Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2026г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МУДО «ДД(Ю)Т»
_____ М.А.Шишкова
Приказ № 57 от 31.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Северная ходьба»

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Магомедов Магомед Макашарипович,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2026

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Северная ходьба»: Магомедов Магомед Макашарипович

Магомедов Магомед Макашарипович - педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета

_____ (_____)

Подпись Ф.И.О

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» 4
1.1 Пояснительная записка 4
1.3 Содержание программы 9
1.3.1. Учебный план 9
1.3.2 Содержание учебного плана 12
1.4. Планируемые результаты 17
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 17
2.1 Календарно-учебный график 17
2.2 Условия реализации программы 19
2.3 Формы аттестации 19
2.4. Оценочные материалы 20
2.5. Методические материалы 22
2.6. Рабочая программа 25
2.7. Список литературы 26

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 26 сентября 2022 г. № 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих (разноуровневых) программ (2023 год), разработаны на основе рекомендаций из письма № 09-3242;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Северная ходьба» по уровню усвоения - ***базовая*** и имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Северная (скандинавская) ходьба — оздоровительная техника передвижения с палками специальной конструкции, при которой в работу включается до 90 % мышц тела при сниженной нагрузке на суставы и позвоночник. Это делает её оптимальным видом двигательной активности для подростков разного уровня физической подготовленности: и для тех, кому нужен «мягкий старт», и для тех, кто готов к работе на выносливость.

Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивую потребность в двигательной активности, научить осознанно управлять нагрузкой (по пульсу, самочувствию, дневнику самоконтроля), дать опыт длительных переходов и походов выходного дня, воспитать привычку к регулярным занятиям на свежем воздухе в любое время года.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Актуальность обусловлена следующими противоречиями современной практики:

- между ростом гиподинамии и времени, проводимого подростками с гаджетами, и потребностью организма школьника в регулярной аэробной нагрузке;
- между высокой конкуренцией и отсевом в традиционных спортивных секциях и потребностью большинства детей в доступной форме движения без жёсткого отбора;
- между потребностью в живом общении со сверстниками на воздухе и преобладанием «экранного» досуга.

Северная ходьба снимает типичный барьер «не умею — не возьмут»: техника осваивается за несколько занятий, результат зависит от личного прогресса, а не от сравнения с другими. Командные выходы на маршруты, дальние переходы и походы воспитывают ответственность, взаимовыручку и умение доводить дело до конца. Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа сочетает оздоровительную и образовательную функции: подросток не просто двигается, а учится планировать нагрузку, читать карту, вести дневник самоконтроля, организовывать мероприятия и передавать опыт младшим.

Отличительные особенности

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

Отличительные особенности:

- обучение строится «от тела к знанию»: сначала практика ходьбы, затем осмысление техники и физиологии;
- программа доступна без предварительной спортивной подготовки; нагрузка дозируется индивидуально по пульсу и самочувствию;

- значительная часть занятий проходит на открытом воздухе, круглогодично, что само по себе закаливающий фактор;
- третий год обучения включает реальные походы выходного дня и участие обучающихся в организации массовых мероприятий — формат «от воспитанника к организатору»;
- программа может использоваться как оздоровительная для детей с подготовительной медицинской группой и как стартовая для дальнейших занятий спортивным ориентированием и спортивным туризмом.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 12–17 лет, желающих заниматься северной ходьбой и не имеющих медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебные занятия проводятся по группам.

Предварительная подготовка не требуется: первый год начинается с основ. Зачисление на второй и третий годы — по результатам промежуточной и итоговой аттестации, допускается дополнительный набор после входного тестирования. Занятия проводятся в групповой форме по 8–15 человек. Обязательное условие допуска — справка о состоянии здоровья (медицинский допуск) с указанием группы здоровья; для детей с основной группой допускается полный объём нагрузок, для подготовительной группы — нагрузка по согласованию с педагогом и медицинским работником.

Возраст 12–17 лет — период интенсивного роста и перестройки организма: несовершенна регуляция дыхания и кровообращения при нагрузке, уязвим опорно-двигательный аппарат (особенно зоны роста костей). Поэтому в программе исключаются ударные виды нагрузки, а ходьба с опорой на палки, дозирование по пульсу и обязательные заминки служат профилактикой перегрузок. Подростков важна группа сверстников: коллективные выходы, парная работа в трекинге и командные конкурсы поддерживают мотивацию. Учебный материал подаётся с опорой на самостоятельность: подросток ведёт дневник, сам оценивает свою технику по видео, участвует в судействе.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Объем курса составляет:

- 1 год обучения — 216 часов (базовый уровень);
- 2 год обучения — 216 часов (базовый уровень, углублённое содержание);
- 3 год обучения — 216 часов (углублённый уровень);

Итого по программе — 648 часов.

Занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 3 часа (с обязательными физкультминутками и переменами: 45 минут нагрузки — 10–15 минут отдыха, что соответствует санитарным требованиям). Продолжительность учебного занятия — 45 минут. Основной формат — комбинированные занятия: теоретическая часть (инструктаж, разбор техники) и практическая часть (ходьба, игры, эстафеты, маршрутные выходы) в одном занятии. Такой режим занятий обусловлен возрастной спецификой учащихся.

Формы обучения

Форма обучения – *очная*. Реализация программы также может осуществляться с использованием *электронного обучения, дистанционных образовательных технологий*, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствие с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; видеолекция; практическое занятие; самостоятельная работа.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или onlain, обсуждают разные вопросы в группах;
3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить

изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Активно используются вариативные формы: фронтальная, групповая, парная (в трекинге), индивидуальная (дозированная нагрузка), поход выходного дня, защита проектов, судейская практика, участие в массовых забегах и маршах.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение детей начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, т.е. месяц, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения,

игры, развивающие координацию движений). Также проводятся упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание

В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей ходьбы.

Типовая структура занятия:

1. Инструктаж по технике безопасности, постановка задачи (5–10 минут).
2. Разминка с палками и ОРУ (15–20 минут).
3. Основная часть: отработка техники, ходьба в заданной пульсовой зоне, игры и эстафеты (60–80 минут суммарно, с перерывами).
4. Заминка, растяжка, рефлексия, запись в дневник самоконтроля (10–15 минут).

Каждое занятие строится по принципу «разминка — техника — маршрут — разбор»: движение является основой всего занятия, а теория вплетается в практику (например, разговор о пульсовых зонах идёт на привале).

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и регулярной двигательной активности; освоение техники северной ходьбы как средства укрепления здоровья и развития выносливости, координации и волевых качеств подростка.

Задачи:

***Образовательные(предметные)*:**

- сформировать навыки правильной техники северной ходьбы (четырёхшажный цикл, работа рук и палок, постановка стопы);
- научить подбирать и настраивать инвентарь, экипироваться по сезону;
- обучить основам дозирования нагрузки: пульсовые зоны, самоконтроль, дневник тренировок;
- дать представления о правилах безопасности на маршруте, основах ориентирования и походной культуры;
- познакомить с основами судейства и организации массовых физкультурных мероприятий.

***Метапредметные*:**

- развивать выносливость, координацию, чувство темпа и ритма;
- формировать умение ставить цель, планировать нагрузку и оценивать результат;
- развивать навыки работы в команде, взаимопомощи на маршруте;
- формировать навыки самостоятельного поиска и анализа информации (карты, прогноз погоды, маршруты).

***Личностные*:**

- воспитывать дисциплинированность, ответственность за команду, бережное отношение к природе;
- формировать позитивное отношение к движению и активному досугу;
- поддерживать уверенность в собственных силах через видимый личный прогресс.

Ожидаемые результаты

В результате реализации данной программы дети

1-й года обучения:

- владеют базовой техникой северной ходьбы в четырёхшажном цикле на ровной местности;
- правильно подбирают палки по росту и регулируют темляки;
- контролируют пульс в заданной зоне по команде педагога;
- знают и выполняют правила безопасности на занятиях и на маршруте;
- проходят без остановки дистанцию 3 км в равномерном темпе.

2-й года обучения:

- сохраняют технику на подъёмах и спусках и при переменном темпе;
- самостоятельно определяют пульсовые зоны и распределяют силы на дистанции 5 км;
- выполняют комплексы ОФП и растяжки для ходока;
- участвуют в разработке маршрута выходного дня;
- соблюдают правила движения в колонне и действия при происшествиях на маршруте.

3-й года обучения:

- устойчиво владеют техникой на длинных дистанциях (7 км и более) и при скоростной работе;
- работают с картой, компасом и азимутом;
- выполняют обязанности бивуачных работ в походе выходного дня;
- организуют и проводят в роли помощников судей/ведущих массовые мероприятия объединения;
- ведут самоконтроль и оказывают первую помощь при типовых ситуациях (потёртости, судороги, перегрев/переохлаждение).

По программе в целом выпускник демонстрирует устойчивый навык регулярной двигательной активности, умеет самостоятельно планировать и проводить тренировку-прогулку для себя и группы, владеет основами походной культуры и ориентирован на участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебно-тематический план (6 часов в неделю)

1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	—	—

2.	Техника безопасности. История и польза северной ходьбы	16	4	12	Опрос, тестовые задания
3.	Инвентарь и экипировка: палки, обувь, одежда по сезону	22	5	17	Практический зачёт «Подбор инвентаря»
4.	Основы техники северной ходьбы. Четырёхшажный цикл	24	6	18	Показ техники, контрольный отрезок
5.	Работа рук и палок. Старт, движение, финиш	22	5	17	Практический зачёт
6.	ОФП. Разминка и заминка	20	4	16	Опрос, выполнение комплексов
7.	Дыхание и пульс при ходьбе	22	5	17	Практический зачёт, опрос
8.	Ходьба по ровной и пересечённой местности	24	6	18	Контрольная ходьба 3 км
9.	Здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник здоровья	20	4	16	Тестовые задания, дневник
10.	Основы ориентирования. Правила поведения на природе	22	5	17	Игровое ориентирование «Метка-секрет»
11.	Правильное питание и восстановление после нагрузок	20	4	16	Опрос, проект «Меню ходока»
12.	Итоговое занятие	2	1	1	—
	ВСЕГО	**216**	**52**	**164**	

Учебно-тематический план (6 часов в неделю)

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	—	—
2.	Инструктажи. Планирование тренировок на год	20	5	15	Опрос, план тренировок
3.	Совершенствование техники: длина шага, отталкивание	24	6	18	Показ техники, видеоразбор
4.	Ходьба с интервалами и переменной интенсивностью	24	6	18	Контрольный отрезок

5.	Пульс и зоны интенсивности. Кардиоконтроль	22	5	17	Практический зачёт, тест
6.	Ходьба по пересечённой местности: подъёмы и спуски	24	6	18	Практический зачёт на маршруте
7.	ОФП и СФП ходока	20	5	15	Выполнение нормативов объединения
8.	Рельеф, погода, экипировка в разных сезонах	20	5	15	Опрос, ролевая игра «Сборы в поход»
9.	Правила массовых переходов. Основы судейства	22	5	17	Судейская практика, опрос
10.	Функциональные упражнения, растяжка, восстановление	20	5	15	Выполнение комплексов
11.	Проектная деятельность: маршрут выходного дня	16	4	12	Защита проекта «Мой маршрут»
12.	Итоговое занятие	2	1	1	—
	ВСЕГО	**216**	**55**	**161**	

Учебно-тематический план (6 часов в неделю)

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	—	—
2.	Инструктаж. Планирование годичного цикла тренировок	20	5	15	Опрос, годовой план
3.	Техника на длинных дистанциях: экономичность движений	24	6	18	Видеоразбор, контрольный отрезок
4.	Скоростная и интервальная ходьба	24	6	18	Контрольный отрезок 1 км
5.	Ходьба на выносливость. Длинные переходы	24	6	18	Контрольная ходьба 7 км
6.	Походы выходного дня. Бивуачные работы	24	6	18	Участие в походе (зачёт)
7.	ОФП, скоростно-силовая подготовка	22	5	17	Выполнение нормативов объединения
8.	Ориентирование на местности: карта, компас, азимут	22	5	17	Игровое ориентирование, зачёт
9.	Самоконтроль и первая помощь в походе	20	5	15	Тест, ролевая игра «Ситуация на маршруте»
10.	Судейство и организация	18	4	14	Судейская практика на

	мероприятий				мероприятии
11.	Подготовка к итоговому маршу и проекту	14	3	11	Защита проекта, марш-зачёт
12.	Итоговое занятие	2	1	1	—
	ВСЕГО	**216**	**54**	**162**	

1.3.2 Содержание учебного плана

Программа состоит из трёх этапов: первый, второй и третий годы обучения. Каждый этап — завершённый курс, который может быть пройден самостоятельно; переход на следующий год — по результатам аттестации. На каждом занятии используются дозированная ходьба, игровые задания и элементы соревнования; содержание упражнений варьируется с учётом физической подготовленности и медицинской группы детей.

Первый год обучения состоит из 12 тем, вводного и итогового занятия.

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа) Введение в программу: цели и план года, режим занятий, требования к форме и самоконтролю. Инструктаж по технике безопасности. Медицинский допуск.

Тема 2. Техника безопасности. История и польза северной ходьбы. (16 часов).

Теоретическая часть: история возникновения северной ходьбы; её влияние на организм; отличие от обычной ходьбы. Инструктажи: занятия в зале и на улице, дорожное движение при выходах, поведение при изменении погоды. Понятие «безопасная дистанция», движение в колонне.

Практическая часть: отработка правил построения и передвижения группы, пробные прогулки с палками и без, игры на внимание и реакцию на сигналы ведущего.

Тема 3. Инвентарь и экипировка: палки, обувь, одежда по сезону. (22 часа).

Теоретическая часть: устройство палки (рукоятка, темляк, шип и резиновый наконечник); подбор длины по формуле «рост × 0,66»; обувь и носки для ходьбы; многослойность одежды; рюкзак и его укладка. Проверка снаряжения перед выходом.

Практическая часть: подбор и регулировка палок, обучение обращению с темляком, укладка рюкзака, игры-квесты «Собери рюкзак», учебные выходы с полным снаряжением.

Тема 4. Основы техники северной ходьбы. Четырёхшажный цикл. (24 часа).

Теоретическая часть: постановка стопы, перекат с пятки на носок; работа ног; ритм «рука — нога»; ошибки новичков и способы их исправления.

Практическая часть: подводящие упражнения без палок и с палками, ходьба по разметке, ходьба хором под счёт, «школа шага», контроль по видео с разбором.

Тема 5. Работа рук и палок. Старт, движение, финиш. (22 часа)

Теоретическая часть: правильный захват и отталкивание палкой; положение плеч и туловища; команды старта и финиша; переход на шаг после финиша.

Практическая часть: упражнения на отталкивание, ходьба с палками на участке с разметкой, старты и финиши в парах и группой, эстафеты с палками.

Тема 6. ОФП. Разминка и заминка. (20 часов)

Теоретическая часть: зачем нужны разминка и заминка; суставная гимнастика; растяжка.

Практическая часть: разучивание комплексов разминки с палками, ОРУ, подвижные игры, заминка и растяжка после ходьбы.

Тема 7. Дыхание и пульс при ходьбе. (22 часа)

Теоретическая часть: значение пульса; расчёт собственной пульсовой зоны; речевая проба («говорю ли я свободно»); признаки переутомления.
Практическая часть: подсчёт пульса на привале, ходьба в заданной зоне, дыхательные упражнения, подвижные игры с дозированной интенсивностью.

Тема 8. Ходьба по ровной и пересечённой местности. (24 часа)

Теоретическая часть: особенности ходьбы по грунту, траве, песку, снегу; страховка на неустойчивых участках; понятие «рельеф».

Практическая часть: прогулки в парке и лесопарке, учебные переходы по пересечённой местности, контрольная ходьба 3 км, командные игры на маршруте.

Тема 9. Здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник здоровья. (20 часов)

Теоретическая часть: режим дня, сон, закаливание; вредные привычки; ведение дневника самоконтроля (самочувствие, пульс, дистанция).

Практическая часть: ведение дневника на занятиях, задания на выходные («своя прогулка по плану»), творческие задания по ЗОЖ.

Тема 10. Основы ориентирования. Правила поведения на природе. (22 часа)

Теоретическая часть: условные знаки на плане и карте; стороны горизонта; бережное отношение к природе, правила поведения в лесу.

Практическая часть: игры «Метка-секрет», «Задания по маршруту», движение по карточкам-указаниям, «тропа вопросов» во время ходьбы.

Тема 11. Правильное питание и восстановление после нагрузок. (20 часов)

Теоретическая часть: питьевой режим; питание до и после занятия; восстановление, сон.

Практическая часть: проект «Меню ходока», практикум «Рюкзак с перекусом», игры-викторины.

Тема 12. Итоговое занятие. (2 часа)

Подведение итогов года, награждение, демонстрация освоенной техники и дневников самоконтроля, анкетирование.

Второй год обучения состоит из 12 тем, вводного и итогового занятия.

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа)

Знакомство с планом года. Инструктаж. Входное тестирование (техника, контрольный отрезок, пульс в покое).

Тема 2. Инструктажи. Планирование тренировок на год. (20 часов)

Теоретическая часть: понятие тренировочного цикла; волнообразность нагрузки; место занятия в неделе.

Практическая часть: составление личного плана тренировок, отработка команд и передвижения группы, установочные выходы.

Тема 3. Совершенствование техники: длина шага, отталкивание. (24 часа)

Теоретическая часть: экономичная техника; длина и частота шага; амплитуда отталкивания; типичные ошибки второго года.

Практическая часть: «школа шага» на удлинённых отрезках, ходьба с контролем по видеозаписи, упражнения на растяжение шага.

Тема 4. Ходьба с интервалами и переменной интенсивностью. (24 часа)

Теоретическая часть: виды тренировок (равномерная, переменная, интервальная); зачем нужны «фартлеки».

Практическая часть: переменная ходьба по сигналам, интервальные отрезки на местности, командные эстафеты-фартлеки.

Тема 5. Пульс и зоны интенсивности. Кардиоконтроль. (22 часа)

Теоретическая часть: пульсовые зоны, восстановление пульса, использование пульсометра.

Практическая часть: работа по зонам на отрезках, измерение и запись пульса в дневник, контроль восстановления.

Тема 6. Ходьба по пересечённой местности: подъёмы и спуски. (24 часа)

Теоретическая часть: техника на подъёме (укороченный шаг) и спуске (работа палок как тормоз); безопасность на склонах.

Практическая часть: учебные переходы по холмистой местности, круговые маршруты с рельефом, зачётный выход.

Тема 7. ОФП и СФП ходока. (20 часов)

Теоретическая часть: физические качества ходока; силовая подготовка ног, корпуса.

Практическая часть: круговые тренировки, упражнения с собственным весом, резинками, эстафеты, нормативы объединения.

Тема 8. Рельеф, погода, экипировка в разных сезонах. (20 часов)

Теоретическая часть: одежда и обувь зимой и летом; ходьба по снегу, льду, грязи; прогноз погоды перед выходом.

Практическая часть: ролевая игра «Сборы в поход», сезонные выходы, практикум по уходу за снаряжением.

Тема 9. Правила массовых переходов. Основы судейства. (22 часа)

Теоретическая часть: регламент массового перехода; обязанности ведущего и замыкающего; судейские роли на дистанции.

Практическая часть: судейская практика на внутренних соревнованиях объединения, разбор ситуаций, ролевая игра.

Тема 10. Функциональные упражнения, растяжка, восстановление. (20 часов)

Теоретическая часть: восстановление как часть тренировки; самомассаж, ролл.

Практическая часть: функциональные связки, комплекс растяжки ходока, восстановительные выходы в медленном темпе.

Тема 11. Проектная деятельность: маршрут выходного дня. (16 часов)

Теоретическая часть: этапы планирования маршрута: цель, дистанция, точки, запасной план, время.

Практическая часть: работа с картой района, разработка маршрута, защита проекта «Мой маршрут».

Тема 12. Итоговое занятие. (2 часа)

Итоговый контроль: контрольная ходьба 5 км, награждение, анкетирование, рекомендации на лето.

Третий год обучения состоит из 12 тем, вводного и итогового занятия.

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа)

Знакомство с планом года. Инструктаж. Входное тестирование.

Тема 2. Инструктаж. Планирование годичного цикла тренировок. (20 часов)

Теоретическая часть: структура годичного цикла; подготовительный, основной, соревновательный периоды; пики формы.

Практическая часть: разработка личного годового плана, командное планирование мероприятий объединения.

Тема 3. Техника на длинных дистанциях: экономичность движений. (24 часа)

Теоретическая часть: экономия сил; работа туловища и плеч; темп и каденс; «второе дыхание».

Практическая часть: длинные равномерные переходы, видеоразбор техники на «усталостной» дистанции.

Тема 4. Скоростная и интервальная ходьба. (24 часа)

Теоретическая часть: скоростная ходьба и её отличие от бега; интервальные схемы.

Практическая часть: отрезки 200–500 м, интервальные тренировки, контрольный отрезок 1 км, командные спринты.

Тема 5. Ходьба на выносливость. Длинные переходы. (24 часа)

Теоретическая часть: распределение сил на длинной дистанции; питание и питьё на маршруте.

Практическая часть: переходы 5–7 км с наращиванием дистанции, контрольная ходьба 7 км.

Тема 6. Походы выходного дня. Бивуачные работы. (24 часа)

Теоретическая часть: тактика похода; бивуачные работы; обязанности в группе; кухня походная.

Практическая часть: участие в походах выходного дня, отработка бивуачных работ, зачётный поход.

Тема 7. ОФП, скоростно-силовая подготовка. (22 часа)

Теоретическая часть: скоростно-силовые качества; профилактика травм.

Практическая часть: круговые и интервальные силовые комплексы, прыжковые упражнения умеренной дозировки, нормативы объединения.

Тема 8. Ориентирование на местности: карта, компас, азимут. (22 часа)

Теоретическая часть: работа с компасом; азимут; масштаб; привязки на местности.

Практическая часть: учебные дистанции с компасом, игровое ориентирование на местности, командные гонки по азимуту, зачёт.

Тема 9. Самоконтроль и первая помощь в походе. (20 часов)

Теоретическая часть: самоконтроль в период нагрузок; аптечка; типовые ситуации: потёртости, судороги, перегрев, переохлаждение; действия при потере товарища. **Практическая часть:** ролевая игра «Ситуация на маршруте», практикум по перевязкам и вызову помощи, тестовые задания.

Тема 10. Судейство и организация мероприятий. (18 часов)

Теоретическая часть: положение о мероприятии; роли: судья на контрольном пункте, хронометрист, ведущий; встреча участников.

Практическая часть: судейская практика на внутренних и внешних мероприятиях, организация мини-старта для младших групп.

Тема 11. Подготовка к итоговому маршу и проекту. (14 часов)

Теоретическая часть: итоговое мероприятие года: цель, роль каждого участника.

Практическая часть: генеральные репетиции, защита проекта «Организация марша», итоговый марш-зачёт.

Тема 12. Итоговое занятие. (2 часа)

Итоги трёх лет, награждение, анкетирование, рекомендации о дальнейших занятиях (спортивное ориентирование, спортивный туризм, скандинавская ходьба как спортивная дисциплина).

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения дети будут:

- знать историю и пользу северной ходьбы, правила безопасности на занятиях и на выходах;
- подбирать палки по росту, регулировать темляки, собирать экипировку по сезону;
- демонстрировать базовую технику в четырёхшажном цикле на ровной местности;
- измерять и записывать пульс, вести дневник самоконтроля;
- проходить без остановки дистанцию 3 км в равномерном темпе;
- выполнять комплексы разминки и заминки самостоятельно.

По окончании 2-го года обучения дети будут:

- сохранять технику на подъёмах, спусках и при переменном темпе;
- самостоятельно распределять силы на дистанции 5 км и работать в заданной пульсовой зоне;
- выполнять нормативы объединения по ОФП;
- разрабатывать маршрут выходного дня и защищать проект;
- исполнять судейские и организаторские роли на мероприятиях объединения;
- участвовать в массовых переходах в составе группы.

По окончании 3-го года обучения дети будут:

- проходить дистанции 7 км и более с устойчивой техникой;
- выполнять скоростные и интервальные задания с контролем по пульсу;
- участвовать в походе выходного дня, выполнять бивуачные работы;
- работать с картой и компасом, двигаться по азимуту;
- оказывать первую помощь при типовых ситуациях на маршруте;
- организовывать мероприятия объединения в роли помощника судьи или ведущего;
- самостоятельно планировать и проводить тренировку-прогулку для себя и группы.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарно-учебный график

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа (по годам обучения).

Год обучения	**Календарь занятий**								
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ Часов	Летние каникулы	
	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации			
1 год	17	102	тестовые задания, контрольная ходьба 3 км	19	114	проект, контрольная ходьба 5 км	36 /216	01.06. - 31.08.	13 недель
2 год	17	102	тестовые задания, контрольная ходьба 5 км	19	114	проект «Мой маршрут», контрольная ходьба 5 км с рельефом	36 /216	01.06. - 31.08.	13 недель
3 год	17	102	тестовые задания, контрольный отрезок 1 км	19	114	зачётный поход, марш-зачёт, контрольная ходьба 7 км	36 /216	01.06. - 31.08.	13 недель
Итого по программе:							216 часов		

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В соответствии с объемом знаний предполагается достаточная ***материально-техническое оснащение.*** Для успешной реализации программы необходима определенная материально-техническая база. Помещение для занятий должно отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, а инвентарь современным и эстетичным.

Занятия северной ходьбой предполагают использование учебных баз для выполнения программы, которыми являются территория Дворца-музея и парка города Богородицка, а также на открытых площадках и маршрутах (парк, лесопарк, спортивные сооружения).

Необходимый спортивный инвентарь и оборудование:

- палки для северной ходьбы по количеству учащихся (с запасом), регулируемые темляки, резиновые наконечники;
- спортивная форма по сезону, рюкзаки, аптечка группы, светоотражающие жилеты для выходов вдоль дорог;
- секундомеры, пульсометры (по возможности), свисток, компасы, карты местности, карточки-задания для ориентирования;
- маты, резиновые амортизаторы, конусы для разметки;
- согласование маршрутов выходов с руководством учреждения и уведомление родителей; выходы за территорию — в сопровождении не менее двух взрослых.

Методические материалы:

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

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

2.3 Формы аттестации

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы – это *педагогическое наблюдение*, *контроль и анализ*.

Способ определения результативности — анализ результатов анкетирования, тестирования, ведения дневников самоконтроля, участия в мероприятиях и походах, защиты проектов.

В программе предусмотрены две основные формы контроля: текущий и итоговый.

Текущий контроль: проверка освоения техники в процессе ходьбы, игр, эстафет; контроль пульсовых зон и комплексов разминки на каждом занятии. Результат текущего контроля — запись в дневнике самоконтроля.

Итоговый контроль (декабрь — промежуточная аттестация, май — итоговая): теоретический опрос и тестовые задания; показ техники на контрольном отрезке; контроль-

ная ходьба на дистанцию года (3 км / 5 км / 7 км); зачёт-практикум по ориентированию и первой помощи; участие в походе или марш-зачёте; представление дневника самоконтроля.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки учебных результатов программы

Система контроля основана на следующих принципах:

1.Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).

2.Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям). Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях - творческого использования.

Высокий уровень	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Критерии оценки уровня освоения программы

- Диагностика техники ходьбы: наблюдение за четырёхшажным циклом, работой палок, постановкой стопы по чек-листу (6 показателей), при необходимости — по видеозаписи.
- Диагностика выносливости: контрольная ходьба на дистанцию года (3/5/7 км) с фиксацией времени и пульса до, во время и после.
- Диагностика теоретических знаний: опрос, тестовые задания по темам.

- Диагностика умения дозировать нагрузку: задание «пройти отрезок в заданной зоне, не выходя из неё»; речевая проба.
- Диагностика практических умений: подбор инвентаря, укладка рюкзака, работа с компасом, первая помощь (ролевая игра «Ситуация на маршруте»).
- Диагностика личных достижений: дневник самоконтроля, динамика дистанции за год, участие в мероприятиях.

Результаты оцениваются по системе:

- полностью усвоил — 10 баллов,
- частично усвоил — 5 баллов,
- не усвоил — 3 балла.

Средний балл по пяти разделам (техника, выносливость, теория, самоконтроль, практические умения) определяет уровень освоения программы.

Пример входной диагностики

1. Мотивационная готовность: зачем тебе двигаться и ходить? Какой у тебя опыт прогулок, походов, спортивных секций? Как ты относишься к занятиям на улице в любую погоду?
2. Функциональное состояние: пульс в покое, проба Штанге (по согласованию с медицинским работником), самочувствие.
3. Двигательная подготовленность: ходьба 500 м в комфортном темпе; наблюдение за координацией и осанкой.
4. Состояние здоровья: медицинский допуск, группа здоровья, ограничения.

Примеры промежуточных и итоговых заданий

- Показ техники: «Пройди отрезок 100 м так, чтобы палка ставилась на уровне шага, а отталкивание было полным» — оценка по чек-листу.
- «Count your pulse»: подсчёт пульса на привале и запись в дневник.
- Контрольная ходьба 3/5/7 км: равномерность темпа, пульсовая зона, поведение в группе.
- Составление диалога-инструктажа: учащийся в роли ведущего инструктирует «новичка» перед выходом.
- Составление мини-маршрута по карте и его прохождение по карточкам-указаниям.
- Знание правил и рифмовок-правил безопасности проверяется в ходе игр и утренников объединения.

Оформление результатов диагностики

Фамилия, имя	Техника	Выно-сливость	Теория	Само-контроль	Практи-ческие умения	Средний балл	Уровень

Условные обозначения:

10 баллов — усвоил полностью;

5 аллов — усвоил частично;

3 балла — недостаточно усвоил.

Оценочная шкала: высокий уровень — 10 баллов; средний — 5 баллов; низкий — 3 балла.

2.5. Методические материалы

Программа разработана с опорой на принципы оздоровительной направленности занятий, коммуникативной и командной организации деятельности, индивидуального дозирования нагрузки. Основные методы: ознакомление (показ, объяснение, видео), тренировка (отработка элементов техники, комплексы упражнений), применение (маршруты, игры, походы, судейская практика). Сопутствующий метод — контроль, включающий коррекцию и оценку; контроль ведётся как педагогом, так и самим обучающимся (дневник самоконтроля, самооценка по чек-листу).

Широко используются: дидактические и подвижные игры на дозированную нагрузку, чек-листы техники, карты и карточки-задания, видеоразборы, таблицы пульсовых зон, заготовки дневников самоконтроля.

Методическое обеспечение

1 год обучения

№	Раздел программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал, оснащение	Виды и формы контроля
1.	Вводное занятие	Познавательная игра	Рассказ, беседа	Инструкция по ТБ, план года, географическая карта	—
2.	Техника безопасности. История	Практическая работа, игра	Демонстрация материала, отработка правил в режиме Т→С1	Инструкции, карточки-ситуации	Опрос, тест
3.	Инвентарь и экипировка	Практикум	Демонстрация, самостоятельная работа со снаряжением	Палки, рюкзаки, образцы экипировки	Практический зачёт
4.	Основы техники	Практическая работа, игра	Показ, подводящие упражнения, ходьба	Разметка, конусы, видеозапись	Показ техники, контрольный отрезок

			по разметке		
5.	Работа рук и палок	Практическая работа	Упражнение Р1↔Р2 с элементами соревнования	Палки, свисток, секундомер	Практический зачёт
6.	ОФП	Практическая работа	Комплексы ОРУ, подвижные игры	Маты, амортизаторы, карточки комплексов	Выполнение комплексов
7.	Дыхание и пульс	Практикум	Объяснение, дозированная ходьба, измерения	Пульсометры, таблицы зон	Практический зачёт, опрос
8.	Ровная и пересечённая местность	Учебный выход	Ходьба по маршруту, разбор на привале	Маршруты парка/лесопарка, аптечка	Контрольная ходьба 3 км
9.	ЗОЖ. Самоконтроль	Беседа, практикум	Обсуждение, ведение дневника	Заготовки дневников, плакаты	Тест, дневник
10.	Ориентирование	Игра	Игровые задания по маршруту	Карты, карточки-метки	Игровое ориентирование
11.	Питание и восстановление	Беседа, проект	Обсуждение, проектная работа	Карточки «продукты», шаблоны	Проект «Меню ходока»

Методическое обеспечение
2 год обучения

№	Раздел программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал, оснащение	Виды и формы контроля
1.	Вводное занятие	Познавательная игра	Рассказ, беседа, входное тестирование	Инструкция по ТБ, тестовые бланки	Входной контроль
2.	Планирование тренировок	Практикум	Обсуждение, составление плана	Шаблоны планов, календарь	План тренировок
3.	Совершенствование техники	Практическая работа	Видеоразбор, «школа шага»	Видеозапись, чек-лист техники	Показ техники, видеоразбор
4.	Интервалы и переменная	Практическая работа	Интервальные отрезки	Свисток, конусы, секундомер	Контрольный отрезок

	интенсивность		по сигналам		
5.	Пульсовые зоны	Практикум	Работа по зонам, измерения	Пульсометры, таблицы зон	Практический зачёт, тест
6.	Подъёмы и спуски	Учебный выход	Отработка техники на рельефе	Маршруты с рельефом, палки	Практический зачёт на маршруте
7.	ОФП и СФП	Практическая работа	Круговые тренировки, эстафеты	Маты, амортизаторы, табло нормативов	Нормативы объединения
8.	Сезоны и экипировка	Ролевая игра, выход	Игра «Сборы в поход», сезонные выходы	Образцы одежды, прогноз погоды	Опрос, ролевая игра
9.	Массовые переходы, судейство	Практикум	Судейская практика, разбор регламента	Регламент, судейские карточки	Судейская практика
10.	Восстановление	Практическая работа	Комплексы растяжки, самомассаж	Роллы, карточки комплексов	Выполнение комплексов
11.	Проект «Мой маршрут»	Проектная деятельность	Работа с картой, защита проекта	Карты района, шаблоны проекта	Защита проекта

Методическое обеспечение
3 год обучения

№	Раздел программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал, оснащение	Виды и формы контроля
1.	Вводное занятие	Познавательная игра	Рассказ, беседа, входное тестирование	Инструкция по ТБ, тестовые бланки	Входной контроль
2.	Годичный цикл	Практикум	Разработка планов, обсуждение	Шаблоны годовых планов	Годовой план
3.	Длинные дистанции	Учебный выход	Равномерные переходы, видеоразбор	Видеозапись, чек-лист	Видеоразбор, контрольный отрезок
4.	Скоростная ходьба	Практическая работа	Интервальные схемы, спринты	Секундомер, конусы	Контрольный отрезок 1 км

5.	Выносливость	Учебный выход	Переходы 5–7 км	Маршруты, аптечка, рации	Контрольная ходьба 7 км
6.	Походы выходного дня	Поход	Участие в походе, бивуачные работы	Палатки, горелки, аптечка группы	Участие в походе (зачёт)
7.	ОФП, скоростно-силовая подготовка	Практическая работа	Круговые и прыжковые комплексы	Маты, амортизаторы	Нормативы объединения
8.	Ориентирование	Практикум, игра	Работа с компасом и азимутом	Компасы, карты, карточки	Зачёт по ориентированию
9.	Первая помощь	Ролевая игра	Практикум, разбор ситуаций	Аптечка, перевязочные средства	Тест, ролевая игра
10.	Судейство, организация мероприятий	Практикум	Судейская практика, организация мини-старта	Судейские карточки, протоколы	Судейская практика
11.	Итоговый марш и проект	Проектная деятельность, марш	Репетиции, защита проекта, марш-зачёт	Карты, протоколы, жетоны	Защита проекта, марш-зачёт

2.6. Рабочая программа

Приложение 1 (1 год обучения)
Приложение 2 (2 год обучения)
Приложение 3 (3 год обучения)

2.7. Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей:

1. Плотникова А.И. Скандинавская ходьба. Хочешь быть здоровым — ходи! — М.: Эксмо.
2. Полищук Н.Н. Скандинавская ходьба. От простого к сложному. — М.: Эксмо.
3. Головинова Г.Н., Карелина С.В. Настольная книга педагога дополнительного образования детей. Справочник. — М.: УЦ «Перспектива».
4. Бабинская П.К. Практический курс методики преподавания (обобщающие методические подходы). — Минск.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М., 1998.
6. Материалы Международной федерации северной ходьбы (INWA) по базовой технике Nordic Walking.

Список литературы, рекомендованной педагогам для освоения данного вида деятельности:

1. Головинова Г.Н., Карелина С.В. Настольная книга педагога дополнительного образования детей. — М.: УЦ «Перспектива».
2. Плотникова А.И. Скандинавская ходьба: техника, уроки, упражнения.
3. Полищук Н.Н. Скандинавская ходьба. От простого к сложному.
4. Федорова Г.Н. Игры на занятиях физической культурой и оздоровительными видами спорта.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Плотникова А.И. Скандинавская ходьба для всей семьи.
2. Басик Т.А. и др. пособия по активному семейному досугу и ЗОЖ.
3. Памятки учреждения: «Как собрать ребёнка на занятие и в выход», «Контроль самочувствия подростка при нагрузках».

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Полищук Н.Н. Скандинавская ходьба. От простого к сложному.
2. Иллюстрированные самоучители по скандинавской ходьбе для подростков.
3. Топографические карты и атласы родного края; справочники юного туриста и следопыта.
4. Дневник самоконтроля ходока (рабочая тетрадь объединения).

Приложение 1

Календарный учебный график
1-й год обучения

№ п/п	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1.				1. Вводное занятие	Правила поведения для учащихся. ИОТ. Вводная беседа о пользе северной ходьбы. Цели и план года, режим занятий, требования к форме и самоконтролю. Медицинский допуск.	2	Пробная прогулка с палками и без. Знакомство с инвентарём.	1	вводный
2. Техника безопасности. История и польза северной ходьбы (16 часов)									
2.				2.1. История северной ходьбы	История возникновения северной ходьбы.	1	Игры на внимание и реакцию на сигналы ведущего.	2	опрос
3.				2.2. Польза северной ходьбы	Влияние северной ходьбы на организм.	1	Отработка правил построения группы, проб-	2	текущий

							ные прогулки с палками и без.		
4.				2.3. Отличие от обычной ходьбы	Отличие северной ходьбы от обычной ходьбы.	1	Движение в колонне, игры на реакцию на сигналы ведущего.	2	текущий
5.				2.4. Занятия в зале и на улице	Инструктаж: занятия в зале и на улице, дорожное движение при выходах.	0,5	Пробные прогулки, отработка движения вдоль дорог.	2,5	текущий
6.				2.5. Безопасная дистанция	Поведение при изменении погоды. Понятие «безопасная дистанция».	0,5	Отработка безопасной дистанции и передвижения группы, игры на внимание.	2,5	опрос
3. Инвентарь и экипировка: палки, обувь, одежда по сезону (22 часа)									
7.				3.1. Устройство палки	Устройство палки: рукоятка, темляк, шип и резиновый наконечник.	1	Подбор и регулировка палок.	2	текущий
8.				3.2. Подбор длины палок	Подбор длины палок по формуле «рост × 0,66».	1	Регулировка темляков, проверка подбора палок.	2	текущий
9.				3.3. Обувь и носки	Обувь и носки для	1	Подбор обуви,	2	текущий

					ходьбы.		пробная ходьба.		
10.				3.4. Одежда по сезону	Многослойность одежды.	1	Сборка экипировки по сезону.	2	текущий
11.				3.5. Рюкзак	Рюкзак и его укладка.	0,5	Укладка рюкзака.	2,5	текущий
12.				3.6. Проверка снаряжения	Проверка снаряжения перед выходом.	0,5	Игра-квест «Собери рюкзак».	2,5	текущий
13.				3.7. Сборы группы	—	—	Игры-квесты «Собери рюкзак», отработка сборов группы.	3	текущий
14.				3.8. Учебный выход. Начало темы 4	Постановка стопы, перекат с пятки на носок.	1	Учебный выход с полным снаряжением; подводящие упражнения без палок.	2	практический зачёт «Подбор инвентаря»
4. Основы техники северной ходьбы. Четырёхшажный цикл (24 часа)									
15.				4.1. Работа ног	Работа ног; ритм «рука — нога».	1	Подводящие упражнения с палками, ходьба по разметке.	2	текущий
16.				4.2. Ошибки новичков	Ошибки новичков и способы их исправления.	1	Ходьба хором под счёт.	2	текущий
17.				4.3. Четырёхшажный цикл	Координация движений в четы-	0,5	«Школа шага», ходьба по раз-	2,5	текущий

					рёхшажном цикле.		метке.		
18.				4.4. Школа шага	—	—	«Школа шага», ходьба по разметке.	3	текущий
19.				4.5. Ходьба под счёт	—	—	Ходьба хором под счёт, ходьба по разметке.	3	текущий
20.				4.6. Учебная запись видео	—	—	Подводящие упражнения, учебная запись по видео.	3	текущий
21.				4.7. Контроль по видео	—	—	Контроль по видео с разбором.	3	текущий
22.				4.8. Разбор видео. Начало темы 5	Разбор видеозаписи, индивидуальные рекомендации.	1	Работа над ошибками, закрепление техники.	2	показ техники
5. Работа рук и палок. Старт, движение, финиш (22 часа)									
23.				5.1. Захват палки	Правильный захват палки, положение плеч и туловища.	1	Упражнения на отталкивание.	2	текущий
24.				5.2. Отталкивание палкой	Отталкивание палкой — техника выполнения.	1	Ходьба с палками на участке с разметкой.	2	текущий
25.				5.3. Старт и финиш	Команды старта и	1	Старты и фини-	2	текущий

					финиша.		ши в парах.		
26.				5.4. Старты в группе	Переход на шаг после финиша.	0,5	Старты и финиши в парах и группой.	2,5	текущий
27.				5.5. Ходьба по разметке	—	—	Ходьба с палками на участке с разметкой.	3	текущий
28.				5.6. Эстафеты с палками	Разбор старта и финиша.	0,5	Эстафеты с палками.	2,5	текущий
29.				5.7. Эстафеты. Начало темы 6	Команды и движения группы.	1	Эстафеты с палками; разучивание комплекса разминки с палками.	2	текущий
6. ОФП. Разминка и заминка (20 часов)									
30.				6.1. Разминка и заминка	Зачем нужны разминка и заминка.	1	Суставная гимнастика, ОРУ.	2	текущий
31.				6.2. Суставная гимнастика	Суставная гимнастика.	1	Комплексы разминки с палками.	2	текущий
32.				6.3. Растяжка	Растяжка.	0,5	ОРУ, растяжка.	2,5	текущий
33.				6.4. Подвижные игры	—	—	Подвижные игры.	3	текущий
34.				6.5. Заминка после ходьбы	Дыхание и движение в разминке.	1	Заминка и растяжка после ходьбы.	2	текущий
35.				6.6. Комплексы	—	—	Комплекс раз-	3	выполнение

				ОРУ			минки с палками, ОРУ.		комплексов (промежуточная аттестация за 1 полугодие)
7. Дыхание и пульс при ходьбе (22 часа)									
36.				7.1. Значение пульса	Значение пульса при ходьбе.	1	Подсчёт пульса на привале; ходьба в заданной зоне.	2	текущий
37.				7.2. Пульсовая зона	Расчёт собственной пульсовой зоны.	1	Ходьба в заданной зоне.	2	текущий
38.				7.3. Речевая проба	Речевая проба («говорю ли я свободно»).	1	Ходьба в заданной зоне.	2	текущий
39.				7.4. Признаки переутомления	Признаки переутомления.	0,5	Дыхательные упражнения.	2,5	текущий
40.				7.5. Дыхание и темп	Связь дыхания и темпа ходьбы.	0,5	Ходьба в заданной зоне, подсчёт пульса.	2,5	текущий
41.				7.6. Ходьба в зоне	—	—	Ходьба в заданной зоне, подсчёт пульса на привале.	3	текущий
42.				7.7. Разбор пульсовых зон	Разбор пульсовых зон.	0,5	Подвижные игры с дозированной интенсивно-	2,5	опрос

							стью.		
8. Ходьба по ровной и пересечённой местности (24 часа)									
43.				8.1. Ходьба по грунту	Особенности ходьбы по грунту.	0,5	Ходьба в заданной зоне; прогулка в парке.	2,5	текущий
44.				8.2. Ходьба по траве и песку	Особенности ходьбы по траве, песку.	1	Прогулки в парке.	2	текущий
45.				8.3. Понятие «рельеф»	Понятие «рельеф».	1	Ходьба по ровной местности.	2	текущий
46.				8.4. Страховка	Страховка на неустойчивых участках.	1	Ходьба по пересечённой местности.	2	текущий
47.				8.5. Ходьба по снегу	Особенности ходьбы по снегу.	1	Переходы в лесопарке.	2	текущий
48.				8.6. Движение группы на маршруте	Правила движения группы на маршруте.	1	Переходы по пересечённой местности.	2	текущий
49.				8.7. Игры на маршруте	Безопасность на маршруте.	0,5	Командные игры на маршруте.	2,5	текущий
50.				8.8. Учебные переходы	Разбор учебных переходов.	0,5	Учебные переходы по пересечённой местности.	2,5	текущий
51.				8.9. Контрольная ходьба	—	—	Контрольная ходьба 3 км; ведение дневника	3	контрольная ходьба 3 км

							самоконтроля.		
9. Здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник здоровья (20 часов)									
52.				9.1. Режим дня	Режим дня, сон.	1	Ведение дневника (самочувствие, пульс, дистанция).	2	текущий
53.				9.2. Закаливание	Закаливание.	1	Заполнение дневника, разбор записей.	2	текущий
54.				9.3. Вредные привычки	Вредные привычки.	0,5	Творческие задания по ЗОЖ.	2,5	текущий
55.				9.4. Своя прогулка	Самочувствие как показатель нагрузки.	0,5	Разбор заданий на выходные «своя прогулка по плану».	2,5	текущий
56.				9.5. Ведение дневника	—	—	Ведение дневника самоконтроля на занятиях.	3	текущий
57.				9.6. Обобщение по ЗОЖ	Обобщение по теме «Здоровый образ жизни».	0,5	Творческие задания по ЗОЖ.	2,5	тестовые задания
10. Основы ориентирования. Правила поведения на природе (22 часа)									
58.				10.1. Стороны горизонта	Стороны горизонта; условные знаки на плане.	1,5	Определение сторон горизонта на местности.	1,5	опрос
59.				10.2. Условные знаки	Условные знаки на плане и карте.	1	Чтение условных знаков, игра	2	текущий

							«Метка-секрет».		
60.				10.3. Чтение карты	Чтение карты.	1	Движение по карточкам-указаниям.	2	текущий
61.				10.4. Работа с маршрутом	Работа с маршрутом по карте.	1	Игра «Задания по маршруту».	2	текущий
62.				10.5. Природа и человек	Бережное отношение к природе.	0,5	Правила поведения в лесу на маршруте.	2,5	текущий
63.				10.6. Задания по маршруту	—	—	Игра «Задания по маршруту».	3	текущий
64.				10.7. Тропа вопросов	Правила поведения в лесу.	0,5	«Тропа вопросов» во время ходьбы.	2,5	текущий
11. Правильное питание и восстановление после нагрузок (20 часов)									
65.				11.1. Питьевой режим	Питьевой режим.	1	Ходьба по маршруту с разбором ориентиров.	2	текущий
66.				11.2. Питание и нагрузка	Питание до и после занятия.	1	Практикум «Рюкзак с перекусом».	2	текущий
67.				11.3. Восстановление	Восстановление, сон.	1	Работа над проектом «Меню ходока».	2	текущий
68.				11.4. Проект «Меню ходока»	Разбор проектов.	0,5	Проект «Меню ходока».	2,5	текущий

69.				11.5. Проектная деятельность	—	—	Проектная деятельность «Меню ходока».	3	текущий
70.				11.6. Игры-викторины	—	—	Игры-викторины по теме.	3	текущий
71.				11.7. Защита проекта	Разбор и обсуждение проектов.	0,5	Презентация проекта «Меню ходока».	2,5	защита проекта
72.				12. Итоговое занятие	Подведение итогов года, награждение.	1	Демонстрация освоенной техники и дневников самоконтроля, анкетирование.	2	итоговый
				ВСЕГО		**51**		**165**	

Календарный учебный график
2-й год обучения

№ п/п	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	При-чина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1.				1. Вводное занятие	Правила поведения для учащихся. ИОТ. Знакомство с планом второго года обучения, режимом занятий,	1	Входное тестирование: техника, контрольный отрезок, пульс в покое	2	вводный

					требованиями к форме и само-контролю. Меди-цинский допуск				
2. Инструктажи. Планирование тренировок на год (20 часов)									
2.				2.1. Тренировоч-ный цикл	Понятие тренировочного цикла	1	Отработка команд и передвижения группы	2	опрос
3.				2.2. Волнообраз-ность нагрузки	Волнообразность нагрузки	1	Составление лич-ного плана трени-ровок	2	текущий
4.				2.3. Место занятия в неделе	Место занятия в неделе, режим тренировок	1	Отработка команд, установочный вы-ход	2	текущий
5.				2.4. Установочные выходы	Инструктажи по безопасности вы-ходов	1	Установочные вы-ходы	2	текущий
6.				2.5. Команды группы	—	—	Отработка команд и передвижения группы	3	текущий
7.				2.6. Установочные выходы	—	—	Установочные вы-ходы, движение в колонне	3	текущий
8.				2.7. План трениро-вок. 3.1. Эконо-мичная техника	Проверка и кор-ректировка лич-ных планов тре-нировок. Эконо-мичная техника северной ходьбы	1	Отработка команд (1). Ходьба на удлинённых отрез-ках (1)	2	проверка плана тренировок
3. Совершенствование техники: длина шага, отталкивание (24 часа)									
9.				3.2. Длина и ча-стота шага	Длина и частота шага	1	«Школа шага» на удлинённых отрез-ках	2	текущий

10.				3.3. Амплитуда отталкивания	Амплитуда отталкивания	1	Упражнения на растяжение шага	2	текущий
11.				3.4. Типичные ошибки второго года	Типичные ошибки второго года и способы их исправления	1	Ходьба с контролем по видеозаписи	2	текущий
12.				3.5. Школа шага	—	—	«Школа шага» на удлинённых отрезках	3	текущий
13.				3.6. Видеоконтроль	—	—	Ходьба с контролем по видеозаписи	3	текущий
14.				3.7. Растяжение шага	—	—	Упражнения на растяжение шага	3	текущий
15.				3.8. Видеоразбор	—	—	Ходьба с видеоконтролем, разбор записей	3	текущий
16.				3.9. Разбор видео. 4.1. Виды тренировок	Разбор видеозаписи, индивидуальные рекомендации. Виды тренировок: равномерная, переменная, интервальная	1	Ходьба с видеоконтролем (1). Переменная ходьба по сигналам (1)	2	показ техники
4. Ходьба с интервалами и переменной интенсивностью (24 часа)									
17.				4.2. Фартлек	Зачем нужны «фартлеки»	1	Переменная ходьба по сигналам	2	опрос
18.				4.3. Интервальные отрезки	Интервальная тренировка: принципы построения	1	Интервальные отрезки на местности	2	текущий
19.				4.4. Переменная ходьба	—	—	Переменная ходьба по сигналам	3	текущий
20.				4.5. Интервалы	—	—	Интервальные от-	3	текущий

							резки на местности		
21.				4.6. Эстафеты-фартлеки	—	—	Командные эстафеты-фартлеки	3	текущий
22.				4.7. Интервалы на местности	—	—	Интервальные отрезки, переменная ходьба	3	текущий
23.				4.8. Эстафеты-фартлеки	—	—	Эстафеты-фартлеки, разбор выполнения	3	текущий
24.				4.9. Обобщение. 5.1. Пульсовые зоны	Обобщение по видам тренировок. Пульсовые зоны	1	Переменная ходьба (1). Работа по зонам на отрезках (1)	2	опрос
5. Пульс и зоны интенсивности. Кардиоконтроль (22 часа)									
25.				5.2. Восстановление пульса	Восстановление пульса	1	Измерение и запись пульса в дневник	2	текущий
26.				5.3. Пульсометр	Использование пульсометра	1	Работа по зонам на отрезках	2	текущий
27.				5.4. Работа по зонам	—	—	Работа по зонам на отрезках	3	текущий
28.				5.5. Контроль восстановления	—	—	Контроль восстановления пульса	3	текущий
29.				5.6. Кардиоконтроль на отрезках	—	—	Работа по зонам, кардиоконтроль	3	текущий
30.				5.7. Запись пульса в дневник	—	—	Работа по зонам, запись пульса в дневник	3	тестовые задания (промежуточная аттестация за 1 полугодие)
31.				5.8. Обобщение. 6.1. Подъёмы и спуски	Разбор пульсовых зон. Техника на подъёме (укоро-	1	Контроль восстановления (1). Переходы по холми-	2	практический зачёт «Кардиоконтроль»

					ченный шаг)		стой местности (1)		
6. Ходьба по пересечённой местности: подъёмы и спуски (24 часа)									
32.				6.2. Спуск: палки как тормоз	Техника на спуске (работа палок как тормоз)	1	Переходы по холмистой местности	2	текущий
33.				6.3. Безопасность на склонах	Безопасность на склонах	1	Круговые маршруты с рельефом	2	текущий
34.				6.4. Переходы по рельефу	—	—	Учебные переходы по холмистой местности	3	текущий
35.				6.5. Круговые маршруты	—	—	Круговые маршруты с рельефом	3	текущий
36.				6.6. Подъёмы и спуски	—	—	Переходы по холмистой местности, подъёмы и спуски	3	текущий
37.				6.7. Работа над ошибками	Разбор техники на рельефе	1	Переходы по рельефу, работа над ошибками	2	текущий
38.				6.8. Круговые маршруты с рельефом	Особенности движения группы на рельефе	1	Круговые маршруты с рельефом	2	текущий
39.				6.9. Зачётный выход. 7.1. Физические качества ходока	Физические качества ходока	1	Зачётный выход	2	зачётный выход
7. ОФП и СФП ходока (20 часов)									
40.				7.2. Силовая подготовка ног	Силовая подготовка ног	1	Упражнения с собственным весом	2	текущий
41.				7.3. Силовая подготовка корпуса	Силовая подготовка корпуса	1	Упражнения с резинками	2	текущий
42.				7.4. Круговые тренировки	Средства ОФП и СФП ходока	1	Круговые тренировки	2	текущий
43.				7.5. Круговые тре-	—	—	Круговые трени-	3	текущий

				нировки			ровки		
44.				7.6. Эстафеты	—	—	Эстафеты с элементами ОФП	3	текущий
45.				7.7. Резинки и эстафеты	Подготовка к выполнению нормативов	1	Упражнения с резинками, эстафеты	2	текущий
46.				7.8. Нормативы. 8.1. Сезонная экипировка	Разбор нормативов. Одежда и обувь зимой и летом	1	Выполнение нормативов объединения (1). Сборы экипировки по сезону (1)	2	нормативы объединения
8. Рельеф, погода, экипировка в разных сезонах (20 часов)									
47.				8.2. Ходьба по снегу и льду	Ходьба по снегу и льду	1	Сезонный выход	2	текущий
48.				8.3. Прогноз погоды	Ходьба по грязи. Прогноз погоды перед выходом	1	Ролевая игра «Сборы в поход»	2	текущий
49.				8.4. Сезонные выходы	Особенности нагрузки в разных сезонах	1	Сезонные выходы	2	текущий
50.				8.5. Сборы в поход	Правила сборов и проверки снаряжения	1	Ролевая игра «Сборы в поход»	2	текущий
51.				8.6. Сезонные выходы	Экипировка в разных погодных условиях	1	Сезонные выходы	2	текущий
52.				8.7. Уход за снаряжением	Правила ухода за палками и обувью	1	Практикум по уходу за снаряжением	2	текущий
9. Правила массовых переходов. Основы судейства (22 часа)									
53.				9.1. Регламент массового перехода	Регламент массового перехода	1	Отработка движения в колонне	2	текущий
54.				9.2. Ведущий и	Обязанности ве-	1	Ролевые смены	2	текущий

				замыкающий	дущего и замыкающего		ведущего и замыкающего		
55.				9.3. Судейские роли на дистанции	Судейские роли на дистанции	1	Судейская практика	2	текущий
56.				9.4. Судейская практика	Правила работы судьи на контрольном пункте	1	Судейская практика	2	текущий
57.				9.5. Разбор ситуаций	Типовые ситуации на дистанции	1	Разбор ситуаций, ролевая игра	2	текущий
58.				9.6. Судейство на соревнованиях	Организация судейства на внутренних соревнованиях	1	Судейская практика на соревнованиях объединения	2	текущий
59.				9.7. Обобщение по судейству	Обобщение по основам судейства	1	Мини-судейство, разбор	2	опрос
60.				9.8. Судейская игра. 10.1. Восстановление	Разбор ролевой игры. Восстановление как часть тренировки	1	Ролевая игра (1). Функциональные связки (1)	2	ролевая игра
10. Функциональные упражнения, растяжка, восстановление (20 часов)									
61.				10.2. Самомассаж	Самомассаж, ролл	1	Функциональные связки	2	текущий
62.				10.3. Растяжка ходока	Комплекс растяжки ходока	1	Комплекс растяжки ходока	2	текущий
63.				10.4. Функциональные связки	Функциональные упражнения для ходока	1	Функциональные связки	2	текущий
64.				10.5. Комплекс растяжки	Растяжка после нагрузки	1	Комплекс растяжки	2	текущий
65.				10.6. Восстановительные выходы	Восстановительная ходьба	1	Восстановительные выходы в медленном темпе	2	текущий
66.				10.7. Выходы в	Значение восста-	1	Восстановитель-	2	текущий

				медленном темпе	новительных тренировок		ные выходы, растяжка		
11. Проектная деятельность: маршрут выходного дня (16 часов)									
67.				11.1. Этапы планирования маршрута	Этапы планирования маршрута: цель, дистанция, точки	1	Работа с картой района	2	текущий
68.				11.2. Запасной план и время	Запасной план, расчёт времени	1	Разработка маршрута	2	текущий
69.				11.3. Разработка маршрута	Оценка маршрута по карте	1	Разработка маршрута	2	текущий
70.				11.4. Работа с картой района	Ориентиры и привязки на маршруте	1	Работа с картой района	2	текущий
71.				11.5. Проект «Мой маршрут»	Подготовка к защите проекта	1	Работа над проектом «Мой маршрут»	2	текущий
72.				11.6. Защита проекта. 12. Итоговое занятие	Подведение итогов года, награждение, рекомендации на лето	1	Защита проекта «Мой маршрут» (1). Контрольная ходьба 5 км (1)	2	защита проекта, итоговый (контрольная ходьба 5 км)
				ВСЕГО		**55**		**161**	

Календарный учебный график
3-й год обучения

№ п/п	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1				1. Вводное занятие	Правила поведения для учащихся. ИОТ. Знакомство с планом	1	Входное тестирование: техника, контроль-	2	вводный

					третьего года обучения, режимом занятий, требованиями к форме и самоконтролю. Медицинский допуск		ный отрезок, пульс в покое		
2. Инструктаж. Планирование годичного цикла тренировок (20 часов)									
2				2.1. Структура годичного цикла	Структура годичного цикла тренировок	1	Отработка команд и передвижения группы	2	опрос
3				2.2. Подготовительный период	Подготовительный период: задачи и содержание	1	Разработка личного годового плана	2	текущий
4				2.3. Основной период	Основной период: задачи и содержание	1	Разработка личного годового плана	2	текущий
5				2.4. Соревновательный период	Соревновательный период; пики формы	1	Командное планирование мероприятий объединения	2	текущий
6				2.5. Пики формы	Понятие пика формы, подводка к мероприятиям	1	Командное планирование мероприятий объединения	2	текущий
7				2.6. Годовой план	—	—	Разработка личного годового плана	3	текущий
8				2.7. Проверка планов. 3.1. Экономия сил	Проверка и корректировка годовых планов. Экономия сил на длинной дистанции	1	Командное планирование (1). Длинный равномерный переход (1)	2	проверка годового плана

3. Техника на длинных дистанциях: экономичность движений (24 часа)									
9				3.2. Работа туловища и плеч	Работа туловища и плеч в экономичной технике	1	Длинные равномерные переходы	2	текущий
10				3.3. Темп и каденс	Темп и каденс: измерение и контроль	1	Длинные равномерные переходы	2	текущий
11				3.4. «Второе дыхание»	«Второе дыхание»: что это и как наступает	1	Длинные равномерные переходы	2	текущий
12				3.5. Равномерные переходы	—	—	Длинные равномерные переходы	3	текущий
13				3.6. Видеозапись на дистанции	—	—	Длинные переходы, учебная видеозапись	3	текущий
14				3.7. Видеоразбор	—	—	Видеоразбор техники на «усталостной» дистанции	3	текущий
15				3.8. Работа над ошибками	—	—	Видеоразбор, работа над ошибками	3	текущий
16				3.9. Обобщение. 4.1. Скоростная ходьба	Обобщение по экономичной технике. Скоростная ходьба и её отличие от бега	1	Длинный переход (1). Отрезки 200–500 м (1)	2	показ техники
4. Скоростная и интервальная ходьба (24 часа)									
17				4.2. Интервальные схемы	Интервальные схемы: построение и дозировка	1	Отрезки 200–500 м	2	опрос
18				4.3. Интервальные тренировки	Правила восстановления между отрез-	1	Интервальные тренировки	2	текущий

					ками				
19				4.4. Отрезки 200–500 м	—	—	Отрезки 200–500 м	3	текущий
20				4.5. Интервальные тренировки	—	—	Интервальные тренировки на местности	3	текущий
21				4.6. Командные спринты	—	—	Командные спринты	3	текущий
22				4.7. Спринты и интервалы	—	—	Спринты и интервальные отрезки	3	текущий
23				4.8. Контрольный отрезок 1 км	—	—	Контрольный отрезок 1 км с замером времени и пульса	3	контрольный отрезок 1 км
24				4.9. Разбор. 5.1. Распределение сил	Разбор контрольного отрезка. Распределение сил на длинной дистанции	1	Разбор и работа над ошибками (1). Переход 5 км (1)	2	текущий
5. Ходьба на выносливость. Длинные переходы (24 часа)									
25				5.2. Питание на маршруте	Питание на маршруте: что и когда брать с собой	1	Переход 5 км с наращиванием дистанции	2	текущий
26				5.3. Питьё на маршруте	Питьё на маршруте, питьевой режим при нагрузке	1	Переход 5 км с наращиванием дистанции	2	текущий
27				5.4. Переходы 5–7 км	—	—	Переходы 5–7 км с наращиванием дистанции	3	текущий
28				5.5. Переходы 5–7 км	—	—	Переходы 5–7 км с наращиванием дистан-	3	текущий

							ции		
29				5.6. Переходы 5–7 км	—	—	Переходы 5–7 км с наращиванием дистанции	3	текущий
30				5.7. Равномерность темпа	Контроль равномерности темпа по пульсу	1	Переход 6 км с контролем пульса	2	тестовые задания (промежуточная аттестация за 1 полугодие)
31				5.8. Контрольная ходьба 7 км	—	—	Контрольная ходьба 7 км	3	контрольная ходьба 7 км
6. Походы выходного дня. Бивуачные работы (24 часа)									
32				6.1. Тактика похода	Тактика похода выходного дня	1	Подготовка к походу: сборы, снаряжение	2	опрос
33				6.2. Обязанности в группе	Обязанности в группе: командир, штурман, санитар, завхоз	1	Распределение ролей, учебные сборы	2	текущий
34				6.3. Бивуачные работы	Бивуачные работы: установка лагеря, костёр	1	Отработка бивуачных работ	2	текущий
35				6.4. Кухня походная	Походная кухня: приготовление пищи на костре	1	Отработка бивуачных работ	2	текущий
36				6.5. Поход выходного дня	Инструктаж перед походом	1	Участие в походе выходного дня	2	текущий
37				6.6. Поход выходного дня	—	—	Участие в походе выходного дня, бивуачные работы	3	текущий
38				6.7. Разбор похода	Разбор похода, рабо-	1	Участие в по-	2	текущий

					та над ошибками		ходе выходного дня		
39				6.8. Зачётный поход. 7.1. Скоростно-силовые качества	Зачётный поход: критерии оценки. Скоростно-силовые качества ходока	1	Зачётный поход (в составе темы)	2	зачётный поход
7. ОФП, скоростно-силовая подготовка (22 часа)									
40				7.2. Профилактика травм	Профилактика травм при силовой работе	1	Круговые силовые комплексы	2	текущий
41				7.3. Силовые комплексы	Средства скоростно-силовой подготовки	1	Круговые и интервальные силовые комплексы	2	текущий
42				7.4. Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения умеренной дозировки	1	Круговые силовые комплексы	2	текущий
43				7.5. Круговые тренировки	—	—	Круговые и интервальные силовые комплексы	3	текущий
44				7.6. Прыжковые упражнения	—	—	Прыжковые упражнения умеренной дозировки	3	текущий
45				7.7. Эстафеты с силовой работой	Подготовка к нормативам	1	Эстафеты с силовой работой	2	текущий
46				7.8. Нормативы. 8.1. Работа с компасом	Разбор нормативов. Работа с компасом: устройство, ориентирование карты	1	Выполнение нормативов объединения (1). Работа с компасом (1)	2	нормативы объединения
8. Ориентирование на местности: карта, компас, азимут (22 часа)									
47				8.2. Азимут	Азимут: определе-	1	Учебные ди-	2	опрос

					ние и движение по азимуту		станции с компасом		
48				8.3. Масштаб	Масштаб: измерение расстояний по карте	1	Измерение расстояний по карте района	2	текущий
49				8.4. Привязки на местности	Привязки на местности: ориентиры и контрольные точки	1	Учебные дистанции с компасом	2	текущий
50				8.5. Игровое ориентирование	—	—	Игровое ориентирование на местности	3	текущий
51				8.6. Игровое ориентирование	—	—	Игровое ориентирование на местности	3	текущий
52				8.7. Гонки по азимуту	—	—	Командные гонки по азимуту	3	текущий
53				8.8. Зачёт по ориентированию	Разбор ошибок ориентирования	1	Зачётная дистанция с компасом и азимутом	2	зачёт
9. Самоконтроль и первая помощь в походе (20 часов)									
54				9.1. Самоконтроль в период нагрузок	Самоконтроль в период повышенных нагрузок	1	Ведение дневника самоконтроля	2	текущий
55				9.2. Аптечка	Состав походной аптечки	1	Сборка и проверка аптечки	2	текущий
56				9.3. Потёртости и судороги	Типовые ситуации: потёртости, судороги	1	Практикум по перевязкам	2	текущий
57				9.4. Перегрев и переохлаждение	Типовые ситуации: перегрев, переохлаждение	1	Практикум по перевязкам и вызову помощи	2	текущий

58				9.5. Потеря товарища	Действия при потере товарища на маршруте	1	Ролевая игра «Ситуация на маршруте»	2	текущий
59				9.6. Ситуация на маршруте	Разбор типовых ошибок	1	Ролевая игра «Ситуация на маршруте»	2	ролевая игра
60				9.7. Обобщение по первой помощи	Обобщение по самоконтролю и первой помощи	1	Практикум, отработка типовых ситуаций	2	тестовые задания
10. Судейство и организация мероприятий (18 часов)									
61				10.1. Положение о мероприятии	Положение о мероприятии: структура и содержание	1	Разбор положения, подготовка судейских материалов	2	опрос
62				10.2. Судейские роли	Роли: судья на контрольном пункте, хронометрист, ведущий	1	Судейская практика на внутреннем мероприятии	2	текущий
63				10.3. Встреча участников	Организация встречи и регистрации участников	1	Судейская практика	2	текущий
64				10.4. Судейская практика	—	—	Судейская практика на внутренних и внешних мероприятиях	3	судейская практика
65				10.5. Мини-старт для младших	Организация мини-старта для младших групп	1	Организация мини-старта для младших групп	2	судейская практика
66				10.6. Разбор судейства	Разбор судейства, типовые ошибки	1	Судейская практика, разбор	2	опрос

11. Подготовка к итоговому маршу и проекту (14 часов)									
67				11.1. Итоговое мероприятие года	Итоговое мероприятие года: цель, программа	1	Распределение ролей, подготовка к маршу	2	текущий
68				11.2. Роль каждого участника	Роль каждого участника в организации марша	1	Генеральная репетиция марша	2	текущий
69				11.3. Проект «Организация марша»	Подготовка проекта «Организация марша»	1	Работа над проектом, репетиции	2	текущий
70				11.4. Защита проекта	—	—	Защита проекта «Организация марша»	3	защита проекта
71				11.5. Генеральная репетиция	Итоговый инструктаж перед маршем	1	Генеральная репетиция, итоговый марш-зачёт	2	марш-зачёт
72				12. Итоговое занятие	Подведение итогов трёх лет, награждение, рекомендации о дальнейших занятиях (спортивное ориентирование, спортивный туризм, скандинавская ходьба как спортивная дисциплина)	1	Демонстрация освоенной техники, анкетирование	2	итоговый
				ВСЕГО		**54**		**162**	

Приложение 4

Контрольные нормативы

Методика проведения функциональной пробы – «Лестничная проба»

Параметр: реакция организма на выполняемую нагрузку (пульс).

Цель: Определение уровня функционального состояния организма ребёнка (работы дыхательной и сердечно – сосудистой систем).

Задачи:

1. Осуществить наблюдение за состоянием детского организма в покое и после нагрузки.
2. Оценить уровень функционального состояния организма ребёнка при помощи функциональной пробы – «лестничная проба».

Объект диагностики: реакция детского организма на нагрузку.

Ожидаемые результаты: Ребёнок быстро и без остановок поднимается на 2 этаж, дыхание остаётся достаточно ровным, увеличение пульса незначительны.

Вид диагностики: этапный контроль.

Используемая методика: функциональной проба – «Лестничная проба». Один из самых надёжных методов определения уровня функционального состояния организма – это подсчёт пульса в покое и после нагрузки в рамках проведения функциональных проб.

Период проведения: октябрь, февраль, май.

Эксперт: педагог дополнительного образования

НОРМА ПУЛЬСА У ДЕТЕЙ

Возраст	Уд/мин.
Первые дни после рождения	140
От 0 до года	130
1 – 2 года	124
2 – 4 лет	115
4 – 6 лет	106
6 – 8 лет	98
8 – 10 лет	88
10 – 12 лет	80
12 и выше	75

Технология подсчета пульса: 1. замеряем пульс в покое. 2. выполняем подъём по лестнице. 3. замеряем пульс после нагрузки, сверяем результат с нормативами: увеличение пульса до 15 % – отлично (BN), на 15-20 % – хорошо (N), до 25 % – удовлетворительно (N), более 25 % – плохо (HN)

№ п/п	*Список детей.*	*Пульс. Начальный контроль (покой /нагрузка)*	*Пульс. Текущий контроль (покой /нагрузка)*	*Пульс. Итоговый контроль (покой /нагрузка)*	*Функциональное состояние детского организма*
1.	Учащийся 1. М.				
2.	Учащийся 2. Ж.				
21.	Учащийся 21. Ж.				
Итого:		Выше нормы – Норма – … чел. Ниже нормы –	Выше нормы – Норма –..чел. Ниже нормы -.. чел	Выше нормы – Норма – ..чел. Ниже нормы – …чел	

Методика обследования освоения техники выполнения движения

Параметр: умение технически правильно выполнять ходьбу.

Цель: Определение уровня развития такого двигательного умения, как ходьба.

Задачи:

1. Осуществить наблюдение за детьми в одном из видов основных движений: ходьба.
2. Оценить степень сформированности данного двигательного умения.

Объект диагностики: вид основных движений: ходьба.

Ожидаемые результаты: Выполнение упражнения детьми без напряжения, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой движения рук. Ходьба энергичная, сохраняя правильную осанку и перекат стопы.

Вид диагностики: этапный контроль.

Используемая методика: (автор, название, источник) «Оценка физического и нервно - психического развития детей раннего и дошкольного возраста» Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.А. Бойнович.

Период проведения: октябрь, февраль, май.

Эксперт: педагог дополнительного образования

Двигательное умение	**Критерии**	**Показатели**	**Способы оценки результатов**	**Примечание**
Ходьба.	1.Работа рук и ног. 2. Положение головы и туловища. 3. Особенности шага. 4. Сохранение направления движения.	1. Согласованная разноимённая работа рук и ног. 2. Туловище прямо, голова смотрит вперед. 3. Четкий, ритмичный шаг перекатом, вынос бедра вверх под углом 90 гр. 4. Прямолинейное движение с сохранением интервалов.	«+» - правильное выполнение движения, т.е. двигательный навык сформирован и автоматизирован. «-» - указывает на неправильное выполнение движения «±» - промежуточное положение, т.е. недостаточное техническое выполнение.	Каждый знак соответствует определённому количеству баллов: «+» - 1 балл; «±» - 0,5 балла; «-» - 0 баллов.

Условные обозначения:
н – начальный контроль (октябрь),
т – текущий контроль (февраль),
и – итоговый контроль (май)
М – мужской пол, Ж – женский пол

Значения показателей:
1. Низкий уровень - 1. 0
2. Ниже среднего – 2.0.
Средний уровень - 2. 5. - 3.0.
Выше среднего – 3.5.
Высокий уровень - 4.0.

Результаты заносятся в таблицу:

№ п/п	Список детей	Ходьба											
		Положение головы и туловища			Согласованность движения рук и ног			Положение стопы			Сохранение направления движения		
		н	т	и	н	т	и	н	т	и	н	т	и
1	Учащийся 1. М.	±	±	+	±	±	±	+	+	+	+ 3	+ 3	+ 3,5
2	Учащийся 2. Ж.	±	+	+	±	±	+	+	+	+	+ 3	+ 3,5	+ 4
21	Учащийся 21. Ж.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+ 4	+ 4	+ 4

Методика обследования уровня развития физического качества – выносливость

Параметр: умение справляться с предлагаемыми нагрузками, согласно возрасту.

Цель: Определение уровня развития физического качества - выносливость и его соответствие возрастным нормам.

Задачи:
1. Создать условия для пробегания детьми дистанции 300 м.
2. Оценить уровень развития физического качества - выносливость.

Объект диагностики: Физическое качество: выносливость.

Ожидаемые результаты: По сигналу дети преодолевают дистанцию в 300 м., бегут в спокойном темпе, не сбивая дыхание и соблюдая заданное направление. Движения рук и ног согласованы, голова не опускается.

Вид диагностики: этапный контроль.

Используемая методика: (автор, название, источник) «Оценка физического и нервно - психического развития детей раннего и дошкольного возраста» Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.А. Бойнович.

Период проведения: октябрь, февраль, май.

Эксперт: педагог дополнительного образования

Физическое качество	Показатели	Методы и способы Выполнение теста	Способы оценки результатов (в баллах, уровнях)	
			Мальчики	девочки
Выносливость	**Методика:** 1. «Оценка физического и нервно – психического развития детей» Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н.Бойнович. 2. «Экспресс анализ и оценка физической подготовленности» Е. Вавилова, Г. Юрко. **Изменения:** 1 попытка	На дистанции отмечается линия старта и финиша. По команде дети подходят к стартовой линии. По команде «марш» включается секундомер. Дети бегут 300 м. При финише секундомер выключается.	1балл – 130 сек 2 балла – 109 - 129 сек 3 балла - 93 – 108 сек 4 балла– 77 – 92 сек 5 баллов - 76 сек	1балл – 133 сек 2 балла – 111-132 сек 3 балла - 95-110 сек 4 балла – 79 – 91сек 5 баллов - 78сек

Результаты заносятся в таблицу:

№ п п	Список детей	Начальный контроль			Текущий контроль			Итоговый контроль		
		результат	уровень	балл	результат	уровень	балл	результат	уровень	балл
1	Учащийся 1. М.									
2	Учащийся 2. Ж.									
21	Учащийся 21. Ж.									
Средний балл:										

Параметр: подбор высоты палок для северной ходьбы.

Параметры наблюдения:

- спокойное, без перерывов/ медленное с остановками выполнение задания.
- самостоятельное/ при помощи педагога выполнение задания.

Цель: Определение уровня сформированности умения самостоятельно подготовить к занятию и подобрать правильную высоту палок для северной ходьбы.

Задачи:

1. Осуществить наблюдение за тем, как дети выполняют регулировку палки под свой рост.
2. Оценить уровень сформированности умения самостоятельно подготовить к занятию и подобрать правильную высоту палок для северной ходьбы.

Объект диагностики: процесс подбора детьми высоты палок для занятий.

Ожидаемые результаты: Ребёнок спокойно, без перерывов и помощи взрослого (по – возможности) регулирует высоту палок для занятий северной ходьбой под свой рост, на основании имеющихся знаний.

Вид диагностики: этапный контроль.

Используемая методика:

- Формула: Длина палки = рост (см) * 0,68 (высчитывается педагогом);
- Правило прямого угла: на ручку палки должна попадать кисть руки, согнутой в локте на 90 градусов, или «кисть» на уровне пупка.

Период проведения: октябрь, февраль, май.

Эксперт: педагог дополнительного образования

Технология оценивания:

- присутствуют два параметра = высокий уровень,
- присутствует один параметр = средний уровень,
- присутствует 0 параметров = низкий уровень.

Рекомендации: очень важно подобрать палки нужной высоты. Для этого используется следующая формула: рост в см х 0.68, допускаются расхождение в 5 см. Например, если ваш рост ребёнка 120 см, то ему подойдут палки высотой 81-82 см. У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держась за ручку, локоть должен находится под прямым углом к палке, палка касается острием земли.

Пример фиксации результатов проведения обследования по подбору высоты палок

№ п/п	*Список детей.*	*Начальный контроль (скорость/самостоятельность)*	*Текущий контроль (скорость/самостоятельность)*	*Итоговый контроль. (скорость/ самостоятельность)*
1.	Учащийся 1. М.	- / -	- /-	- / +
2.	Учащийся 2. Ж.	- / -	- / +	+ / +
21.	Учащийся 21. Ж.	- / -	+ / -	+ / +
	Итого:	н.у. – … чел. с.у. – … чел. в.у. – … чел.	н.у. – …чел. с.у. – … чел. в.у. – …чел.	н.у. – …чел. с.у. – … чел. в.у. – … чел.

Приложение 5

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

№ п/п	Содержание деятельности	Рекомендации
1	Подготовка материально-технической базы: - подбор высоты палок индивидуально для каждого ребёнка; - оценка состояния необходимого спортивного инвентаря и оборудования.	Очень важно подобрать палки нужной высоты. Для этого используется следующая формула: **рост в см х 0.68, допускаются расхождение в 5 см**. Например, если рост ребёнка 125см, то ему подходят палки высотой 85 см. У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держась за ручку, локоть должен находится под прямым углом к палке, палка касается острием земли.
2	Утверждение комплекса подготовительных упражнений.	В подготовительный период проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке, гимнастической скамье. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.
3	Подбор информационно-методических материалов.	- Уточнение плана работы с детьми. -Конспекты бесед по темам: «История появления северной ходьбы»; «Значение северной ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника». -Изготовление информационных буклетов по теме «Техника северной ходьбы». -Рекомендации по подготовке к занятиям северной ходьбой (подбор размера палок, выбор обуви и одежды). -Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой. - Мастер-класс для родителей «Скандинавская ходьба в детском саду».
4	Разработка основных маршрутов для северной ходьбы и их утверждение.	Маршрут №1. На территории детского сада, протяжённостью 500м., по ровной без перепадов вы-

		сот местности на естественном грунте и асфальте. Маршрут №2. На территории детского сада, протяжённостью 700 м., по ровной с небольшим перепадом высот местности на естественном грунте и асфальте. Маршрут №3. На территории сквера по пересеченной местности с небольшим и средним перепадом высот. Сквер находится в 5 - минутной ходьбе от детского сада. Маршрут проходит по интересным, красивым, разнообразным местам, насыщенным свежим и чистым воздухом. Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматриваема.
5	Уточнение содержания занятий.	Структура организации занятия: 1 часть – общеразвивающие упражнения с палками (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 8 занятий); 2 часть – разминочные упражнения перед ходьбой, ходьба с определенным видом шагов и подъемов (разминочные упражнения рассчитаны на 1 месяц); 3 часть – упражнения на релаксацию. Используется фронтальный, поточный, групповой методы организации. Начало занятий – осенний период. В зимний период года занятия северной ходьбой проводятся при температуре воздуха –14–15°С. При температуре воздуха ниже –15°С занятия переносятся в физкультурный зал. Занятия по северной ходьбе проводятся в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.
6	Разработка учебного плана.	Количество занятий: в неделю - 2, в месяц - 8. в год – 68.

Приложение 6

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

Уважаемые родители!

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

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

☐ да ☐ нет

Если да, то какие?

_____

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

☐ занимается первый год ☐ 2-3 года

☐более 3-х лет

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

☐ рекомендации друзей и знакомых; ☐ желание ребенка;

☐ реклама дополнительного образования; ☐ близость от дома;

☐ качество услуг и гарантируемый результат;

☐ другое_____

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

☐ да; ☐ нет;

☐ в какой-то степени ☐ затрудняюсь ответить.

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

☐ да; ☐ нет;

☐ в какой-то степени ☐ затрудняюсь ответить.

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

☐ да; ☐ нет;

☐ в какой-то степени ☐ затрудняюсь ответить.

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

☐ всегда; ☐ иногда