

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Нукутская средняя общеобразовательная школа

Принято
на педагогическом совете
МБОУ Нукутская СОШ
Протокол № 4 от 31 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор
Нукутская
О.В. Каймонов
«31» августа 2022 г.



Рабочая программа по кружку «Сканди»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель кружка:
Баторова Т.А.

2022-2023 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	7
4. Обеспечение программы.....	10
5. Мониторинг образовательных результатов.....	11
Список информационных источников.....	13
Приложения.....	14
Приложение 1. Календарный учебный график.....	14
Приложение 2. Методические рекомендации для педагога дополнительного образования по организации деятельности по программе	19
Приложение 3. Анкетирование для родителей обучающихся «Выявление степени удовлетворённости образовательным процессом и оценки результатов обучения».....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скандинавская ходьба» разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), имеет физкультурно - спортивную направленность, по уровню усвоения – базовая.

Данная программа предполагает обучение детей передвижению ходьбой с отталкиванием палками, формирование культуры правильной техники движений, навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля, а также укрепление здоровья и развитие общей выносливости обучающихся.

Актуальность программы «Скандинавская ходьба» для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Скандинавская ходьба – доступное всем физическое упражнение. К занятиям ею практически нет противопоказаний. Она является хорошим средством борьбы с избыточным весом и даже ожирением, атеросклерозом и рядом других заболеваний. Проведение совместных тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению двигательной активности обучающихся, но и привлечению их к регулярным занятиям физическим упражнениями, формированию навыков здорового образа жизни.

Для людей с высоким уровнем физической подготовленности скандинавская ходьба является хорошим тренировочным средством для развития общей выносливости.

Особую значимость программа имеет и для необщительных детей, так как совместные занятия помогут им найти единомышленников, дадут им больше возможностей для неформального общения и времяпрепровождения.

Отличительная особенность программы состоит в отсутствии аналогов. Скандинавская ходьба не признана в России в качестве вида спорта, поэтому ей не уделяется должного внимания. С другой стороны, в последние пять лет отмечается тенденция к самостоятельному освоению этого вида оздоровительной тренировки. Программа призвана восполнить пробел методики обучения скандинавской ходьбе детей старшего дошкольного возраста с целью дальнейшей популяризации этого вида физической активности.

Новизна и оригинальность программы заключается в том, что она позволяет в сравнительно короткие сроки познакомить обучающихся с техникой скандинавской ходьбы, правилами подбора инвентаря, способами организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий, а также приемами контроля и регулирования нагрузки.

Занятия не требуют дорогостоящего оборудования и проводятся на свежем воздухе на территории образовательного учреждения, в ближайшем ландшафтном парке и в лесу, что создает дополнительные благоприятные условия для оздоровления обучающихся. Использование разных мест прогулок делает занятия не монотонными, постоянно поддерживает интерес обучающихся к занятиям.

Предполагается, что овладев техникой данного вида ходьбы, приемами самоконтроля, обучающиеся смогут в дальнейшем тренироваться самостоятельно, объединившись в группы, или совместно с родителями (законными представителями).

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему вовлечения обучающихся в систему дополнительного образования Нукутского района, общего оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников.

Обучающий аспект – научить детей правильной технике ходьбы по различной местности, способам организации самостоятельных занятий. *Развивающий аспект* – повысить уровень развития общей выносливости детей. *Воспитательный аспект* – формировать у детей навыки самоконтроля, целеустремленность и умение прилагать волевые усилия.

Цель: приобщение детей 7 - 17 лет к здоровому образу жизни посредством регулярных занятий скандинавской ходьбой.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями;
- познакомить с элементами техники передвижения ходьбой с отталкиванием палками;
- научить правилам подбора инвентаря;
- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- познакомить с методами организации самостоятельных оздоровительных занятий.

Развивающие:

- развивать умение применять полученные знания при выполнении движений скандинавской ходьбы;
- развивать координацию движений;
- повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища, гибкости;
- развивать навыки общей и скоростной выносливости.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;

- способствовать проявлению трудолюбия, целеустремленности, настойчивости и волевых усилий;
- формировать коммуникативные навыки при работе в малых и больших группах.

Срок реализации программы: 1 год, общее количество часов год – 68.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность 1 занятия – 40 минут.

Особенности комплектования групп:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 7 - 17 лет. Занятия проводятся в группе количеством от 10 человек. При большей наполняемости формируется новая группа.

Спортивно - оздоровительная группа формируется из всех желающих, исходя:

- из гендерных особенностей;
- уровня развития выносливости;
- мотивации учащихся;
- отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями;
- наличия согласия родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

Программа предусматривает возможность обучения воспитанников разных возрастов в одной группе при наличии у них должной мотивации и соблюдении следующих принципов:

- уважительного отношения друг к другу;
- ответственности и дисциплинированности;
- педагогики сотрудничества.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По окончании освоения программы обучающиеся будут иметь следующие результаты:

Обучающие:

- знают историю возникновения скандинавской ходьбы, ее особенности;
- знают правила подбора инвентаря;
- знают приемы самоконтроля, принципы регулирования нагрузки и отдыха;
- знают способы организации самостоятельных занятий.

Развивающие:

- умеют продемонстрировать полученные знания при выполнении движений скандинавской ходьбы;

- умеют координировать движения;
- умеют проявлять гибкость, силу мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища;

Воспитательные:

- владеют основными навыками проявления выносливости;
- владеют навыками осознанного ведения здорового образа жизни;
- проявляют самообладание, трудолюбие, целеустремленность;
- проявляют уважительное отношение друг к другу, терпение, выдержку при работе в малых и больших группах.

Результативность освоения программы можно будет оценить по основным показателям:

- умение технически правильно выполнять ходьбу;
- умение справляться с предлагаемыми нагрузками согласно своему возрасту;
- реакция организма на выполняемую нагрузку (пульс, частота дыхания и др.);
- умение самостоятельно подготовить и подобрать под свой рост специальный инвентарь для скандинавской ходьбы – палки.

Формы подведения итогов:

Результаты работы по реализации данной программы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся (выполнение контрольных нормативов), а также по отзывам детей и родителей (беседа, анкетирование).

Форма организации занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, эстафеты. Возможные формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально - групповая. В работе используются такие методы обучения, как фронтальный, поточный, круговой, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Начальная диагностика.	1	-	1	беседа наблюдение
2.	Теоретические сведения.	6	-	6	опрос, беседа

3.	Общая физическая подготовка.	2	9	11	тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	–	25	25	тестирование
5.	Техническая подготовка	–	12	12	контрольные и практические задания
6.	Тактическая подготовка	2	3	5	контрольные и практические задания
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	наблюдение
8.	Соревнования	–	3	3	участие в соревнованиях
9.	Итоговое занятие	-	1	1	выполнение контрольных нормативов
Общее количество часов в год		13	55	68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. – 1 час

Теория: NordicWalking (скандинавская ходьба) - эффективный и безопасный вид физической активности. Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой.

Теоретические сведения – 6 часов.

Теория: История возникновения скандинавской ходьбы. Правила подбора одежды, обуви и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием. Знакомство с таблицей показателей Р (пульса) в покое и после нагрузки.

Практика: Мастер – класс «Скандинавская ходьба, как одна из здоровьесберегающих технологий в ДОУ». Определение пульса. Самостоятельный подбор обучающимися палок для скандинавской ходьбы. Составление и оформление памятки «Скандинавская ходьба – залог здоровья».

Общая физическая подготовка – 11 часов.

Теория: Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Разминка и заминка. Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба с отягощением. Ходьба по песку. Ходьба в гору. Преодоление препятствий с палками. Ходьба по скользкой поверхности. Чередование нагрузки и отдыха.

Практика: Упражнения с палками для развития гибкости. Упражнения для развития основных физических качеств. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на восстановление. Самостоятельное проведение обучающимися общей разминки, заминки. Определение уровня развития физического качества – выносливость. Определение уровня развития двигательного умения – ходьба.

Специальная физическая подготовка – 25 часов.

Теория: Подбор объема и интенсивности нагрузки. Старт, вработывание, дистанционная скорость, финиширование. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Преодоление поворотов и разворотов. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Основы правильного дыхания во время занятий скандинавской ходьбой. Структура занятия скандинавской ходьбой. Знакомство с упражнениями по формированию правильной осанки.

Практика: Упражнения для развития выносливости. Специальные упражнения с палками для укрепления мышц голеностопа. Самостоятельное объяснение и показ обучающимися положения правильной осанки. Дыхательные упражнения.

Техническая подготовка – 12 часов.

Теория: Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз. Чередование различных способов ходьбы. Техника «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»). Неправильные техники естественной биомеханической ходьбы. Специальные упражнения с палками на сохранение естественных локомоций человека. Правило «противоположной руки и ноги». Правило проверки длины темляков. Этапы правильной техники скандинавской ходьбы – «волочение», «постановка палки», «отталкивание». Закрепление техники расслабления кисти в конце фазы «отталкивания». Техника ходьбы с палками при подъеме и спуске.

Практика: Преодоление препятствий с палками. Самостоятельное объяснение детьми и показ техники «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»). Апробация детьми неправильной техники естественной биомеханической ходьбы. Исправление ошибок. Закрепление навыков проведения специальных упражнений с палками по поддержанию естественных локомоций человека. Закрепление навыков ходьбы с соблюдением правила «противоположной руки и ноги». Закрепление знаний по правилам проверки длины темляков. П/и «1,2,3 – лови!». Определение индивидуального ритма движения рук и ног во время ходьбы. Нахождение стабильной позиции палки (точки опоры). Подбор специальных упражнений для отработки степени надавливания на палки. Согласование всех этапов техники ходьбы с палками по ровной или с небольшим уклоном поверхности. Преодоление поворотов и разворотов во время скандинавской ходьбы.

Тактическая подготовка – 4 часа.

Теория: Распределение сил по дистанции. Влияние физиологических особенностей организма на тактику преодоления дистанции. Использование специфики маршрутов для регулирования темпа ходьбы. Преодоление дистанции разными тактическими способами.

Практика: Ходьба по специальным маршрутам. Ходьба с палками с разной интенсивностью.

Психологическая подготовка – 4 часа.

Теория: Настрой на тренировку. Аутотренинг. Психологические состояния организма во время нагрузок. Способы борьбы с волнением и неуверенностью в своих силах.

Практика: Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения. Методы самоконтроля за самочувствием во время занятия. Коммуникативные игры.

Соревнования – 4 часа.

Теория: Правила участия в соревнованиях по скандинавской ходьбе (внутригрупповые). Подготовка к преодолению контрольной дистанции по заданному маршруту на время и на расстояние, участие в соревновании.

Практика: Прохождение заданного маршрута. Отработка элементов техники скандинавской ходьбы по маршруту. Подготовка к фестивалю ходьбы и участие в нем.

Итоговое занятие – 1 час

Теория: Анализ развития физических качеств обучающихся, итоговых индивидуальных и групповых результатов.

Практика: Демонстрация технически правильной ходьбы с палками на заданном маршруте. Фестиваль ходьбы.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Методы и приемы. Для повышения интереса занимающихся к занятиям скандинавской ходьбой и более успешного решения комплекса задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- Словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команда, указание, беседа).
- Наглядные методы (показ упражнения, наглядных пособий).
- Практические методы (методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки, контрольные задания, упражнения в парах). Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки техники скандинавской ходьбы. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Структура занятия скандинавской ходьбой:

- определение пульса, дыхательные упражнения;
- разминка;
- специальные упражнения с палками для укрепления мышц голеностопа;
- осанка;
- естественная биомеханически правильная ходьба;
- ходьба с протаскиванием палок сзади («волочение»);
- определение угла постановки палки;
- опора на палки при ходьбе, отталкивание, правильная техника скандинавской ходьбы;
- определение пульса, восстановление дыхания;
- заминка.

Психологическая подготовка. Большую роль необходимо отвести формированию эмоциональной устойчивости обучающихся, их способности к самоконтролю и саморегуляции в тренировочной и соревновательной обстановке.

Спортивные мероприятия. На спортивно-оздоровительном этапе планируются только контрольные соревнования внутри группы с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Соревнования проводятся не часто, специальной подготовки к ним не ведется.

Материально-техническое оснащение занятий:

Занятия скандинавской ходьбой предполагают использование спортивного зала школы, спортивной площадки МО Нукуты.

Необходимый спортивный инвентарь и оборудование:

- палки для скандинавской ходьбы разной длины;
- утяжелители;
- секундомер.

Методические материалы:

- видеоматериалы по технике скандинавской ходьбы на www.youtube.com
- обучающий видеокурс по скандинавской ходьбе;
- аудиозаписи;
- компьютер с выходом в Интернет;
- сайт www.nordicstick.ru

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Разработанная система мониторинга качества реализации дополнительной общеобразовательной программы позволяет своевременно выявлять проблемные зоны образовательно-воспитательного процесса и учитывать их при дальнейшем планировании, координации деятельности всех участников образования.

Основные результаты реализации программы «Скандинавская ходьба» оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих: выявление динамики овладения обучающимися техникой скандинавской ходьбы, умения самостоятельно правильно подобрать специальный инвентарь, овладение обучающимися способами регулирования предлагаемых нагрузок.

Динамика результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скандинавская ходьба» отслеживается через различные виды контроля: начальный, текущий и итоговый контроль.

Начальный контроль осуществляется на первых занятиях с обучающимися для выявления у них имеющихся знаний, умений и навыков. Проводится в виде наблюдения, тестовых заданий, определяющих компетентность обучающихся в правильном выполнении двигательного умения – ходьба, в выборе специального инвентаря для занятий и подбора его высоты под свой рост.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года по изучению каждой темы и раздела с целью мониторинга роста компетентности в ходе освоения общеобразовательной программы и выполнения обучающимися текущих заданий. Формы текущего контроля: контрольные задания, тесты, практические задания, проверочные упражнения, соревнования внутри группы.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года (май), что позволяет оценить результативность освоения программы за учебный год (прохождение контрольной дистанции (согласно возрасту)).

Используемые методики: «Оценка физического и нервно - психического развития детей раннего и дошкольного возраста» Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.А. Бойнович; «Лестница успеха».

Систематическое отслеживание динамики успешности обучения, развития личностных качеств в течение всего года обучения ребенка (группы) по программе позволяет педагогу определять направления образовательно-воспитательной работы с каждым обучающимся и детским коллективом на протяжении всего периода обучения, а также анализировать результативность образовательной деятельности в объединении. Кроме того, данные, полученные в результате проведения мониторинга, являются важным стимулом для рефлексии и анализа работы педагога.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые акты:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Департамента Образования Ярославской области от 07.08.2018 №19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»

Учебно – методическая литература:

1. Копылов, Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Машковцев, А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.
4. Машковцев, А.И. Скандинавская ходьба.//Дополнительная образовательная программа. АНО Школа «Премьер». - 2015.
5. Полетаева, А.Р. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
6. Полюхин, В.А. Палочки-выручалочки или Скандинавская ходьба по-пензенски. – Пенза: Классный журнал. – 2013. – № 5.
7. Полюхин, В.А. Скандинавская ходьба на просторах Пензенской области. // Статья в итоговом сборнике Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий, роль науки в повышении эффективности управления подготовкой спортсменов на многолетних этапах». – М.: ФНЦ ВНИИФК, 2013.
8. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014. – № 9.

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 68

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 05.10.2022 – 28.05.2023

Таблица 2

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
октябрь					
1	Вводное занятие. История продвижения NordicWalking (скандинавская ходьба) в качестве эффективного и безопасного вида физической активности. Инструктаж по ТБ.	Беседа	1	-	Беседа. Наблюдение Инструктаж
2	Определение пульса. Знакомство с таблицей показателей Р (пульса) в покое и после нагрузки.	Учебно – тренировочное занятие	1	-	Практическо е задание
3	Начальный контроль.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Методика «Лестничная проба»
4.	Эффективность занятий скандинавской ходьбой. Целевые группы. Одежда и обувь для скандинавской ходьбы.	Учебно – тренировочное занятие	1	-	Беседа Опрос Игры
5.	Мастер – класс «Скандинавская ходьба, как одна из здоровьесберегающих технологий».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение
6	Определение уровня развития физического качества – выносливость. Определение уровня развития двигательного умения – ходьба.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестировани е
7	Специальные палки – основной инвентарь для скандинавской ходьбы. Виды.	Беседа	1	-	Беседа Практическо е задание
8	Правила подбора высоты палок для скандинавской ходьбы.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестировани е Практическо е задание
9	Самостоятельный подбор обучающимися палок для скандинавской ходьбы.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестировани е Практическо е задание
10	Правила подбора высоты специального инвентаря для скандинавской ходьбы – палок.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
11	Основы правильного дыхания во время	Учебно –	-	1	Наблюдение

	занятий скандинавской ходьбой.	тренировочное занятие			
12	Закрепление техники безопасности во время занятий скандинавской ходьбой.	Беседа	1	-	Опрос
13	Структура занятия скандинавской ходьбой	Беседа	1	-	Беседа
14	Разминка, как один из этапов занятия скандинавской ходьбой. Правила проведения разминки на занятиях скандинавской ходьбой.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Беседа Практическое задание
15	Разминка, как один из этапов занятия скандинавской ходьбой. Правила проведения разминки на занятиях скандинавской ходьбой.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
ноябрь					
16	Самостоятельное проведение занимающимися общей разминки.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестирование
17	Закрепление знаний у занимающихся по правилам подбора высоты специальных палок.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Контрольные задания
18	Прохождение маршрута № 1.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение
19	Знакомство с техникой «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»).	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
20	Специальные упражнения с палками для укрепления мышц голеностопа.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практическое задание
21	Самостоятельное объяснение и проведение детьми специальных упражнений с палками для укрепления мышц голеностопа.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
22	Закрепление техники «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»).	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
23	Самостоятельное объяснение детьми и показ техники «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»).	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестирование
декабрь					
24	Правильная осанка – залог здоровья. Знакомство с упражнениями по формированию правильной осанки	Беседа	1	-	Беседа
25	Закрепление знаний у занимающихся о правильном положении позвоночного столба.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
26	Самостоятельное объяснение и показ обучающимися положения правильной осанки.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
27	Текущий контроль.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	«Лестничная проба»
28	Выбор ведущей в ходьбе ноги. Ходьба	Учебно –	-	1	Беседа

	– это контролируемое падение.	тренировочное занятие			Практическое задание
29	Отработка элементов техники скандинавской ходьбы по маршруту № 1. Соревнование.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестирование
30	Информирование детей о неправильных техниках естественной биомеханической ходьбы.	Беседа	1	-	Беседа
31	Апробация детьми неправильной техники естественной биомеханической ходьбы. Исправление ошибок.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
32	Определение уровня развития физического качества – выносливость. Определение уровня развития двигательного умения – ходьба.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестирование «Лестничная проба»
январь					
33	Текущий контроль. Правила подбора высоты специального инвентаря для скандинавской ходьбы – палок.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестирование
34	Особенности ходьбы по снегу и льду.	Беседа	1	-	Беседа
35	Знакомство занимающихся со специальными упражнениями с палками на сохранение естественных локомоций человека.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
36	Закрепление навыков проведения специальных упражнений с палками по поддержанию естественных локомоций человека.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
37	Самостоятельное объяснение и показ детьми специальных упражнений по поддержанию естественных локомоций человека	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
38	Знакомство занимающихся с правилом «противоположной руки и ноги».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Беседа Практическое задание
39	Закрепление навыков ходьбы с соблюдением правила «противоположной руки и ноги».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
февраль					
40	Самостоятельное объяснение и показ детьми ходьбы с соблюдением правила «противоположной руки и ноги».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
41	Прохождение маршрута № 2. Соревнование	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение
42	Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой.	Беседа	1	-	Беседа
43	Знакомство с правилами проверки длины темляков.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Беседа
44	Закрепление знаний по правилам проверки длины темляков. П/и «1,2,3 – лови!».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания Игры

45	Средства и методы развития выносливости	Беседа	1	-	Беседа
46	Отработка элементов техники скандинавской ходьбы по маршруту № 2. Соревнование.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Соревнование
47	Этап правильной техники скандинавской ходьбы – «волочение».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практическое задание
март					
48	Определение индивидуального ритма движения рук и ног во время ходьбы.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
49	Различия ходьбы по мягкому и твёрдому грунту.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
50	Этап правильной техники скандинавской ходьбы – «постановка палки».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
51	Нахождение стабильной позиции палки (точки опоры).	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
52	Методы самоконтроля за самочувствием во время занятия.	Беседа	1	-	Беседа
53	Этап правильной техники скандинавской ходьбы – «отталкивание».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Беседа Практическое задание
54	Подбор специальных упражнений для отработки степени надавливания на палки.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
55	Закрепление техники расслабления кисти в конце фазы «отталкивания».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
56	Согласование всех этапов техники ходьбы с палками по ровной или с небольшим уклоном поверхности.	Беседа	1	-	Наблюдение
апрель					
57	Прохождение маршрута № 3. Соревнование	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение Соревнование
58	Ходьба с палками с разной интенсивностью.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
59	«Заминка», как один из этапов занятия скандинавской ходьбой.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
60	Правила проведения «заминки» на занятиях скандинавской ходьбой.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
61	Самостоятельное проведение занимающимися «заминки».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
62	Текущий контроль. «Лестничная проба».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	«Лестничная проба».

63	Закрепление навыков техники правильной ходьбы с палками по маршруту № 3. Соревнование.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение
64	Текущий контроль. Правила подбора высоты специального инвентаря для скандинавской ходьбы – палок.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестирование
65	Техника ходьба с палками при подъёме и спуске.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
май					
66	Преодоление поворотов и разворотов во время скандинавской ходьбы.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
67	Итоговый контроль. Определение уровня развития физического качества – выносливость. Определение уровня развития двигательного умения – ходьба.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение Тестирование
68	Составление и оформление памятки «Скандинавская ходьба – залог здоровья».	Творческая мастерская	-	1	Творческое задание
Итого:			13	55	

Методические рекомендации для педагога дополнительного образования по организации деятельности по программе «Скандинавская ходьба»

№ п/п	Содержание деятельности	Рекомендации
1	<p>Подготовка материально-технической базы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор высоты палок индивидуально для каждого ребёнка; - оценка состояния необходимого спортивного инвентаря и оборудования. 	<p>Очень важно подобрать палки нужной высоты. Для этого используется следующая формула: $\text{рост в см} \times 0,68$, допускаются расхождение в 5 см. Например, если рост ребёнка 125см, то ему подходят палки высотой 85 см. У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держась за ручку, локоть должен находиться под прямым углом к палке, палка касается острием земли.</p>
2	<p>Утверждение комплекса подготовительных упражнений.</p>	<p>В подготовительный период проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке, гимнастической скамье. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.</p>
3	<p>Подбор информационно-методических материалов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Уточнение плана работы с детьми. - Конспекты бесед по темам: «История появления скандинавской ходьбы»; «Значение скандинавской ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника». - Изготовление информационных буклетов по теме «Техника скандинавской ходьбы». - Рекомендации по подготовке к занятиям скандинавской ходьбой (подбор размера палок, выбор обуви и одежды). - Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой. - Мастер-класс для родителей «Скандинавская ходьба в детском саду».
4	<p>Разработка основных маршрутов для скандинавской ходьбы и их утверждение.</p>	<p>Маршрут №1. На территории детского сада, протяжённостью 500м., по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте.</p> <p>Маршрут №2. На территории детского сада, протяжённостью 700 м., по ровной с небольшим перепадом высот местности на естественном грунте и асфальте.</p> <p>Маршрут №3. На территории сквера по пересеченной местности с небольшим и средним перепадом высот. Сквер находится в 5 - минутной ходьбе от детского сада.</p> <p>Маршрут проходит по интересным, красивым, разнообразным местам, насыщенным свежим и</p>

		<p>чистым воздухом.</p> <p>Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматривается.</p>
5	Уточнение содержания занятий.	<p>Структура организации занятия:</p> <p>1 часть – общеразвивающие упражнения с палками (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 8 занятий);</p> <p>2 часть – разминочные упражнения перед ходьбой, ходьба с определенным видом шагов и подъемов (разминочные упражнения рассчитаны на 1 месяц);</p> <p>3 часть – упражнения на релаксацию.</p> <p>Используется фронтальный, поточный, групповой методы организации.</p> <p>Начало занятий – осенний период.</p> <p>В зимний период года занятия скандинавской ходьбой проводятся при температуре воздуха – 14–15°C. При температуре воздуха ниже –15°C занятия переносятся в физкультурный зал.</p> <p>Занятия по скандинавской ходьбе проводятся в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.</p>
6	Разработка учебного плана.	<p>Количество занятий:</p> <p>в неделю - 2,</p> <p>в месяц - 8.</p> <p>в год – 68.</p>

Анкетирование для родителей обучающихся «Выявление степени удовлетворённости образовательным процессом и оценки результатов обучения»

Уважаемые родители!

Для изучения Вашей и Вашего ребенка удовлетворенности занятиями в объединении «Скандинавская ходьба», просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Посещает ли Ваш ребенок сейчас какие-нибудь секции, кружки, объединения дополнительного образования? Поставьте галочку напротив нужного ответа

да нет

Если да, то какие? _____

2. Какова продолжительность посещения занятий? Поставьте галочку напротив нужного ответа

занимается первый год 2-3 года

более 3-х лет

3. Что, на Ваш взгляд, поспособствовало выбору Вами и Вашим ребенком секции, кружка, объединения дополнительного образования? *Укажите нужные варианты*

рекомендации друзей и знакомых; желание ребенка;

реклама дополнительного образования; близость от дома;

качество услуг и гарантируемый результат;

другое _____

4. Удовлетворены ли Вы набор предлагаемых дополнительных образовательных услуг по программе «Скандинавская ходьба», предоставляемой Вашему ребенку? Поставьте галочку напротив нужного ответа

да; нет;

в какой-то степени затрудняюсь ответить.

5. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку? Поставьте галочку напротив нужного ответа

да; нет;

в какой-то степени затрудняюсь ответить.

6. Знакомы ли Вы с программой «Скандинавская ходьба», по которой занимается Ваш ребенок в объединении дополнительного образования? Поставьте галочку напротив нужного ответа

да; нет;

в какой-то степени затрудняюсь ответить.

7. С большим ли интересом Ваш ребенок идет заниматься в секцию, кружок, объединение дополнительного образования? Поставьте галочку напротив нужного ответа

всегда; иногда; нет.

Спасибо за сотрудничество!