

Комитет образования и молодежной политики Дульдургинского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Бальзинский детский сад «Василек»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет МБДОУ  
садом

детский сад «Василек»

Протокол № 1 от 01.09.2021г

Утверждаю:

Заведующий

«Бальзинским детским

«Василек» Пылёва И.П

\_\_\_\_\_/Ф.И.О/

Приказ №5 от 01.01.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЕ ЛЫЖНИКИ»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст: 6-7 лет

Срок освоения: 1 год

Разработала:

Педагог дополнительного образования

МБДОУ детский сад «Василек»

Лысенко Лариса Павловна

Село Бальзино, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи	7
3. Содержание программы	8
4. Календарный учебный график	14
5. Учебно – тематический план	15
6. Условия реализации программы	19
7. Формы аттестации	20
8. Оценочные материалы	21
9. Методические материалы	23
10. Список литературы	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные лыжники» разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), имеет физкультурно - спортивную направленность, по уровню усвоения – стартовый. Данная программа рекомендована для внедрения в образовательный процесс в дошкольных организациях национальным тренером INWA (Всемирной Ассоциации лыжная ходьбы), Членом Департамента развития RNWA (Русской национальной Ассоциации Скандинавской ходьбы), Кандидатом биологических наук по специальности восстановительная и спортивная медицина – Дейнеко Вадимом Владиславовичем.

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

Актуальность программы: В настоящее время программа «Юные лыжники» для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Ходьба на лыжах – доступное всем физическое упражнение. К занятиям лыжами практически нет противопоказаний. Лыжи является хорошим средством борьбы с избыточным весом и рядом других заболеваний. Проведение совместных тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению двигательной активности обучающихся, но и привлечению их к регулярным занятиям физическим упражнениями, формированию навыков здорового образа жизни.

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

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

Отличительная особенность программы состоит в отсутствии аналогов. Скандинавская ходьба не признана в России в качестве вида спорта, поэтому ей не уделяется должного внимания. С другой стороны, в последние пять лет отмечается тенденция к самостоятельному освоению этого вида оздоровительной тренировки. Программа призвана восполнить пробел методики обучения лыжной ходьбе детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет, с целью дальнейшей популяризации этого вида физической активности.

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

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

Предполагается, что овладев техникой лыжной ходьбы, приемами самоконтроля, дети смогут в дальнейшем тренироваться самостоятельно, объединившись в маленькие и большие группы, или совместно с родителями (законными представителями).

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему вовлечения обучающихся старшего дошкольного возраста 6-7 лет в систему дополнительного образования, общего оздоровления и формирования здорового образа жизни дошкольников.

Нормативно-правовые акты:

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

**Срок реализации программы:** 1 год, общее количество часов год – 36.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность 1 занятия – 30 минут.

**Особенности комплектования групп:**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 6 - 7 лет.  
Занятия проводятся в группах количеством 14 человек.

Группа формируется из всех желающих, исходя:

- уровня развития выносливости;
- мотивации учащихся;
- отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

*Обучающий аспект* – научить детей правильной технике ходьбы по различной местности, способам организации самостоятельных занятий.

*Развивающий аспект* – повысить уровень развития общей выносливости детей.

*Воспитательный аспект* – формировать у детей навыки самоконтроля, целеустремленность и умение прилагать волевые усилия.

При организации работы по программе дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста «Юные лыжники» необходимо опираться на следующие принципы:

- 1). Насыщенности образовательного пространства позволяет обеспечить: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников; двигательную активность, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное

благополучие детей во взаимодействии с предметно - пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

2). Трансформируемости пространства дает возможность изменений предметно - пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3). Полифункциональности материалов создает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.

4). Вариативности среды предполагает наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5). Безопасности предметно - пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Формирование профессионального взаимодействия педагога с детьми дошкольного возраста, которое основывается на:

- субъектном отношении педагога к ребенку;
- индивидуальном подходе, учете зоны ближайшего развития ребенка;
- мотивационном подходе;
- доброжелательном отношении к ребенку.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

**Цель:** приобщение детей 6-7 лет к здоровому образу жизни посредством регулярных занятий лыжной ходьбой.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

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

#### *Развивающие:*

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

#### *Воспитательные:*

- формировать устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;
- способствовать проявлению трудолюбия, целеустремленности, настойчивости и волевых усилий;
- формировать коммуникативные навыки при работе в малых и больших группах.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Организация деятельности по программе «Юные лыжники»

№ п/п	Содержание деятельности	Рекомендации
1	Подготовка материально-технической базы: - подбор высоты лыж, палок, индивидуально для каждого ребёнка; - оценка состояния необходимого спортивного инвентаря и оборудования.	Очень важно подобрать лыжи нужной высоты. Например, если рост ребёнка 125 см, то лыжи будут 140 см, палки высотой 85 см. У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держась за ручку, локоть должен находиться под прямым углом к палке, палка касается острием земли.
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: «Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Спортивные и подвижные игры»; - Рекомендации по подготовке к занятиям лыжной ходьбой (подбор размера, лыж, палок, выбор обуви и одежды).

		-Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с лыжами.
4	Разработка основных маршрутов для лыжной ходьбы и их утверждение.	<p>Маршрут №1. На территории детского сада, протяжённостью 500м., по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте.</p> <p>Маршрут №2. На территории детского сада, протяжённостью 700 м., по ровной с небольшим перепадом высот местности на естественном грунте и асфальте.</p> <p>Маршрут №3. За территорией детского сада по пересеченной местности с небольшим и средним перепадом высот. Территория находится в 5 - минутной ходьбе от детского сада.</p> <p>Маршрут проходит по интересным, красивым, разнообразным местам, насыщенным свежим и чистым воздухом.</p> <p>Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматриваема.</p>
5	Уточнение содержания занятий.	<p>Структура организации занятия:</p> <p>1 часть – общеразвивающие упражнения с лыжами (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 8 занятий);</p> <p>2 часть – разминочные упражнения перед ходьбой, ходьба с определенным видом шагов и подъемов (разминочные упражнения рассчитаны на 1 месяц);</p> <p>3 часть – упражнения на релаксацию.</p> <p>Используется фронтальный, поточный, групповой методы организации.</p> <p>Начало занятий – осенний период.</p> <p>В зимний период года занятия лыжной ходов проводятся при</p>

		температуре воздуха –14–15°С. При температуре воздуха ниже –15°С занятия переносятся в физкультурный зал. Занятия по лыжной ходьбе проводятся в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.
6	Разработка учебного плана.	Всего количество занятий: 36 в неделю - 1, в месяц - 4.

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

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

**Структура занятия лыжной ходьбой:**

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании освоения программы обучающиеся будут иметь следующие результаты:

### *Обучающие:*

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

### *Развивающие:*

- умеют демонстрировать полученные знания при выполнении движений лыжной ходьбы;
- умеют координировать движения;
- умеют проявлять гибкость, силу мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища;

### *Воспитательные:*

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

Результативность освоения программы можно будет оценить по основным показателям:

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

### **Формы подведения итогов:**

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

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

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Этапы образовательного процесса	Учебный период									
Начало учебного года	1 сентября									
Окончание учебного года	31 мая									
Продолжительность учебного года	36 недель									
Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Количество занятий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации (мониторинга)	01.09 – 14.09, 14.05 – 31.05									

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Количество учебных недель: 36

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 16.09.2021 – 15.05.2022

Таблица 2

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>Сентябрь</b>					
1	Вводное занятие. История лыжной ходьбы в качестве эффективного и безопасного вида физической активности. Инструктаж по ТБ.	Беседа	1	-	Беседа. Наблюдение Инструктаж
2	Начальный контроль.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Методика «Лестничная проба»
4.	Эффективность занятий лыжной ходьбой. Целевые группы. Одежда и обувь для лыжной ходьбы.	Учебно – тренировочное занятие	1	-	Беседа Опрос Игры
<b>Октябрь</b>					
3.	Лыжи – основной инвентарь для лыжной ходьбы. Виды.	Беседа	1	-	Беседа Практическое задание
4.	Правила подбора высоты специального инвентаря для лыжной ходьбы, палок.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
5.	Основы правильного дыхания во время занятий лыжной ходьбой.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение
6.	Разминка, как один из этапов занятия лыжной ходьбой. Правила проведения разминки на занятиях лыжной ходьбой.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Беседа Практическое задание
<b>Ноябрь</b>					

7.	Закрепление знаний у занимающихся по правилам подбора высоты специальных лыж.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Контрольные задания
8.	Прохождение маршрута № 1.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение
9.	Знакомство с техникой «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»).	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
10	Закрепление техники «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»).	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
<b>Декабрь</b>					
11	Ходьба скользящим шагом с палками	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
12	Текущий контроль.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
13	Совершенствуем попеременный одношажный ход.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
14	Отработка элементов техники лыжной ходьбы по маршруту № 1. Соревнование.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестирование
<b>Январь</b>					
15	Текущий контроль. Правила подбора высоты специального инвентаря для лыжной ходьбы – Лыж, палок.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Тестирование
16	Знакомство занимающихся со специальными упражнениями с палками на сохранение естественных локомоций человека.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
18	Совершенствуем попеременный двушажный ход.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
19	Знакомство занимающихся с правилом «противоположной руки и ноги».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Беседа Практическое задание

<b>Февраль</b>					
20	Прохождение маршрута № 2. Соревнование	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение
21	Закрепление знаний по правилам проверки длины темляков. П/и «1,2,3 – лови!».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания Игры
22	Средства и методы развития выносливости	Беседа	1	-	Беседа
23	Этап правильной техники лыжной ходьбы – подъем и спуск.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практическое задание
<b>Март</b>					
24	Определение индивидуального ритма движения рук и ног во время ходьбы.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
25	Этап правильной техники скандинавской ходьбы – «постановка палки».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
26	Этап правильной техники скандинавской ходьбы – «отталкивание».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Беседа Практическое задание
27	Закрепление техники расслабления кисти в конце фазы «отталкивания».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
<b>Апрель</b>					
28	Прохождение маршрута № 3. Соревнование	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение Соревнование
29	Самостоятельное проведение занимающимися «заминки».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Проверочные упражнения
30	Текущий контроль. «Лестничная проба».	Учебно – тренировочное занятие	-	1	«Лестничная проба».
31	Техника лыжной ходьбы с палками при подъеме и спуске	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
32	Текущий контроль. Правила подбора высоты специального	Учебно – тренировочное	-	1	Тестирование

	инвентаря для лыжной ходьбы – лыж,палок.	ое занятие			
<b>Май</b>					
33	Правила подбора высоты специального инвентаря для скандинавской ходьбы – палок	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
34	Преодоление поворотов и разворотов во время лыжной ходьбы.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Практические задания
35	Итоговый контроль. Определение уровня развития физического качества – выносливость. Определение уровня развития двигательного умения – ходьба.	Учебно – тренировочное занятие	-	1	Наблюдение Тестирование
36	Составление и оформление памятки «Лыжная ходьба – залог здоровья».	Творческая мастерская	-	1	Творческое задание
<b>Итого:</b>			<b>4</b>	<b>32</b>	

## УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебными базами для выполнения программы являются участок детского сада и прилегающая территория леса.

### *Необходимый спортивный инвентарь и оборудование:*

- лыжи, палки;
- секундомер.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

### 1. Карта индивидуальных достижений

#### физической подготовленности и двигательных навыков

#### воспитанников посещающих кружок «Юный лыжник»

Дата: н.г. \_\_\_\_\_

к.г. \_\_\_\_\_

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

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

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

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

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

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

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

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

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

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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- видеоматериалы по технике скандинавской ходьбы на [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- обучающий видеокурс по скандинавской ходьбе;
- аудиозаписи;
- компьютер с выходом в Интернет;

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Копылов, Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Машковцев, А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.
4. Машковцев, А.И. Скандинавская ходьба.//Дополнительная образовательная программа. АНО Школа «Премьер». - 2015.
5. Полетаева, А.Р. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
6. Полюхин, В.А. Палочки-выручалочки или Скандинавская ходьба по-пензенски. – Пенза: Классный журнал. – 2013. – № 5.
7. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014. – № 9.
8. Головачева Е.С. Как подобрать лыжи ребенку. / Журнал «Инструктор по физкультуре», №7, 2017.
9. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. / О.Е. Громова, М.: «ТЦ СФЕРА», 2002.



