Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Admin\Downloads\Факсимиле_ДП.png | УТВЕРЖДАЮДиректор МКУ ДОНижнедевицкий Дом пионеров и школьников C:\Users\user\Desktop\Факсимиле_ДП — копия.png Шурова О. В. «9  » января2023 г. |

**АДАПТИВНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Будь здоров!»**

**Направленность:** физкультурно-оздоровительная

**Возраст занимающихся:** от 50 до 70 лет

**Срок реализации:** 1 год

 **Объем программы**: 136 ч

**Разработчик:**

Шабанова Е.А.,

инструктор по спорту

Нижнедевицк-2023

**Пояснительная записка**

Адаптивная общеразвивающая программа «Будь здоров» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

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 адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций дополнительного образования детей̆ и взрослых.

В зависимости от времени года и погодных условий к северной ходьбе добавляются другие оздоровительные практики: дыхательная гимнастика, лыжные прогулки, фоновая ходьба, солнечные ванны, водные закаливающие процедуры, плавание без учета времени в открытых водоёмах района. Изменения по темам отражаются в журнале учета работы инструктора.

**Актуальность.**

Скандинавская ходьба, или ходьба со специальными палками, – один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире, средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, не требуещего особой специальной подготовки, экипировки и дорогостоящего снаряжения. Занятия СХ улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель программы:**

Оздоравливание, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья занимающихся.

**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 занимающихся.
2. Активизация защитных сил организма.
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 отклонений в состоянии здоровья занимающихся.

**Адресат программы**. Программа предназначена для взрослых от 30 до 70 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий северной(скандинавской) ходьбой.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение северной (скандинавской) ходьбой на стартовом уровне. Наполняемость в группе 10-15 человек.

Форма организации на занятии: групповая и по индивидуальным маршрутам.

Формы проведения занятий: тренировочное занятие, спортивно-досуговые мероприятия.

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

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МКУДО «Нижнедевицкий Дом пионеров и школьников», в котором реализуется данная программа.

**Срок обучения** по программе 1 год.

**Форма обучения и режим занятий**

Количество занимающихся в группах – 10-15 человек. Программа рассчитана на работу со всей группой, с выделением времени на индивидуальную работу с отдельными занимающимися.

**Продолжительность занятий** **и режим занятий**: Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа (65 минут). Индивидуальные маршруты, время их прохождения заниающиеся выбирают сами.

**Объем программы:** 136 часов в год.

Форма обучения: очная с возможным использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы Zoom, записи лекций, консультаций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет занимающимся, 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. | 3 |
|  | Краткие сведения о скандинавской ходьбе. Подбор палок. | 3 |
|  | Беседа «Скандинавская ходьба». ОФП. | 3 |
|  | Обучение технике движения рук и ног | 3 |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОФП. | 3 |
|  | Прыжки в длину с места с опорой на палки. ОРУ | 3 |
|  | Ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук. ОФП. | 3 |
|  | Ходьба по рейке, гимнастической скамьи, боковые шаги, подпрыгивания. | 3 |
|  | Лыжная прогулка по пересечённой местности | 3 |
|  | Лыжная прогулка по пересеченной местности | 3 |
|  | Обучение технике передвижения: по прямой | 3 |
|  | Разминочные упражнения с палками. | 3 |
|  | Ходьба и бег с палками по пересеченной местности. | 3 |
|  | Ходьба и бег с палками по пересеченной местности. | 3 |
|  | Ходьба и бег с палками по пересеченной местности. | 3 |
|  | Ходьба и бег с палками по пересеченной местности. | 3 |
|  | Тактика и техника движения на занятия СХ по интересам. | 3 |
|  | ОФП. Разминочные упражнения с палками | 3 |
|  |  ОФП. Дыхательная гимнастика | 3 |
|  | Разминочные упражнения с палками. Бег с палками | 3 |
|  | ОФП. Разминочные упражнения с палками | 3 |
|  | Преодоление незначительных препятствий перешагиванием, перепрыгиванием. | 3 |
|  | Преодоление незначительных препятствий перешагиванием, перепрыгиванием. | 3 |
|  | Прохождение дистанции до 500м. | 3 |
|  | Тактика и техника движения по пересеченной местности. | 3 |
|  | ОФП, Тактика и техника движения по пересеченной местности. | 3 |
|  | ОФП. Заминочные упражнения.  Ходьба с палками. | 3 |
|  | ОРУ. Заминочные упражнения.  Ходьба с палками. | 3 |
|  | ОФП. Заминочные упражнения.  Бег с палками. | 3 |
|  | ОРУ. Заминочные упражнения.  Бег с палками. | 3 |
|  | Тактика и техника движения по пересеченной местности. ОРУ. | 3 |
|  | Тактика и техника движения по пересеченной местности. ОРУ. | 3 |
|  | Прохождение дистанции по пересеченной местности. | 3 |
|  | Прохождение дистанции по пересеченной местности. Самоконтроль. Релаксация. | 3 |
|  | ОФП. Разминочные и заминочные упражнения. Ходьба до 500 м. | 3 |
|  | ОРУ. Разминочные и заминочные упражнения. Ходьба до 500м. | 3 |
|  | ОФП. Дыхательная гимнастика. Солнечные ванны. | 3 |
|  | ОФП. Разминочные и заминочные упражнения.  | 3 |
|  | ОФП. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. | 3 |
|  | Подъем по склону с использованием палок. | 3 |
|  | Тестирования по ОФП | 3 |
|  | Фоновая ходьба. Человек идущий. | 3 |
|  | Фоновая ходьба. Человек идущий. | 3 |
|  | Подготовка к новогодним мероприятиям. | 4 |
|  | Традиционный новогодний вечер  | 3 |
| ИТОГО |  |  136 |

**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, координации, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика.

**Ожидаемый результат:** повышение реабилитационного потенциала занимающихся (возрастные нарушения) 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 занимающимися 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, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Формы аттестации**

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

Итоги работы подводятся в конце года на основании оценки индивидуального развития занимающихся, анкетирование.

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

Критерии оценки умений и навыков занимающихся:

- 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;

- 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, инструктор должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Важным условием правильной организации является четко продуманное размещение занимающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия инструктор 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 инструктором. 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.**

Инструктор по спорту

**Список литературы:**

1. Программа физического воспитания/ 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. Упражнения и игры лыжника / К.К.КОПС. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

 6. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в

школе». 2014. – № 6.

 7.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и

спорт, 1976.

 8. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.

 9. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер,

2015.