

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №18  
п.г.т. Мурмаши Кольского района Мурманской области

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши

Протокол №1 от 17.09.2024 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Личутина О.А.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши

от 17.09.2024 г. №269/1

Заведующий \_\_\_\_\_ Пронина И.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Северная ходьба».

Срок реализации программы: 1 год.

Объем программы: 64 часа

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:

**Наумова Елена Михайловна,**

воспитатель,

инструктор по северной ходьбе

п.г.т.Мурмаши, 2024 г.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Северная ходьба» была разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.05.2019);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно–эпидемиологические правила к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)
- Уставом МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения;

Программа «Северная ходьба» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню усвоения – стартовая.

### **1.2.Актуальность программы.**

В современном мире в следствие гипокинетического образа жизни риск увеличения хронических заболеваний у детей дошкольного возраста

очень велик. Двигательная активность, в которой так нуждаются малыши, вытесняется пассивным времяпрепровождением. Дети передвигаются пешком гораздо реже и всё больше используют общественный или личный транспорт даже для поездки от дома до дошкольного образовательного учреждения.

В образовательной деятельности МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши режим двигательной активности оптимальный, но при его планировании учитывается и активное времяпрепровождение в домашних условиях, чего зачастую не хватает ребёнку дошкольного возраста.

В целях максимально допустимой организации двигательной активности, укрепления здоровья и развития общей выносливости обучающихся в МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши была написана дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Северная ходьба» (далее Программа).

Программа предполагает обучение детей северной ходьбе - передвижению с отталкиванием палками. Северная ходьба – комплекс широкодоступных физических упражнений, к выполнению которых, как показывает опыт, нет противопоказаний. Посещение занятий будет способствовать привлечению детей к регулярным занятиям физическим упражнениями, формированию навыков здорового образа жизни. Особую роль программа играет и для малообщительных детей, так как совместные занятия помогут сформировать коммуникативные навыки, раскроют возможности для свободного общения.

**1.3. Новизна Программы** заключается в том, что её содержание позволяет в сравнительно короткие сроки познакомить обучающихся с техникой северной ходьбы, правилами подбора инвентаря, а также приемами контроля и регулирования нагрузки. Программа предназначена для обучения детей старшего дошкольного возраста северной ходьбе с целью дальнейшей популяризации этого вида физической активности. Занятия не требуют дорогостоящего оборудования и проводятся на свежем воздухе на территории образовательного учреждения, что создает дополнительные благоприятные условия для оздоровления обучающихся. Предполагается, что овладев техникой данного вида ходьбы, приемами самоконтроля, воспитанники смогут в дальнейшем тренироваться вместе с родителями.

**1.4. Педагогическая целесообразность Программы** заключается в решении проблемы вовлечения обучающихся старшего дошкольного возраста в систему дополнительного образования, общего оздоровления и формирования здорового образа жизни.

### **1.5. Цели и задачи Программы**

**Цель:** обучение детей старшего дошкольного возраста технике скандинавской ходьбы, являющейся средством укрепления здоровья и формирования навыков здорового образа жизни.

## **Задачи:**

### Образовательные:

- познакомить с историей возникновения северной ходьбы, ее особенностями;
- научить правилам подбора инвентаря;

### Развивающие:

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

### Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки при работе в группе сверстников.

## **1.6. Условия набора:**

Адресат Программы: воспитанники МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 5 - 7 лет.

Условия набора: в объединение принимаются все желающие без предварительного отбора.

Условия добора: при наличии свободных мест в объединении учащиеся могут быть дозачислены.

Программа предусматривает возможность обучения воспитанников разных возрастных группах (старшей и подготовительной к школе) в одной группе объединения.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительность каждого занятия – 25 минут (при посещении объединения детьми 5 лет, 5 и 6 лет одновременно), 30 минут (при посещении объединения детьми 6 и 7 лет).

## **1.7. Срок реализации программы: 1 год.**

Объём Программы: 64 часа, 32 учебные недели.

Срок реализации: 8 месяцев.

Наполняемость группы: 12 человек.

Форма обучения – очная, занятия проводятся на территории образовательного учреждения. Занятия ведутся на русском языке.

**Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный).**

## **1.8. Содержание Программы**

Ведущая форма организации работы обучающихся – групповая.

Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная.

Виды занятий: теоретико-практические и практические с использованием современных образовательных технологий (ИКТ, игровые и здоровьесберегающие технологии).

Каждое теоретико-практическое занятие содержит теоретических сведений – 0,2 часа, практической деятельности обучающихся – 0,8 часов.

### Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретические сведения.	0,4	1,6	2	Контроль освоения материала по результатам выполнения упражнений
2.	Подготовительный этап	2	10	12	
3.	Общая физическая подготовка	1,6	9,4	11	Контроль освоения материала по результатам выполнения упражнений.
4.	Техническая подготовка	1,2	32,8	34	Контроль освоения материала по результатам выполнения упражнений
5.	Психологическая подготовка	0,4	1,6	2	Наблюдение педагога за двигательной активностью обучающихся
6.	Соревнования	-	3	3	Промежуточная и итоговая аттестация по результатам соревнований
7.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговая аттестация
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>5,6</b>	<b>58,4</b>	<b>64</b>	

### Содержание учебного плана

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Теоретические сведения	<b>1.1. Северная ходьба</b> Теория: Северные страны. Северная ходьба сегодня. Техника ходьбы в иллюстрациях. Упражнения для разминки. Практика: просмотр мультимедийной презентации «Северная ходьба», выполнение дыхательных упражнений, упражнений для разминки. Тренинг «Северная ходьба, как одна из здоровьесберегающих технологий в ДОУ».	1
		<b>1.2. Техника безопасности</b> Теория: Северная ходьба как популярный вид физической активности, который базируется на определенной технике передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные. ТБ при ходьбе. Знакомство с маршрутами для ходьбы.	1

		<b>Практика:</b> упражнения с палками для скандинавской ходьбы, определение пульса.	
<b>2.</b>	<b>Подготовительный этап</b>	<b>2.1. Упражнения с флажками</b> <b>Теория:</b> Элементы северной ходьбы. Равновесие. Дыхательная гимнастика. <b>Практика:</b> упражнения с флажками, упражнения на равновесие: «Пройди под препятствием», «Пробеги, не задавая конусы», «Пройди по рейке гимнастической скамьи», дыхательные и разминочные упражнения.	<b>4</b>
		<b>2.2. Упражнения с палками</b> <b>Теория:</b> Элементы северной ходьбы. Техника безопасности. <b>Практика:</b> подготовительные упражнения с палками, упражнения на равновесие, дыхательные и разминочные упражнения.	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>3.1. Разминка.</b> <b>Теория:</b> Ритмичный, вариационный и повторный методы тренировок. Разминка. <b>Практика:</b> Упражнения с палками для развития гибкости: «Наклоны вперёд с касанием кончиков пальцев рук (ладоней) до пола», «Наклоны назад, вправо-влево», «Выпады». Упражнения для развития основных физических качеств: «Прыжки с продвижением вперёд», «Прыжки в длину с места», «Скоростной бег на 30 м», «Челночный бег 3*10 м». Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: «Метание в цель», «Метание на дальность», «Приседания», «Прыжки на месте на одной ноге». Упражнения на восстановление. Самостоятельное проведение обучающимися общей разминки, заминки. Ходьба с палками «змейкой»	<b>2</b>
		<b>3.2. Ходьба с разной интенсивностью</b> <b>Теория:</b> Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба в гору. Чередование нагрузки и отдыха. <b>Практика:</b> Упражнения для развития основных физических качеств. Упражнения на восстановление. Самостоятельное проведение обучающимися общей разминки, заминки. Ходьба с палками с разной интенсивностью и в гору.	<b>3</b>
		<b>3.3. Ходьба с отягощением</b> <b>Теория:</b> Ходьба с отягощением. Ходьба по песку или сугробам. Чередование нагрузки и отдыха. <b>Практика:</b> Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Самостоятельное проведение обучающимися общей разминки, заминки. Ходьба с палками с отягощением и по песку.	<b>2</b>
		<b>3.4. Преодоление препятствий</b> <b>Теория:</b> Препятствия. Пути преодоления. Ходьба по не ровной поверхности. Чередование нагрузки и отдыха. <b>Практика:</b> Упражнения на преодоление препятствий, ходьба по не ровной поверхности с палками. Самостоятельное проведение обучающимися общей	<b>3</b>

		разминки.	
		<b>3.5. Эстафета</b> <b>Практика:</b> игры, эстафеты с включением упражнений на общую физическую подготовку, с палками для скандинавской ходьбы	<b>1</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>4.1. Попеременный шаг</b> <b>Теория:</b> определение попеременного шага, правильное дыхание, ТБ. <b>Практика:</b> передвижение по пересечённой местности, передвижение вокруг деревьев «Восьмерка», «Спираль». Подвижная игра «Золотые ворота»	<b>2</b>
		<b>4.2. Закрепление ходьбы попеременным шагом</b> <b>Практика:</b> игры малой подвижности «Пузырь», «Шалтай-Болтай»; разминочные упражнения, отработка ходьбы попеременным шагом по пересечённой местности, передвижение по извилистой дорожке, упражнения с подъёмом в гору, ходьба по спуску.	<b>10</b>
		<b>4.3. Одновременный шаг</b> <b>Теория:</b> определение одновременного шага, правильное дыхание, ТБ. <b>Практика:</b> отработка одновременного шага по прямой, передвижение по пересечённой местности, передвижение вокруг деревьев «Восьмерка», «Спираль» одновременным шагом. Игра «Кто быстрее до флажка». Прокладывание нового маршрута.	<b>1</b>
		<b>4.2. Закрепление ходьбы одновременным шагом</b> <b>Практика:</b> игры малой подвижности «Пузырь», «Шалтай-Болтай»; разминочные упражнения, отработка ходьбы одновременным шагом по пересечённой местности, передвижение по извилистой дорожке, упражнения с подъёмом в гору, по сугробам (с отягощением)	<b>12</b>
		<b>4.3. Подъём «Ёлочка»</b> <b>Теория:</b> обучение подъёму шагом «Ёлочка» <b>Практика:</b> повторение одновременного и попеременного шагов в упражнениях на выносливость, координацию движений. Игры малой подвижности «Пузырь», «Шалтай-Болтай». Игра «Поезд».	<b>4</b>
		<b>4.4. Подъём «Лесенка»</b> <b>Теория:</b> обучение подъёму шагом «Лесенка» <b>Практика:</b> повторение одновременного и попеременного шагов в упражнениях на выносливость, координацию движений. Игры малой подвижности «Пузырь», «Шалтай-Болтай»	<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>5.1. Мы - спортсмены</b> <b>Теория:</b> Настрой на тренировку. Способы борьбы с волнением и неуверенностью в своих силах. <b>Практика:</b> Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения. Методы самоконтроля за самочувствием во время занятия. Коммуникативные игры.	<b>2</b>

6.	Соревнование	<b>Практика:</b> выполнение заданий на выявление уровня физической подготовки, прохождение заданного маршрута с палками для северной ходьбы. Отработка элементов техники скандинавской ходьбы по маршруту.	3
7.	Итоговое занятие	<b>Практика:</b> Демонстрация технически правильной ходьбы с палками на заданном маршруте.	1

## 1.9. Планируемые результаты

### В результате освоения Программы обучающиеся:

- знают историю возникновения северной ходьбы, ее особенности;
- знают правила подбора инвентаря;
- знают приемы самоконтроля, принципы регулирования нагрузки и отдыха;
- знают способы организации самостоятельных занятий;
- умеют демонстрировать полученные знания при выполнении движений скандинавской ходьбы;
- умеют координировать движения;
- умеют проявлять гибкость, силу мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища;
- проявляют высокую степень выносливости;
- владеют навыками осознанного ведения здорового образа жизни;
- проявляют самообладание, трудолюбие, целеустремленность;
- проявляют уважительное отношение друг к другу, терпение, выдержку.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### Календарный-учебный график (приложение 1 к программе)

## 2.2. Условия реализации Программы

### 1. Материально-техническое обеспечение

Базой для реализации Программы является территория МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши и физкультурный зал дошкольного образовательного учреждения.

Оборудование и необходимый спортивный инвентарь:

- палки для северной ходьбы;
- эспандеры;
- утяжелители;
- секундомер;
- флажки;
- гимнастические палки;
- гимнастическая скамейка;
- маты;
- конусы (фишки);
- установка для метания в цель;
- мешочки для метания;

· дуги.

## **2. Информационно-образовательные ресурсы**

- видеоматериалы по знакомству с техникой северной ходьбы на [www.youtube.com](http://www.youtube.com);
- компьютер с выходом в Интернет;
- мультимедийные презентации.

## **3. Учебно-методическое обеспечение**

- методические пособия по обучению северной ходьбе;
- видеоуроки и вебинары в сети «Интернет»;
- методические пособия по совершенствованию физических качеств детей дошкольного возраста;
- картотека дыхательной гимнастики

## **4. Кадровое обеспечение**

Педагог МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши, прошедший обучение в АНО ДПО «НАДПО» по программе «Инструктор северной ходьбы. Теория и методика северной ходьбы» с присвоением квалификации «Инструктор северной ходьбы».

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Динамика результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Северная ходьба» отслеживается через следующие виды контроля:

- контроль освоения материала по результатам выполнения упражнений;
- контроль освоения материала по результатам участия в соревнованиях;
- наблюдение педагога за двигательной активностью обучающихся;
- промежуточная аттестация по результатам игры-эстафеты;
- итоговая аттестация.

Контроль освоения материала по результатам выполнения упражнений осуществляется руководителем объединения с первых занятий. Проводится в виде наблюдения, выявляя уровень общей физической подготовки обучающихся, степень освоения обучающимися техники северной ходьбы, правильности выполнения технических приёмов.

Контроль освоения материала по результатам участия в соревнованиях осуществляется руководителем объединения на занятии, проводимом в форме соревнований между обучающимися внутри группы.

Наблюдение педагога за двигательной активностью обучающихся осуществляется руководителем объединения на занятиях по психологической подготовке обучающихся. Проводится дважды в год: после освоения раздела «Подготовительный этап» и перед проведением внутригрупповых соревнований.

Промежуточная аттестация проводится руководителем объединения на двух занятиях «Соревнование» в конце февраля текущего учебного года. В

соответствии с календарными праздниками приурочивается ко Дню защитника Отечества.

Итоговая аттестация проводится руководителем объединения на итоговом (заключительном занятии) в виде игры-путешествия по заданному маршруту.

**Мониторинг освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Северная ходьба»**

№ п/ п	Фамилия, имя обучающего ся	Физические качества					Техника «Северной ходьбы»				Самоко нтроль и самоана лиз
		выносливос ть	ловкость	гибкость	скоростн о- силовые качества	равновесие	согласован ная работа рук и ног	соблюдение правильной осанки и дыхания	техника движения рук и ног	техника толчка	

## Показатели результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Северная ходьба»

Первый этап промежуточной аттестации проходит на занятии «Соревнование» в физкультурном зале. Включает в себя задания на оценку физических качеств обучающихся (за исключением выносливости и выполнения упражнения «метание на дальность» при определении уровня скоростно-силовых качеств). Второй этап аттестации проходит на занятии «Соревнование» на территории МБДОУ №18 п.г.т.Мурмаши. Включает в себя оценку владения техникой «северной ходьбы» и исключений, указанных выше (на первом этапе).

### I. Оценка физических качеств

#### **1. Выносливость**

Задание включает в себя бег на длинную дистанцию. Для детей 5-6 лет – 120 м, для детей 6-7 лет – 150 м.

	<i>Освоение дистанции за время</i>	
	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Высокий уровень:</i>	< 30 секунд	< 36 секунд
<i>Средний уровень:</i>	30 - 35 секунд	36 - 41 секунд
<i>Низкий уровень:</i>	> 35 секунд	> 41 секунд

#### **2. Ловкость**

Задание представляет собой челночный бег 3\*10м. Каждый десятиметровый отрезок поделён на 4 части фишками (конусами) для выполнения задания «бег змейкой». Задание считается выполненным, если при беге не задета ни одна фишка (конус).

	<i>Освоение одного отрезка дистанции</i>	
	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Высокий уровень:</i>	< 3,5 секунды	< 3,3 секунды
<i>Средний уровень:</i>	3,5 – 4,2 секунды	3,3 – 4,0 секунды
<i>Низкий уровень:</i>	> 4,2 секунды	> 4,0 секунд

#### **3. Гибкость**

Для измерения гибкости у обучающихся используется следующее задание: стоя на краю скамейки, к которой прикреплена шкала с бегунком, ребенок наклоняется, надавливая кончиками пальцев на бегунок, опуская его как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать. При выполнении упражнения обязательна страховка взрослого.

	<i>Расстояние, на которое опущен бегунок</i>	
	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Высокий уровень:</i>	Мальчики: - 9 и ниже Девочки: - 8 см и ниже	Мальчики: - 9 и ниже Девочки: - 9 см и ниже
<i>Средний уровень:</i>	Мальчики: от +2 до - 7 см Девочки: от +4 до - 8 см	Мальчики: от +4 до - 8 см Девочки: от +4 до - 8 см
<i>Низкий уровень:</i>	Мальчики: +3 и выше Девочки: +5 и выше	Мальчики: +5 и выше Девочки: +5 и выше

#### 4. Скоростно-силовые качества

1. Задание включает в себя бег на короткую дистанцию – 30 м.

	<i>Освоение дистанции за время</i>	
	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Высокий уровень:</i>	< 8 секунд	< 7,8 секунд
<i>Средний уровень:</i>	8 – 9,2 секунды	7,8 – 8,4 секунды
<i>Низкий уровень:</i>	> 9,2 секунды	> 8,4 секунд

2. Задание заключается в выполнении норматива количественного показателя прыжка в длину с места. Результаты прыжков служат показателями прыгучести, силы отталкивания от поверхности, отражают состояние общей координированности движений и развития мышц ног. Качественные показатели прыжков (подготовка, техника отталкивания, полёт, приземление) руководителем не отслеживаются, так как выполнение прыжков с места не входят в курс Программы.

	<i>Длина прыжка - расстояние от линии отталкивания до точки приземления пятки (с точностью до 1 см)</i>	
	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Высокий уровень:</i>	> 80 см	> 100 см
<i>Средний уровень:</i>	41 – 79 см	51 - 99 см
<i>Низкий уровень:</i>	30 - 40 см	35 - 50 см

3. Обследование дальности метания проводится на дорожке, шириной не менее 3-х метров и длиной 15–20м. На ней фиксируется линия броска. Применяется ориентир. Оптимальное расстояние, на котором располагается предмет – ориентир, должно быть примерно в 1,2 раза больше расстояния полёта мешочка, характерного для среднего уровня оценки дальности метания.

	<i>Длина полёта мешочка - расстояние от линии броска до точки приземления мешочка</i>	
	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Высокий уровень:</i>	> 9 м	> 12 м
<i>Средний уровень:</i>	4,6 – 8,9 м	5,1 – 11,9 м
<i>Низкий уровень:</i>	< 4,5 м	< 5 м

#### 5. Равновесие

Измерение функции статического равновесия базируется на следующем упражнении:

Для детей пяти-шести лет: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, сохранять данную позицию необходимо в течение 20 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позы (по истечении 15- 19 секунд – средний уровень, менее 15 секунд – низкий уровень), балансирование при сохранении позиции (соответственно уровню) оценивается на уровень ниже.

Для детей шести-семи лет: встать на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90 градусов, для детей этого

возраста норма продолжительности сохранения равновесия - 25 секунд. После 30 секунд отдыха повторить упражнение, поменяв положение ног.

*Высокий уровень:* Продолжительность сохранения равновесия 25 и более секунд. Отсутствие балансировки.

*Средний уровень:* Смещение ног с первоначальной позы по истечении 20 - 24 секунд либо наличие балансировки при 25 секундах и более сохранения равновесия.

*Низкий уровень:* Смещение ног с первоначальной позы по истечении менее 20 секунд либо наличие балансировки при 20 - 24 секундах сохранения равновесия.

## II. Оценка владения техникой «северной ходьбы»

### **1. Согласованная работа рук и ног**

*Высокий уровень:* безошибочная перекрёстная работа рук и ног при ходьбе попеременным шагом; при ходьбе одновременным шагом не испытывает трудности на протяжении всего маршрута.

*Средний уровень:* допускает ошибки в перекрёстной работе рук и ног при ходьбе попеременным шагом, исправляет самостоятельно, без подсказки взрослого; ходьба одновременным шагом не вызывает трудности в медленном или среднем темпе.

*Низкий уровень:* допускает ошибки в перекрёстной работе рук и ног при ходьбе попеременным шагом даже под контролем взрослого; ходьба одновременным шагом вызывает трудности даже в медленном темпе.

### **2. Соблюдения правильной осанки и дыхания**

*Высокий уровень:* спина прямая, чётко контролирует осанку, выдох длиннее вдоха в 1,5-2 раза.

*Средний уровень:* теряет контроль над положением спины, но самостоятельно исправляет ошибку, дыхание сбивчивое, но в большей степени соответствует правильному.

*Низкий уровень:* испытывает трудности при поддержании правильной осанки, исправляет ошибку после замечания взрослого, техника дыхания не отлажена

### **3. Правильная техника движения рук и ног**

*Высокий уровень:* ребёнок не скрещивает палки, локти прямые, отведённая назад рука с разжатой ладонью, делает шаг с пятки с перекатом на носок, шаг энергичный.

*Средний уровень:* техника ходьбы соответствует высокому уровню, но отмечены ошибки в том или ином из перечисленных элементов, которые ребёнок исправляет самостоятельно или с минимальной помощью взрослого.

*Низкий уровень:* допускает комплексные ошибки техники: скрещивает палки перед собой, не разжимает ладонь при отведении палки назад, не делает перекал с пятки на носок.

#### **4. Техника толчка**

*Высокий уровень:* энергично отталкивается ногой, находящейся сзади; отталкивается и перемещает вес тела на палку, вынесенную вперёд, энергично отталкивается руками при попеременном и одновременном шагах.

*Средний уровень:* техника толчка соответствует высокому уровню, но отмечены ошибки в отталкивании ногой или руками, которые ребёнок исправляет самостоятельно или с минимальной помощью взрослого.

*Низкий уровень:* не применяет технику энергичного толчка ноги и рук при скандинавской ходьбе, не владеет техникой переноса веса тела на вытянутую вперёд палку.

### **III. Самоконтроль и самоанализ**

*Высокий уровень:* контролирует соблюдение техники скандинавской ходьбы, замечает и незамедлительно исправляет ошибки без помощи взрослого; замечает ошибки исполнения у сверстников, может представить образец правильного выполнения.

*Средний уровень:* контролирует соблюдение техники скандинавской ходьбы, замечает ошибки, но исправить может их только с помощью взрослого; замечает ошибки исполнения у сверстников, если взрослый делает на них акцент.

*Низкий уровень:* не контролирует соблюдение техники скандинавской ходьбы, не замечает ошибки, не всегда может исправить их с взрослого; не замечает ошибки исполнения у сверстников, даже если взрослый делает на них акцент.

## **2.4. Методические материалы**

### **1. Подготовительный этап**

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы с палками являются:

- упражнение, при котором дети держат в руках **флажки**, попеременно размахивают ими (при этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками);
- ходьба по учебной дорожке с палками, взявшись за палки посередине;
- обучение технике поворотов в упражнениях: ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»), ходьба с палками по нарисованным линиям, передвижение по извилистой дорожке.

На первом занятии палки даются на 5—10 минут, постепенно это время увеличивается.

4 основных упражнений с палками проводятся на каждом занятии:

**Упражнение 1.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, палки держите в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

**Упражнение 2.** Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Прделайте тоже с левой ногой.

**Упражнение 3.** Выставите палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

**Упражнение 4.** Палки остаются на вытянутых руках. Сделать несколько глубоких приседаний.

## **2. Общая физическая подготовка**

Материал раздела «Общая физическая подготовка» осваивается обучающимися после подготовительного периода. В него включаются как ходьба с палками так и упражнения на развитие основных физических качеств. Это:

- 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 скамьи.
- игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

Для развития «чувства палок» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания с опорой на палки.

## **3. Техническая подготовка**

Для занятий скандинавской ходьбой на территории детского сада разрабатываются несколько маршрутов протяженностью 300-500 м.

Маршрут № 1: по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте.

Маршрут № 2: по пересеченной местности с небольшим перепадом высот.

Маршрут № 3: по пересечённой местности с перепадом высот большим, чем на маршруте № 2.

Зимой перепады высот создаются искусственно, с помощью снежного покрова. Летом – с помощью песка.

Структура занятий носит динамичный характер, может меняться в зависимости от уровня подготовленности детей, от погодных условий, но в большинстве случаев носит стабильную модель.

### Вводная часть (5 минут)

Основной целью вводной частью является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма (мышцы и суставы). Предварительно разогревание является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. В начале каждого занятия проводится разминка, направленная на подготовку организма к предстоящим нагрузкам: ходьба, короткая пробежка, общеразвивающие упражнения с палками, без палок (выпады, приседания, наклоны, стойка на одной ноге, прыжки на одной ноге и т.д.)

### Основная часть (15- 20 минут)

Задачами основной части занятия является освоение техники скандинавской ходьбы, её совершенствования: отрабатывается согласованность движений,

формируется правильная осанка, тренируются толчки ногами и руками. Прежде чем начать ходьбу, нужно отрегулировать длину ремней, которые будут удерживать палки в руках.

Во время самой ходьбы с палками ноги слегка согнуты в коленях, правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте. Палку нужно держать под углом. Левую руку свободно держать на уровне таза и тянуть назад. Во время каждого шага необходимо сначала вставить на пятку, а потом на носок.

Во время тренировки не существует какого-либо особого способа дыхания. Единственная рекомендация: выдох должен быть продолжительнее, чем вдох. В начале ходьбы можно начать дышать через нос. С увеличением темпа движения нужно больше воздуха, чем, то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдет естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным.

#### Заключительная часть (5 минут)

Основной задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки. Выполняются дыхательные упражнения, игры средней и малой подвижности, спокойная ходьба без палок с различными положениями рук.

#### Техника северной ходьбы.

Техника северной ходьбы довольно проста, поскольку она основана на естественных движениях, подобных быстрой ходьбе и передвижению на лыжах. Осваивая технику, важно научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног. Главное – слушайте собственное тело и двигайтесь естественно. Поза – максимально комфортная: спину держите прямо, плечи и руки расслабьте. Начинайте движение как при естественной ходьбе, руки опустите вниз, а палки держите ближе к телу, при этом концы палок будут свободно волочиться по земле. Обратите внимание на правильную координацию движений: одновременно с шагом правой ногой левая рука выносится вперед, при шаге левой ногой – правая рука вперед и т.д.

Верхняя часть корпуса и тазовая область совершают небольшие повороты на 10-20 градусов, в противоположные стороны друг относительно друга. Ногу вначале ставьте на пятку, потом, перекатом, при отталкивании, – на носок. Когда вы почувствуете естественность вышеописанных движений, начинайте включать в работу и палки, так, как это делаете при передвижении на лыжах. Упор на палку и отталкивание ею делают ходьбу более ритмичной и энергичной. При вынесении руки вперед кисть должна сжимать рукоятку палки, при движении назад – она должна расслабляться (при этом палка на кисти удерживается темляком).

Грубая ошибка ставить палку перед собой, опираясь на нее, как на трость. Ошибочно также подволакивать палки за собой – они должны летать.

Чем размашистей будет толчок, тем длиннее получится шаг, и тем эффективней ротационный эффект тазобедренных и плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника. Именно благодаря размашистым движениям, попеременной и скоординированной работе рук и ног скандинавская ходьба оказалась уникальным оздоровительным фитнесом, способствующим

поддержанию хорошей физической формы, предупреждению и лечению многих болезней.

#### Техника «Одновременного шага»

Техника напоминает классические лыжные движения и используется при подъеме по наклонной поверхности. Выбранная техника предполагает, что палки для скандинавской ходьбы будут стоять на уровне пяток, при этом упор делается на руки, которые должны работать одновременно. Она способствует укреплению плечевых суставов и мышц рук. Движение с палками осуществляется таким образом, что вес тела полностью переносится на инвентарь, при этом корпус находится по наклону вперед. Освоение этого вида техники рекомендуется после того, как освоена базовая техника.

#### Техника «Попеременного шага»

Она заключается в том, что в движении выносятся сначала правая нога и левая рука, а затем наоборот.

#### Техника «Елочка»

Подъем и спуск с крутой горки лучше всего осуществлять с помощью этой техники. Руки и ноги при использовании этой техники должны работать попеременно. Ноги ставятся «ножницами», руки с палками располагаются на чуть шире ширины ног, чтобы во время движения вы не запутались об инвентарь.

#### Техника «Лесенка»

Подъем и спуск с крутой горки можно осуществлять с помощью этой техники. Ноги при использовании этой техники должны работать по типу приставного шага. Опорная рука та, которая находится первой по направлению движения. Другая рука выступает в роли страхующей от падения.

### **4. Игры**

#### «Пузырь»

*Задачи:* учить детей действовать по команде воспитателя, развивать внимание.

*Ход игры:*

Дети вместе со взрослым стоят в кругу, взявшись за руки.

Ведущий: Надувайся пузырь.

Надувайся большой.

Оставайся такой

Да не лопайся.

Дети, постепенно отходя назад, расширяют круг. На слова «Пузырь лопнул» опускают руки и произносят «ш-ш-ш» (игра повторяется 2-4 раза).

#### «Шалтай-болтай»

*Задачи:* научить расслаблять мышцы рук, развивать слуховое внимание

*Ход игры:*

Дети стоят в расслабленной позе, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый, поворачивают корпус вправо-влево (руки должны болтаться свободно, как у тряпичной куклы).

Ведущий: Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай- болтай.

Свалился во сне.

Дети расслабленно опускаются на пол. Игру можно проводить несколько раз.

### «Золотые ворота»

*Цель:* Активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью, по средствами народной игры.

*Задачи:*

- развивать умение двигаться с разной скоростью, уменьшая и увеличивая темп движения;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- закреплять умение совместных действий;
- упражнять в ходьбе цепочкой.

*Ход игры:*

Дети, дети все сюда,  
Здесь весёлая игра  
Раз, два, три, четыре, пять  
Собираемся играть.

Правила игры очень просты. Выбирают двух игроков по считалочке.

Выбранные дети становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные берутся за руки, и хоровод начинает двигаться, проходя под «воротами». Хоровод нельзя разрывать! Все хором произносят такие слова (сначала, пока ребята не разучили присказку, взрослый может говорить ее один):

Золотые ворота  
Пропускают не всегда.  
Первый раз прощается,  
Второй - запрещается.  
А на третий раз  
Не пропустим вас!

«Ворота» закрываются при последнем слове и «ловят» того, кто оказался в них. Задержанного спрашивают, на чью сторону он хотел бы стать, и тот встает за спину одного из участников «ворот». Чтобы не быть пойманными, идущие невольно ускоряют шаг, иногда переходят на бег, а ловящие, в свою очередь, меняют скорость речитатива. Игра становится более подвижной и веселой. Игра продолжается до тех пор, пока не останется двое непоиманных играющих, они и станут следующими «воротами». Когда все игроки распределены, группы устраивают перетягивание, взявшись за руки или с помощью веревки, каната, палки и т. д.

### «Поезд»

*Задачи:* учить детей действовать по команде ведущего, развивать внимание, координировать свои движения с движениями играющих, развивать умение держать темп.

*Ход игры:*

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены навеса. Первый стоящий в колонне - «паровоз», остальные — «вагоны». Ведущий дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и быстрее (с каждым гудком ведущего).

«Поезд подъезжает к станции»,— говорит ведущий. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Ведущий вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Первое время ведущий-взрослый сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка.

*Вариант игры.* После остановки поезда дети идут погулять. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой «вагон».

## **5. Соревнования и эстафеты**

Соревнования в содержании программного материала являются организационной формой промежуточной аттестации, которая осуществляется на двух идущих друг за другом занятиях: в физкультурном зале и на территории ДОУ, а также спортивным досугом, организованным с целью итогового мониторинга развития физических качеств (проводится на территории ДОУ). Чтобы подобрать подходящие для соревнований (одиночных или командных) задания руководитель кружка опирается на диагностические задания (см. «Формы аттестации, оценочные материалы и показатели результативности обучения по Программе»).

«Эстафета» - заключительное занятие раздела «Общая физическая подготовка». Это мероприятие можно провести как на территории ДОУ, так и в физкультурном зале. Для этого спортивного досуга руководитель кружка подбирает задания в соответствии с содержанием раздела.

## Список литературы

### Для педагогов:

1. Апарина, М. В. История возникновения северной ходьбы / М. В. Апарина, Н. В. Рузанова, С. А. Тюкалова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2016 – Т. 14, № 1 – С. 3-5.
2. Гуляева, С. С. Круглогодичные занятия северной ходьбой в условиях холодного климата как средство повышения физического состояния / С. С. Гуляева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019 – № 1 – С. 18-20.
3. Коваль, Т. Е. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ / Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская, О. В. Ошина // Теория и практика физической культуры. – 2015 – № 2 – С. 98-100.
4. Копылов, Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. / Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе. - 2014. – № 6. – С 47-50.
5. Полетаева, А.С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. / А. Р. Полетаева. – СПб.: Питер Пресс, 2015.
6. Полетаева, А.С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Р. Полетаева. – С-Пб.: Питер Пресс, 2016 – 77 с.
7. Ярчиковская, Л.В. Место дыхательных упражнений в комбинированных оздоровительных программах / Л. В. Ярчиковская // Теория и практика физической культуры. – 2017 – № 10 – С. 35-37

### Для родителей обучающихся:

1. Баранцев, С.А. Азбука физической культуры (родителям будущих школьников). Методические рекомендации для внеурочных занятий физическими упражнениями с детьми 5-7 лет: методическое пособие / А.С. Баранцев, Д.В. Мельников, В.В. Мельников. – М.: Советский спорт, 2021. - 24 с.
2. Кибардин, Г.М. Северная ходьба лечит / Г.М. Кибардин. – М.: Издательство «Э», 2016. - 128 с.
3. Соколова, И.В. Скандинавская ходьба: от теории к практике: монография / И.В. Соколова, А.С. Радченко, Н.И. Перевозникова, И.А. Кубанов, Е.В. Чистякова. – М.: РУСАЙНС, 2020.- 164 с.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	День недели	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Северная ходьба	Физкультурный зал  Территория МБДОУ № 18 п.г.т.Мурмаши	Контроль освоения материала по результатам выполнения упражнений
2		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Техника безопасности		
3		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с флажками		
4		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с флажками		
5		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с флажками		
6		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с флажками		
7		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с палками		
8		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с палками		
9	Ноябрь	вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с палками		
10		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с палками		
11		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с палками		
12		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Упражнения с палками		

13		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Попеременный шаг		
14		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Одновременный шаг		
15		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Мы - спортсмены		<b>Наблюдение педагога за двигательной активностью обучающихся</b>
16		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Разминка		<b>Контроль освоения материала по результатам выполнения упражнений</b>
17	Декабрь	вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Разминка		
18		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Ходьба с разной интенсивностью		
19		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Ходьба с разной интенсивностью		
20		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Ходьба с отягощением		
21		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Ходьба с отягощением		
22		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Преодоление препятствий		
23		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Преодоление препятствий		
24		четверг	17.00	Практическое	1	Эстафета		
25	Январь	вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
26		четверг	17.00	Теоретико-	1	Закрепление ходьбы		

				практическое		попеременным шагом		
27		вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
28		четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
29		вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
30		четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
31		вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
32		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом		
33	Февраль	вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом		
34		четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом		
35		вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом		
36		четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом		
37		вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом		
38		четверг	17.00	Практическое	1	Соревнование	Физкультурный зал	Промежуточная аттестация

39		вторник	17.00	Практическое	1	Соревнование	Территория МБДОУ № 18 п.г.т.Мурмаши	Промежуточная аттестация
40		четверг	17.00	Теоретико-практическое	1	Подъём «Ёлочка»		
41	Март	вторник	17.00	Практическое	1	Подъём «Ёлочка»		Контроль освоения материала по результатам выполнения упражнений
42		четверг	17.00	Практическое	1	Подъём «Ёлочка»		
43		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Подъём «Лесенка»		
44		четверг	17.00	Практическое	1	Подъём «Лесенка»		
45		вторник	17.00	Теоретико-практическое	1	Подъём «Лесенка»		
46		четверг	17.00	Практическое	1	Подъём «Лесенка»		
47		вторник	17.00	Практическое	1	Подъём «Лесенка»		
48		четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
49		вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
50		четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
51	вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом			
52	четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом			
53	Апрель	вторник	17.00 17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом		
54		четверг		Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом		
55		вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы		

					попеременным шагом		
56		четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом	
57	Май	вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом	
58		четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом	
59		вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы попеременным шагом	
60		четверг	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом	
61		вторник	17.00	Практическое	1	Закрепление ходьбы одновременным шагом	
62		четверг	17.00	Теоретико- практическое	1	Мы-спортсмены	Наблюдение педагога за двигательной активностью обучаю
63		вторник	17.00	Практическое	1	Соревнование	
64		четверг	17.00	Практическое	1	Итоговое занятие	Итоговая аттестация