

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Собинского района детский сад №8 «Росинка» общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому  
направлению развития детей

ПРИНЯТО

Педсовет МБДОУ детский сад  
№ 8 «Росинка» № 8 «Росинка»

Протокол № 1  
« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

 Е.Г.Познухова  
Приказ № 245  
« 30 » 08 2024 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Легкий шаг»

#### Скандинавская ходьба для дошкольников 5 – 7 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

Никифорова А.В. , инструктор по физической культуре

г. Собинка 2024 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Собинского района детский сад №8 «Росинка» общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому  
направлению развития детей

ПРИНЯТО  
Педсовет МБДОУ детский сад  
№ 8 «Росинка» № 8 «Росинка»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_  
Е.Г.Познухова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Легкий шаг»

#### Скандинавская ходьба для дошкольников 5 – 7 лет

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

#### Разработчик:

Никифорова А.В. , инструктор по физической культуре

г. Собинка 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК</b>	
1.1. Пояснительная записка.	3 стр.
1.2. Цель и задачи.	5 стр.
1.3. Содержание программы.	6-14 стр.
1.4. Планируемые результаты.	14 стр.
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
2.1. Календарный учебный график.	14 стр.
2.2. Условия реализации программы.	15 стр.
2.3. Формы аттестации.	15 стр.
2.4. Оценочные материалы.	15 стр.
2.5. Методические материалы.	16-17 стр.
2.6. Список использованной литературы.	16 стр.
Приложение 1	18 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкий шаг», далее – программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании физкультурно-спортивного направления, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная

### **Актуальность программы.**

Занятия скандинавской ходьбой – это гармоничное и эффективное средство развития организма ребенка. Спортсмены, применяющие палки для ходьбы, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы дыхания. Ходьба с палками используется как средство отдыха и повышения двигательной активности. Занятия оказывают положительное влияние на нервную систему, оздоравливает организм, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность.

### **Новизна**

Новизна направлена на создание условий физического развития дошкольников, посредством скандинавской ходьбы, открывающей возможности для позитивной социализации ребенка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа педагогически целесообразна, так как обучение по данной программе:

1 Сформирует представления воспитанников о скандинавской ходьбе, как о действенном механизме здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы** является то, что в ней предусмотрено изучение скандинавской ходьбы.

**Адресат программы:** обучающиеся 5-7 лет.

### **Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся**

- Ребенок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**Объем и срок освоения:** 1 год, 32 ч: с октября по май.

**Формы обучения:** очная

**Режим занятий:**

1 год обучения: 1 раз в неделю по 1 часа, недельная нагрузка 1ч.

**Количество обучающихся:** 1 года обучения - 12 человек

## **1.2. Цель и задачи**

### **Цель:**

Оптимизация двигательной активности детей через обучение детей скандинавской ходьбе с палками в условиях ДОУ

### **Задачи:**

- Создание условий для мотивации детей к двигательной активности. формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание положительных морально-волевых качеств: настойчивость, самостоятельность.
- Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
- Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
- Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности.

### 1.3. Содержание программы

#### Содержание учебного плана

##### Учебный план

содержание	1 неделя	2неделя	3 неделя	4 неделя
Месяц	<b>октябрь</b>			
№ занятия	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Задачи	Учить выполнять дыхание через нос, выдыхать – через рот, а в течение всего занятия контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным. Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4 Учить сохранять равновесие. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.			
Разминочные и дыхательные упражнения	Перекаты с пятки на носок Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. Приседать руки вперед Вращательные движения коленями Прыжки на двух ногах на месте <b>Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка»)</b>			
Игра	«Кто быстрее дойдет?».	«Кто быстрее дойдет?».	«Идите ко мне».	«Идите ко мне».
Заключ. часть	«Кто дольше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.			

содержание	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
месяц	<b>ноябрь</b>			
№ занятия	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
задачи	Учить навыку правильно держать палку (флажки)			

Подготовительные и дыхательные упражнения	<p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p><b>Передвижение по извилистой дорожке.</b></p>			
игра	«Будь внимательным!»	«Под воротца».	«Будь внимательным!»	«Под воротца».
Заключительная часть	Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза			

содержание	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя
месяц	декабрь			
№ занятия	9	10	11	12
задачи	<p>Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног.</p> <p>Продолжать учить правильному навыку держать лыжную палку</p> <p>Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.</p>			



Подготовительные и дыхательные упражнения	<p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п.</p> <p>5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p><b>Передвижение по рисункам квадрат, круг.</b></p>			
игра	Будь внимательным!	«Лыжные дуэты».	Будь внимательным!	«Лыжные дуэты».
Заключительная часть	<p>«На одной ножке».</p> <p>«Пружинка».</p>			

содержание	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя
месяц	январь			
№ занятия	13	14	15	16
задачи	<p>Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.</p> <p>Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.</p> <p>Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.</p>			
Подготовительные	<p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую</p>			

ые дыхательные упражнения	и	<p>ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5«<i>Маленькая елочка</i>».</p> <p>И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p><b>Передвижение по прямой с палками</b></p>			
игра		« <i>Петушиный бой</i> ».	«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».	« <i>Петушиный бой</i> ».	«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».
Заключительная часть		<p>«<i>Удержись</i>».</p> <p>«Шалтай - болтай» (3 раза)</p>			

содержание	17неделя	18 неделя	19 неделя	20 неделя
месяц	<b>февраль</b>			
№ занятия	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
задачи	<p>Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.</p> <p>Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.</p> <p>Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.</p>			
Подготовительные ые дыхательные упражнения	<p>11. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. «<i>Елка</i>».</p> <p>И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох –</p>			

	<p>наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. «Ласточка».</p> <p>И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1 — руки вытянуть в стороны (вдох);</p> <p>2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);</p> <p>3-4 — и.п.</p> <p>5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p><b>Передвижение вокруг деревьев (восьмерка)</b></p>			
игра	Кто быстрее до флажка?».	«Вокруг флажка».	Кто быстрее до флажка?».	«Вокруг флажка».
Заключ. часть	Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза			

содержание	21неделя	22неделя	23 неделя	24неделя
месяц	март			
№ занятия	21	22	23	24
задачи	<p>Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.</p> <p>Следить за умениями детей правильно держать палку</p> <p>Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.</p> <p>Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.</p>			
Подготовительные и дыхательные упражнения	<p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперед, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p><b>Передвижение по прямой, змейкой, на небольшой склон</b></p>			

игра	«Сороконожки»	«Вокруг флажка»	«Сороконожки»	«Вокруг флажка».
Заключ. часть	«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза			

содержание	25неделя	26неделя	27 неделя	28неделя
месяц	апрель			
№ занятия	25	26	27	28
задачи	Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног. Следить за умениями детей правильно держать палку Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.			
подготовительные и дыхательные упражнения	1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперед, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. <b>Передвижение по выбору ребенка (Ребенок назначается ведущим)</b>			
игра	«Под воротца».	«Лыжные дуэты».	«Под воротца».	«Лыжные дуэты».
Заключительная часть	Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза.			

содержание	29неделя	30неделя	31 неделя	32неделя
месяц	май			
№ занятия	29	30	31	32

задачи	<p>Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног.          Следить за умениями детей правильно держать палку          Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.          Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.          Воспитывать желание выполнять ходьбу самостоятельно, соблюдая все правила.</p>			
подготовительные и дыхательные упражнения	<p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.          2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.          3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.          4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперед, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.          5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.          6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.          Передвижение вокруг деревьев «Восьмерка», «Спираль», «Звездочка», на небольшой склон.</p>			
игра	Будь внимательным!	«По местам».	«По местам».	«Вокруг флажка».
Заключительная часть	<p>«На одной ножке».          «Пружинка».</p>			
Аттестация по итогам года	<p>Мониторинг проводился на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».          Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года.          Результаты мониторинга заболеваемости ведется ежемесячно. См.приложение № 1</p>			

Наименование услуги	Форма занятия	Кол-во детей	День недели	Время проведения	Исполнитель
«Скандинавская ходьба»	групповая	12	среда	2 половина дня	дети 5-7 лет

#### Объем образовательной нагрузки (учебный план)

Наименование услуги	Форма проведения	Количество детей	Длительность занятия (минуты)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
«Скандинавская ходьба»	групповая	12 детей	60 минут	С октября – по май – 1 занятие в неделю	32

#### 1.4. Планируемые результаты

2. 1.Повышение индекса здоровья воспитанников ДОУ до 32%.
3. 2.Повышенуровень физической подготовленности детей на 35%
4. 3.Нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств.
5. 4.Сформированы потребности в ежедневной двигательной активности
6. 5.Развиты координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

### Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

#### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2024	31.05.2025	32	32	32	1 раз в неделю по 1 часу

## 2.2. Условия реализации программы

### - материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе.

№ п/п	Наименование
1	Палки для скандинавской ходьбы
2	Конусы
3	Скамейки
4	Флажки
5	Мягкие модули

## 2.3. Формы аттестации: сдача тестов, проб, нормативов.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка и др.

## 2.4 Оценочные материалы

Начальный контроль и итоговый (см Приложение 1)

## 2.5. Методические материалы

Занятия в объединении «Легкий шаг» проводятся в очной форме. Применяются следующие методы: словесный, наглядный практический; игровой, стимулирование, мотивация.

**формы организации образовательного процесса:** групповая - объяснение нового материала,

**формы организации учебного занятия** – сочетаются традиционные формы занятий - практическое занятие, и нетрадиционные - игра

**педагогические технологии** - технология группового обучения,

**алгоритм учебного занятия** –

1. Подготовительные дыхательные упражнения.
2. Игра.
3. Заключительная часть.

## **2.6. Список использованной литературы**

### **Список литературы для педагога:**

1. Цветкова Т.В. Инструктор по физкультуре. Журнал. ОО ТЦ сфера, 2008,- 125с.
2. Соколова, Инна Викторовна. С59 Скандинавская ходьба: от теории к практике : монография / И.В. Соколова, А.С. Радченко, Н.И. Перевозникова, И.А. Кубанов, Е.В. Чистякова. — Москва : РУСАЙНС, 2020.
3. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками: Метод рекомендации. СПб., 2012.
4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Советы известного тренера. СПб., 2015.

### **Для родителей:**

- 1 Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб., 2013.
2. Жулидов, Максим Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью / Максим Жулидов. - М.: АСТ, 2011.

### **Для детей:**

- 1 Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб., 2013.



## Приложение 1

### **Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.**

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола. Фиксируется общее время бега.

### **Тест «Наклон вперед»**

Схема тестирования: испытуемый становится на гимнастическую скамейку и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени.

Линейка устанавливается перпендикулярно скамейке (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Регистрируется уровень, до которого дотянулся испытуемый. Если испытуемый не дотягивается до нулевой отметки, то результат засчитывается со знаком «минус».

Фиксируется из трех попыток лучший результат.

### **Проба Ром Берга» в пяточно-носочном положении.**

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Фиксируется время устойчивости в этой позе.

### **Критерии оценки умений и навыков детей 5-7 лет:**

- 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.

**Протокол физической подготовленности и двигательных навыков воспитанников посещающих кружок «Скандинавская ходьба»**

воспитатели \_\_\_\_\_ Дата: н.г. \_\_\_\_\_ к.г. \_\_\_\_\_

№	Ф. ребенка	Уровень .разв.		Гибкость				Стат. равновесие				Бег 3*10				Общий бал	
		Н.г	К.г	Н.г		К.г		Н.г.		К..г.		Н.г.		К.г.		Н.г.	К.г.
				Р.	Б.	р	Б.	Р.	Б.	Р.	Б.	Рез.	Б.	Рез.	Б.		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	