

Управление образования администрации муниципального округа
Владимирской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Собинского муниципального округа детский сад №8 «Росинка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому направлению развития детей

ПРИНЯТО:

Педагогический совет
МБДОУ детский сад № 8 «Росинка»
Протокол № 6 от 30.05.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ детский сад № 8 «Росинка»
 Познухова Е.Г.

Приказ № 185 от 30.05.2025г



**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 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	
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.
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
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.

Разработана программа на основе программы дополнительного образования «Скандинавская ходьба дошкольникам» - автор Шаронова О.А., инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 15 г. Владимир, 2015г.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
4. 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»;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
6. 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

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, т.к. обучение по данной программе: сформирует представления обучающихся о скандинавской ходьбе, как о действенном механизме здорового образа жизни.

Занятия скандинавской ходьбой – это гармоничное и эффективное средство развития организма ребенка. Ходьба с палками используется как средство отдыха и повышения двигательной активности. Занятия укрепляют нервную систему, улучшают показатели производительности сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Скандинавская ходьба способствует повышению умственной и физической работоспособности.

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: октябрь– май.

Формы обучения: очная

Режим занятий: 1 год обучения: 1 занятие в неделю -30мин.

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:

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- Воспитание положительных морально-волевых качеств личности: настойчивость, самостоятельность.

- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка при использовании палок для скандинавской ходьбы).

- Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения с палками для скандинавской ходьбы;
- Формирование умения согласованно выполнять движения с палками для скандинавской ходьбы;
- Воспитание психических морально-волевых качеств

1.3. Содержание программы

Содержание учебного плана

Учебный план

содержание	1 неделя	2неделя	3 неделя	4 неделя
Месяц	Октябрь			
№ занятия	1	2	3	4
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 ладоней-вверх) Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. Приседать руки вперед Вращательные движения коленями Прыжки на двух ногах на месте Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка»)			
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	Ноябрь			
№ занятия	5	6	7	8
задачи	Учить навыку правильно держать палку (флажки)			
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. Передвижение по извилистой дорожке.			
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	Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног. Продолжать учить правильному навыку держать лыжную палку Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.			
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. «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). 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. «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. 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 по рисункам квадрат, круг.			

игра	Будь внимательным!	«Лыжные дуэты».	Будь внимательным!	«Лыжные дуэты».
Заключительная часть	«На одной ножке». «Пружинка».			

содержание	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя
месяц	январь			
№ занятия	13	14	15	16
задачи	Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. 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 вперёд; 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 вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 5«Маленькая елочка». 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. 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 по прямой с палками			
игра	«Петушиный бой».	«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».	«Петушиный бой».	«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».
Заключительная часть	«Удержись». «Шалтай - болтай» (3 раза)			

содержание	17неделя	18 неделя	19 неделя	20 неделя
месяц	Февраль			
№ занятия	17	18	19	20
задачи	Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.			
Подготовительные и дыхательные упражнения	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. 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). 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. «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. 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)			
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	24нед еля
месяц	Март			
№ занятия	21	22	23	24
задачи	Закреплять 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 вперёд; 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 вперёд, 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 по прямой, змейкой, на небольшой склон			
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 вперёд; 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 вперёд, 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 по выбору ребенка (Ребенок назначается ведущим)			
игра	<i>«Под воротца».</i>	<i>«Лыжные дуэты».</i>	<i>«Под воротца».</i>	<i>«Лыжные дуэты».</i>
Заключительная часть	Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза.			

содержание	29неделя	30неделя	31 неделя	32неделя
месяц	Май			
№ занятия	29	30	31	32
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. Воспитывать желание выполнять ходьбу самостоятельно, соблюдая все правила.			
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. Передвижение вокруг деревьев «Восьмерка», «Спираль», «Звездочка», на небольшой склон.			
игра	Будь внимательным!	«По местам».	«По местам».	«Вокруг флажка».

Заключительная часть	«На одной ножке». «Пружинка».
Аттестация по итогам года	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

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	30 минут	С октября – по май – 1 занятие в неделю	32

1.4. Планируемые результаты

- Сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Сформированы положительные морально-волевые качества и свойства личности: настойчивость, самостоятельность.
- Сформировано чувство уверенности в себе.

- сформированы двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка при использовании палок для скандинавской ходьбы).
- Сформированы навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения с палками для скандинавской ходьбы;
- Сформированы умения согласованно выполнять движения с палками для скандинавской ходьбы;
- Сформированы психические морально-волевые качества.

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	01.10.2025	29.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю по 30 минут

2.2. Условия реализации программы - материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в музыкально-спортивном зале, с ярким естественным и искусственным освещением.

Для занятий необходимы:

Палки для скандинавской ходьбы, спортивная форма, маски животных, картинки с видами спорта и ПДД, внешние накопители музыкального репертуара.

Для каждого учащегося необходимо:

Палки для скандинавской ходьбы, малый мячик, султанчики, гантели, флажки.

Кадровое обеспечение:

Заведующий: Общее руководство, распределение функциональных обязанностей между членами коллектива, решение финансовых вопросов, обеспечение материально – технических условий.

Старший воспитатель:

Участие в разработке проектов и перспективных планов; участие в организации предметно-развивающей среды.

Инструктор по физической культуре - высшая квалификационная категория: Разработка программы работы, календарно-тематического плана; работа с детьми согласно принятому плану; консультативное взаимодействие с родителями.

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).

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проходит в форме открытых занятий.

На открытом занятии умения детей оцениваются по следующим критериям:

Выносливость

- Высокий уровень: отсутствие признаков усталости.
- Средний уровень: останавливается 2-3 раза, но продолжает движение.
- Низкий уровень: быстро наступает утомление.

Координация движений

- Высокий уровень: согласованные движения рук ног.
- Средний уровень: допускает 2-3 ошибки.
- Низкий уровень: отсутствие согласованности в движениях.

Качество выполнения движения

- Высокий уровень: согласованные движения рук ног.
- Средний уровень: допускает 2-3 ошибки.
- Низкий уровень: отсутствие согласованности в движениях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Представление спортивно-хореографического комплекса на праздниках – 23 февраля, 8 марта, День здоровья.

2.5.Методические материалы

Занятия в объединении «Легкий шаг» проводятся в очной форме.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; игровой, стимулирование, мотивация.

Методы воспитания: поощрение, 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, технология коллективной двигательной деятельности, здоровьесберегающая технология.

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																	