дистанции на результат. Оценка индивидуальной физической активности и подготовленности.

*Практика.* Учебные нормативы прохождения дистанции на результат. Оценка индивидуальной физической активности и подготовленности. Разминка. Прохождение с попеременной интенсивностью до 1,5 км. Заминка. Разминка. Прохождение контрольной дистанции на результат. Заминка.

**Тема 14 Итоговое занятие (2 часа)**

*Теория.* Подведение итогов работы объединения. Награждение отличившихся обучающихся.

*Практика.* Показательные выступления

**Оценочные и методические материалы**

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скандинавская ходьба»**

**Дидактическое обеспечение программы**

методические разработки по темам программы;

подборка информационной справочной литературы;

инструктаж по технике безопасности;

презентационный материал по истории возникновения скандинавской ходьбы.

**Принципы, методы, методики и технологии организации образовательного процесса**

Базовым обучающим принципом программы является принцип сознательности и активности - развитие самостоятельности, стимулирование инициативы.

**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

**Структура занятий**

Уроки проходят на улице, в холодное время года или ненастную погоду занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятия 1 час 20 мин, структура трёхэтапная (подготовительная, основная, заключительная части).

В водной части осуществляется начальная организация детей. Проводится построение, ходьба и разминочные упражнения. Продолжительность подготовительной части урока 10 минут.

В основной части выполняется комплекс упражнений без палок и с палками, помогающий мышцам и суставам подготовится к нагрузке.

Затем проводится скандинавская ходьба, совершенствуется техника, отрабатывается согласованность движений рук и ног. Продолжительность основной части 60 минут. В заключительной части занятия выполняются дыхательные и заминочные упражнения, игры малой подвижности, спокойная ходьба без палок с различными положениями рук. Продолжительность заключительной части 10 минут.

**Оценочные материалы**

**Для отслеживания результативности предполагается использовать:**

1. Педагогическое наблюдение
2. Контрольные замеры
3. Сдача нормативов
4. Опрос
5. Контроль техники
6. Показательные выступления
7. Тестирование.

Оценка по результатам обучения является комплексной, учитывающей результаты всех видов контроля: текущий контроль; промежуточный контроль и итоговый контроль; а также участие обучающихся в соревнованиях разного уровня.

***Виды контроля, используемые в программе:***

*Входной* (проводится в начале учебного года, для определения уровня развития обучающегося)

*Текущий* (в течении всего учебного года, определение степени усвоения обучающимися учебного материала)

*Промежуточный* (в конце полугодия, определение степени усвоения обучающимися учебного)

Итоговый (в конце учебного года, определение уровня полученных знаний)

**Список литературы**

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов – Москва: Академия, 2007г. – 193 с.

2. Жулидов, М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью / М. Жулидов. - М.: АСТ, 2011. - 187 c.

3. Кантаева, М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес / М. Кантаева – Москва: Юрайт, 2014 г. – 135 с.

4. Валентино, Арианна. Идеальный метод: как с помощью ходьбы активизировать свой мозг, запустить процесс сжигания жира, забыть про усталость за 13 минут в день. /(пер. с итал. А.А. Алсу) / Арианна – Валентино - Москва: Эксмо, 2019. - 112 с.

5. Селиванова, О.В. Методическое пособие. Современные методики оздоровления учащихся с учетом их медицинских и возрастных особенностей.

6. Ярцева, Е. Бег и ходьба / Ярцева Е. - М.: Издательский Дом Мещерякова, 2012. - 873 c.

7. Кибардин, Г. Лечение. Палки для скандинавской ходьбы / Г. Кибардин - ООО «Издательство «Э», 2018 - 157 с.

8. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 c.

9. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 c.

**Приложение 1**

**Критерии оценки умений и навыков обучающихся**:

- 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.

**Приложение 2**

**Нормативы по скандинавской ходьбе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дистанция 400 метров** | | | | |
| **Класс** | **Пол** | **Уровень освоения** | | |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 1 класс | Мальчики | 5:10 | 5:30 | 5:50 |
| Девочки | 5:30 | 5:50 | 6:10 |
| 2 класс | Мальчики | 5:00 | 5:20 | 5:40 |
| Девочки | 5:20 | 5:40 | 6:00 |
| 3 класс | Мальчики | 4:50 | 5:10 | 5:30 |
| Девочки | 5:10 | 5:30 | 5:50 |
| 4 класс | Мальчики | 4:40 | 5:00 | 5:20 |
| Девочки | 5:00 | 5:20 | 5:40 |
| 5 класс | Мальчики | 4:30 | 4:50 | 5:10 |
| Девочки | 4:50 | 5:10 | 5:30 |
| 6 класс | Мальчики | 4:20 | 4:40 | 5:00 |
| Девочки | 4:40 | 5:00 | 5:20 |
| 7 класс | Мальчики | 4:10 | 4:30 | 4:50 |
| Девочки | 4:30 | 4:50 | 5:10 |
| 8 класс | Мальчики | 4:00 | 4:20 | 4:40 |
| Девочки | 4:20 | 4:40 | 5:00 |
| 9 класс | Мальчики | 3:30 | 3:50 | 4:10 |
| Девочки | 3:50 | 4:10 | 4:30 |
| 10 класс | Мальчики | 3:10 | 3:20 | 3:40 |
| Девочки | 3:20 | 3:40 | 4:00 |
| 11 класс | Мальчики | 2:50 | 3:10 | 3:30 |
| Девочки | 3:30 | 3:50 | 4:10 |

**Приложение 3**

**Комплексы индивидуальных и групповых упражнений.**

Ритмичная, интенсивная попеременная смена рук и ног активизирует деятельность до 90% крупных мышц человеческого тела. Чтобы работа такого количества мышц была слаженной, их необходимо подготовить к работе. Именно разминка с палками для скандинавской ходьбы дает необходимый эффект, позволяя растянуть мышцы и разогреть мышцы. Активизировать вестибулярный аппарат, отвечающий за координацию движений.

Эффективность этой аэробной тренировки чрезвычайно высока.

Разминка с палками представляет собой целый комплекс упражнений (методически обоснованные двигательные действия, направленные на решение поставленной задачи), улучшающий кровообращение во всем организме и обеспечивающий приток крови к тем мышцам, на которые впоследствии будет ложиться основная нагрузка во время тренировки.

Важным элементом каждого упражнения является напряженная спина, а также слегка согнутые в коленях ноги.

Разминка мышц верхней части тела:

Повороты с палкой. Палка фиксируется при помощи рук (за концы ладонями вперед) сзади на уровне лопаток, локти отставлены. Взгляд нужно зафиксировать на точке перед собой. Во время поворотов тазом крутить нельзя!

Потягивание плеч. Палку держать на уровне бедер спереди, локти отвести в стороны. Подтягивание палок осуществляется от бедер вдоль туловища до подбородка;

Отжимание палок вперед/вверх. Руки на концах палок ладонями вперед/вниз. В первом случае – палки держим непосредственно перед собой на уровне груди, а движение осуществляется назад и вперед. Во втором поднимает палку как штангу.

Разминка для мышц нижней части тела:

Приседание с упором на палки. Палки - перед собой, взгляд – перед собой. Выполняется серия приседаний с упором на палки. Для начала вполне подойдут приседания с углом сгибания колен 90 градусов;

Приседание с палкой перед собой / с палкой за собой. Палки впереди на линии груди/ палки за головой на плечах. Руки согнуты в коленях, которые направлены вниз. Возможен угол сгибания в 90 градусов;

Приседание с палками, направленными вверх. Палки располагаются над головой на вытянутых руках. Для качественного выполнения упражнения важно, чтобы палки находились в одной плоскости с линией стоп. Как и в предыдущих случаях, если физическая форма пока не позволяет, то сгибать колени можно только на 90 градусов.

**Комплекс №1:**

1.Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

2. Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед – назад. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

3. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину. Сделайте не менее 15 приседаний.

4. Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку. Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх. Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течении 15 секунд, затем поменяйте ноги.

5. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч. Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх. Осторожно, согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

6. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч. Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.

7. Поставьте палки перед собой. Согните тело в талии вниз. Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

8. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой. Поднимайте палку вверх до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку, поменяйте руки проделайте упражнение еще раз.

**Комплекс №2**:

1. Растяжка сгибающей мышцы бедра с опорой на палки.

Обеими руками опереться на две палки. Сделать длинный шаг назад. Проконтролировать, чтобы передняя нога стояла вертикально. Почувствуете растяжение около паховых передних мышц бедра.

2. Растяжка задних мышц бедра с опорой на палки.

Опереться на палки обеими руками и одну ногу вытянуть вперед, немного согнув в колене. Опорная нога должна быть немного согнута, а спину держать прямо. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, спину не сгибать. Вы почувствуете напряжение в задних мышцах бедра. Наклоняясь ниже, напряжение будет чувствоваться сильнее.

3. Растяжка икр с опорой на палки.

Поставить палки перед собой и всей стопой опереться на палки. Опорную ногу и растягиваемую ногу держать согнутыми в колени. Вынести таз вперед, а палки притянуть к себе. Почувствуйте растяжку в икроножных мышцах.

4. Растяжение передних мышц бедра с опорой на палки.

Наклониться, держась одной рукой за палку. Другой рукой взять стопу согнутой сзади в колене ноги и постараться притянуть пятку к ягодице. Спину держать прямо и колени не разводить. Почувствуете растяжку передних мышц бедра.

5. Растяжка мышц предплечий, плеч, груди, спины и боковых мышц.

Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Взять палки с обеих концов и начать выполнять круговые движения от живота к спине. Выполнять упражнение в обратную сторону. Эффект будет больше, если руки держать прямыми.

6. Растяжка широких мышц спины с наклоном к палкам.

Ноги на ширине плеч, палки внизу. Наклониться вперед – вниз на прямых ногах к палкам надавить плечами. Почувствуете растяжку в широких мышцах спины и грудных мышцах.

7. Растяжка сгибающей мышцы руки.

Ноги на ширине плеч. Одной рукой отвести палки назад. Руку держать прямой и надавить верхней частью туловища вперед, пока не почувствуете растяжку сгибающей мышцы руки.

8. Растяжка боковых мышц с палками на прямых руках.

Встать на ширине плеч. Вытянуть палки на прямых руках. Выполнять спокойно растяжку боковых мышц из стороны в сторону.

**Комплекс №3:**

1.Разминка спины и голеностопа.

1. Спину держите прямо.

2. Поставьте ноги на ширину плеч,

так чтобы колени и ступни

смотрели вперед.

3. Поставьте палки перед собой.

4. Поднимитесь на носках

на 2 секунды, затем опуститесь.

5. Поднимитесь на пяточках на 2 секунды, затем опуститесь.

2.Разминка мышц спины.

1. Поставьте ноги на ширину плеч колени и ступни должны смотреть вперед.

2. Заведите палку за плечи или за спину, руки должны лежать расслабленно на концах палки.

3. Поворачивайте туловище вправо и влево в медленном темпе.

4. Всегда смотрите прямо перед собой во время выполнения упражнения.

Дозировка: 6 - 8 раз.

3.Поворот.

1. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, стопы параллельно.

2. Возьмите палки прямым хватом у наконечника и у ручки.

3. Вытяните прямые руки с палками перед собой. Поднимая руки, сводите лопатки и не поднимайте плечи. Вы почувствуете, как работают мышцы спины.

4. Совершайте плавные энергичные повороты влево и вправо.

4.Каякинг (гребец).

1. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, стопы параллельно.

2. Возьмите палки прямым хватом у наконечника и у ручки.

3. Поднимите руки. Опустите один конец палок, как будто у вас в руках весло каяка.

4. Зафиксируйте корпус,

сведите лопатки, подтяните живот.

5. Делайте палками перекрестные движение,

совершая повороты направо и налево, как будто гребете на каяке.

5.Приседание с опорой.

1. Встаньте прямо, стопы параллельно, колени немного согнуты.

2. Поставьте палки параллельно корпусу в полушаге от себя.

3. Опираясь на палки, приседайте назад. Зафиксируйте колени неподвижно – присед должен совершаться за счет движения в тазобедренных суставах.

4. Приседайте настолько глубоко, чтобы бедра оказались параллельно земле.

5. «Выжимайте» себя вверх, слегка подкручивая таз вперед.

6.Наклон вперед.

1. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, стопы параллельно.

2. Возьмите палки прямым хватом у наконечника и у ручки.

3. Сведите лопатки, подтяните живот.

4. Вытяните руки вперед, следя за тем, чтобы плечи не поднимались.

5. Руки вытянуты перед собой. Энергично наклоняйтесь вперед, тянитесь к носкам.

6. Вернитесь в исходное положение.

7.Разминка для мышц шеи.

1. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, стопы параллельно.

2. Разместите палки на пояснице, придерживайте их у наконечника и у ручки.

3. Лопатки сведены, прямые плечи опущены, живот подтянут.

4. Совершайте плавные вращательные движения головой: назад, ухо к правому плечу, подбородок к груди, ухо к левому плечу.

5. Растягивайте мышцы шеи очень осторожно и плавно

8.Махи назад.

1. Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине плеч.

2. Поставьте палки параллельно корпусу в полушаге от себя.

3. Удерживая вертикальное положение корпуса, сделайте энергичный мах ногой назад.

4. Задержите ногу в верхней точке..

5. Сделайте мах прямой ногой вперед.

6. Делайте махи попеременно правой и левой ногой.

Дозировка - 6-8 раз.

**Комплекс №4:**

1.Прогиб назад.

1.1 Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине плеч.

1.2 Возьмите палки прямым хватом у наконечника и у ручки.

1.3 Вытяните прямые руки с палками перед собой.

1.4 Занесите палки на прямых руках за голову, старайтесь прогнуться, отводя руки как можно дальше назад.

1.5 Попеременно отводите назад правую и левую ногу.

2.Наклон к носку.

1. Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине плеч.

2. Возьмите палки прямым хватом у наконечника и у ручки.

3. Выставляйте попеременно вперед правую и левую ногу и наклоняясь, тянитесь к выставленному вперед носку.

3.Боковые выпады.

1. Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине плеч.

2. Воткните палки в полушаге от себя, расставив их шире плеч.

3. Опирайтесь на палки. Делайте шаг и выпад в правую сторону.

4. Левая нога прямая, правая в полу приседе.

5. Повторите на левую сторону. Совершайте боковые выпады попеременно.

4.Перекрестные махи.

1. Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине плеч.

2. Воткните палки в полушаге от себя, расставив их шире плеч.

3. Делайте энергичные махи ногами влево и вправо крест-накрест.

5.Шаг в сторону.

1. Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине плеч.

2. Воткните палки в полушаге от себя, расставив их шире плеч.

3.Совершайте попеременный широкий шаг левой ногой вправо, правой влево.

4. Корпус держите всегда прямо.

6.Вытяжка на одной ноге.

1. Встаньте прямо, стопы параллельно, ноги на ширине плеч.

2. Возьмите палку посередине, руки на ширине корпуса.

3. Вытяните руки вверх, а одну ногу поднимайте и тяните назад.

4. Округляйте спину и одновременно выводите согнутую ногу вперед и приводите ее к груди.

5. Руки согните, отставив локти назад, прижмите палку к груди.

6. Выпрямитесь, вытянув руки вверх, а ногу назад.

7. Повторите движение несколько раз.

7.Скручивание рук.

1. Встаньте прямо.

2. Правая рука держит палку у левой ноги, левая за спиной у правой ноги.

3. Наклонитесь вперед, вытягивая спину.

4. Поочередно меняйте руки.

8.Растягивание квадрицепса (четырехглавой мышцы бедра).

1. Поставьте ноги на ширину плеч.

2. Поставьте перед собой палки для равновесия.

3. Согните ногу в колене.

4. Возьмитесь рукой за носок и приведите стопу к ягодице.

5. Колено должно быть направлено вниз.

6. Повторите упражнение для другой ноги.

9.Растяжка задней поверхности бедра.

1. Поставьте ноги на ширину плеч.

2.Уприте палки в шаге от себя.

3. Обопритесь на палки в выпаде.

4. Сгибайте выставленную вперед ногу, а отставленную назад сохраняйте прямой. Не отрывайте пятку от земли.

5. Повторите для другой ноги.

10. Разминка для мышц спины и пресса.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, стопы параллельно.

2. Заведите палки за плечи или за спину.

3. Руки должны лежать расслабленно на концах палки.

4. Зафиксируйте таз неподвижно.

5. Мягко и медленно поворачивайте туловище вправо и влево, толкая тот или иной конец палки вперед.

6. Смотрите прямо перед собой.

11. Разминка для рук, плеч и спины.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, стопы параллельно.

2. Слегка согните колени, присядьте и наклоните вперед прямой корпус (лопатки сведены, плечи опущены, живот подтянут).

3. Держите палки перед собой в шаге от себя.

4. Попеременно «буксируйте» палки, сгибая и выпрямляя руки, как будто работаете с двумя длинными рычагами.

Вы должны почувствовать, как работает спина. Дозировка - 8 - 10 раз.