

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» города Волхов**



Тема проекта:
«Ходить это модно»

Руководитель проекта:
Елена Евгеньевна Кадетская,
тренер – преподаватель
ДЮСШ г. Волхов

г. Волхов
2025 г.

Содержание:

1. Паспорт проектной работы

2. Этапы работы над проектом

Информационная карта проекта

Тип проекта: учебный, сетевой.

Место реализации: реализуется в сетевой форме на базе МОБУ «Волховская городская гимназия № 3 имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова». Адрес: г. Волхов, Ленинградская область, ул. Александра Лукьянова, д. 4.

По виду деятельности: практико - ориентированный.

По продолжительности: краткосрочный.

По времени реализации: 12.02.- 26. 02. 2024 года (3 занятия).

Участники проекта:

тренер-преподаватель Кадетская Елена Евгеньевна;
обучающиеся ДЮСШ г. Волхов по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные прыжки через резинку» физкультурно – спортивной направленности.

2.1 Организационно-подготовительный этап:

обоснование выбора темы проекта;
подготовка к работе над проектом;
анализ предстоящей деятельности;
сбор информации;
разработка собственного варианта реализации проекта;
организация рабочего места;
тренировочный процесс.

2.2 Основной этап:

проведение практического физкультурного занятия «Ходить это модно».

2.3 Заключительный этап:

оценка результатов проектной деятельности руководителя проекта;
составление электронной презентации проектной деятельности.

3. Список используемой литературы и интернет – ресурсов

4. Приложения: электронная презентация проекта.

Паспорт проектной работы

Название проекта: «Ходить это модно»

Разработчики проекта: Е.Е. Кадетская, тренер – преподаватель ДЮСШ г. Волхов.

Консультанты проекта: классный руководитель 1 «А» класса Горшкова Е.В., методист ДЮСШ г. Волхов Веричева О.В.

Предметные области, близкие к теме проекта: общая педагогика и психология, физическая культура (основные виды движения) и спорт.

Возраст обучающихся, на которых рассчитан проект: 7 – 8 лет.

Цель проекта: привить устойчивое желание к занятиям физической культурой с помощью внедрения в оздоровительную двигательную деятельность учащихся практику северной ходьбы с палками.

Задачи проекта:

ознакомить с историей возникновения северной (скандинавской) ходьбы;

создавать предметно-развивающую среду по обучению учащихся навыкам ходьбы с палками;

научить применять при ходьбе специальный инвентарь (палки);

формировать способность преодолевать трудности в процессе обучения изучаемому основному виду движения (ОВД);

способствовать увлечённости физической культурой, в общем, и любительским видом спорта «северная ходьба» в частности.

Вопросы проекта:

1. Что это за ходьба - северная?
2. Почему палки лыжные?
3. Как начать движение?
4. Как правильно дышать?
5. Секрет противофазы.

Ресурсное обеспечение проекта

Материально-техническое: палки для северной ходьбы, площадка для физкультурных занятий.

Информационное: методическая и художественная литература, иллюстрации, электронные презентации.

Аннотация

Северная (скандинавская) ходьба в школах становится популярной: прыжки, растяжка, метание палок, разминки, заминки чтобы развить координацию, ловкость и баланс движений, в которых сегодня все больше нуждаются дети.

Движение является основным условием функциональности и работоспособности организма и обеспечивает его полный рост, оптимальное развитие и максимальное психофизическое укрепление.

Детям северную ходьбу следует предлагать как занятие, которое должно, прежде всего, напоминать развлечение. Тренер – преподаватель развлекает малышей, заставляя их ходить, но в то же время играть, применяя на практике целый ряд упражнений.

Развлекательно – физкультурная деятельность, при которой дети не ощущают усилий и тяжелого труда, делают координацию в игровом процессе и узнают секреты ходьбы с палками. Северная ходьба это занятие, которое в первую очередь должно приносить удовольствие.

Северная ходьба, предлагаемая школам, также означает выход из классной комнаты/физкультурного зала, выход на природу, в парк, на спортивную площадку. Это значит, открывать для себя места, куда можно добраться только пешком.

Обучение детей северной ходьбе станет подарком, который они пронесут с собой всю жизнь.

Предполагаемый продукт проекта: практическое физкультурное занятие «Ходить это модно».

Ход проекта

Этап работы над проектом	Дата проведения	Место работы	Содержание работы	Выход этапа
Организационно-подготовительный этап	12.02., 19.02. 2025 г.	ВГГ №3	1. Обоснование темы проекта. 2. Анализ предстоящей деятельности. 3. Сбор информации, и ее систематизация. 4. Выбор варианта выполнения продукта проекта. 5. Подготовка инвентаря. 6. Тренировочный процесс.	Определение номинации проекта: основные виды движения.
Основной этап	26.02.2025 г.	ВГГ № 3 пришкольная спортивная площадка.	1. Инструктаж младших школьников по технике безопасного поведения во время проведения практического занятия. 2. Практическое физкультурное занятие.	Защита проекта: практическое физкультурное занятие.
Заключительный этап	27.02.2025 г.	ДЮСШ г. Волхов	1. Создание электронной презентации.	Оценка результатов проектной деятельности руководителя проекта.

2. Этапы работы над проектом

2.1. Организационно – подготовительный этап

Обоснование темы выбранного проекта

Основные виды движения – ходьба.

Основные движения укрепляют все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, внутренние органы, способствуют развитию физических качеств.

К основным движениям относятся ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание.

Эти движения и в настоящее время имеют важное значение для человека: одни из них (ходьба, бег) являются способами передвижения; другие используются в естественных условиях (прыжки через канавку); третьи (ходьба и бег на месте, ходьба скрестным шагом, бросание и ловля мяча и др.) применяются для решения задач физического воспитания.

Северная (скандинавская) ходьба — это ходьба с палками, очень похожими на лыжные. Но так может показаться только при первом знакомстве. Палки для ходьбы сконструированы под задачи этого вида активности.

Работа рук в северной ходьбе не менее важна, чем техника постановки ног. Именно их активное включение в процесс ходьбы даёт дополнительную нагрузку и задействует все «забытые» во время простой ходьбы мышцы, связки и суставы тела.

Правильная ходьба с палками предполагает не только контроль над движениями и скоростью, но над дыханием. Строгих правил нет, стандартно вдох во время тренировки выполняется носом, выдох – ртом. Ориентироваться стоит на состояние организма: он сам подскажет, как правильно дышать при определенной нагрузке.

Прочувствовать все особенности северной ходьбы можно уже с первых занятий.

Выбор номинации проекта: основные виды движения.

Анализ предстоящей деятельности

Для организации работы над проектом руководитель проекта определяет возможное время проведения практического занятия, группу школьников младшего звена, готовит спортивный материал, проводит тренировочное занятие в спортивном зале.

Практическое физкультурное занятие проводится в соответствии с инструктажем по технике безопасности и необходимыми погодными условиями.

Собрать фото материал и сформировать электронную презентацию.

Сбор информации и тренировочный процесс:

для выполнения проекта тренер – преподаватель и методист собрали необходимые материалы, используя различные источники информации:

интернет - ресурсы, литература, методические рекомендации по проведению мероприятия по северной ходьбе.

Тренировочный процесс приходит в соответствии с расписанием занятий тренера – преподавателя Кадетской Е.Е., на базе ВГГ № 3 в сетевой форме взаимодействия.

2.2. Основной этап

На этом этапе проводится практическое физкультурное занятия с палками для северной ходьбы.

2.3. Заключительный этап

Оценка проектной деятельности руководителя проекта осуществлялась с помощью самоанализа проведения мероприятия.

3. Список используемой литературы и интернет ресурсов

1. Делласара Пино, Северная ходьба /П. Делласара, Ф. Вендраме, С. Валерио – Италия: «Giunti Editore SpA», 2218. – 127 с.

2. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора: Что такое скандинавская ходьба с палками» [Электронный ресурс]. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/chtotakoe-skandinavskaya-khodba-s-palkami/>

(дата обращения: 27.02.2025)

3. Образовательная социальная сеть nsportal.ru: Картотека ОВД (основных видов движений) [Электронный ресурс]. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/12/07/kartoteka-ovd-osnovnykh-vidov-dvizheniy>

(дата обращения: 27.02.2025)

Приложение 4





ТЕМА ПРОЕКТА: **«ХОДИТЬ ЭТО МОДНО»**
ТРЕНЕР – ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ДЮСШ Г. ВОЛХОВ КАДЕТСКАЯ Е.Е.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: ПРИВИТЬ УСТОЙЧИВОЕ ЖЕЛАНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПОМОЩЬЮ ВНЕДРЕНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ПРАКТИКУ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

ОЗНАКОМИТЬ С ИСТОРИЕЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕВЕРНОЙ (СКАНДИНАВСКОЙ) ХОДЬБЫ;

СОЗДАВАТЬ ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩУЮ СРЕДУ ПО ОБУЧЕНИЮ УЧАЩИХСЯ НАВЫКАМ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ;

НАУЧИТЬ ПРИМЕНЯТЬ ПРИ ХОДЬБЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ (ПАЛКИ);

ФОРМИРОВАТЬ СПОСОБНОСТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИЗУЧАЕМОМУ ОСНОВНОМУ ВИДУ ДВИЖЕНИЯ (ОВД);

СПОСОБСТВОВАТЬ УВЛЕЧЁННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, В ОБЩЕМ, И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ ВИДОМ СПОРТА «СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА» В ЧАСТНОСТИ.

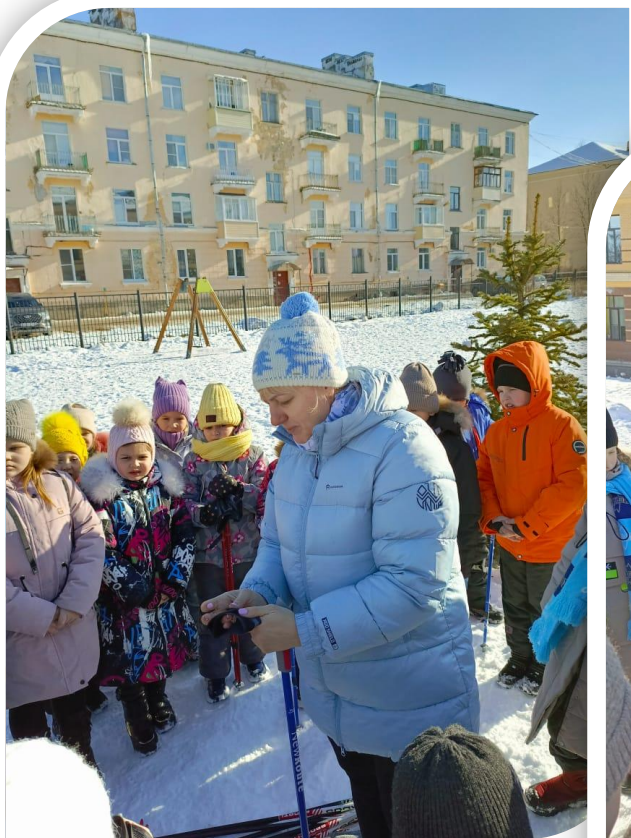
Предполагаемый продукт проекта:

практическое физкультурное занятие «Ходить это модно»

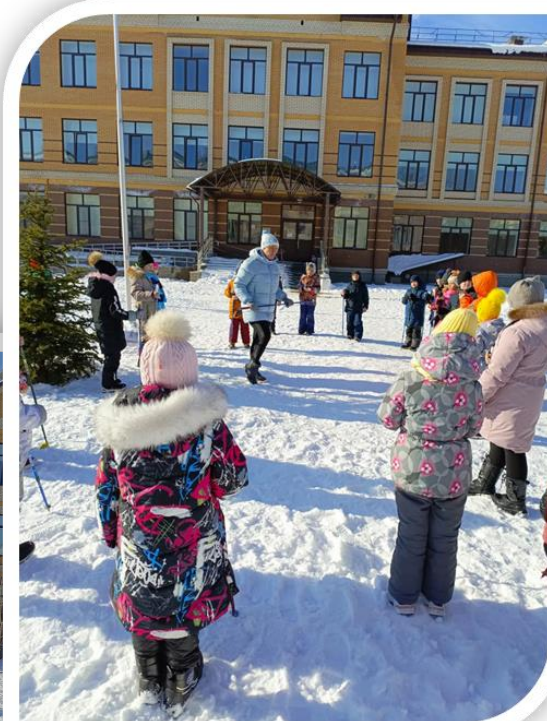


ХОД ПРОЕКТА

Этап работы над проектом	Дата проведения	Место работы	Содержание работы	Выход этапа
Организационно-подготовительный этап	12.02., 19.02. 2025 г.	ВГГ № 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обоснование темы проекта. 2. Анализ предстоящей деятельности. 3. Сбор информации, и ее систематизация. 4. Выбор варианта выполнения продукта проекта. 5. Подготовка инвентаря. 6. Тренировочный процесс. 	Определение номинации проекта: основные виды движения.
Основной этап	26.02.2025 г.	ВГГ № 3 пришкольная спортивная площадка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж младших школьников по технике безопасного поведения во время проведения практического занятия. 2. Практическое физкультурное занятие. 	Защита проекта: практическое физкультурное занятие.
Заключительный этап	27.02.2025 г.	ДЮСШ г. Волхов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание электронной презентации. 	Оценка результатов проектной деятельности руководителя проекта.



Северная ходьба — это ходьба с палками, очень похожими на лыжные. Но так может показаться только при первом знакомстве. Палки для ходьбы сконструированы под задачи этого вида активности.



Важность разминки

Прежде чем приступить к какой-либо физической активности, мы расслабляем мышцы и суставы, чтобы подготовиться к предстоящей нам работе. Поэтому всегда рекомендуется выполнять разминочные упражнения, по возможности начиная с головы и заканчивая стопами.



Во время ходьбы руки и ноги работают в противофазе: впереди или сзади находятся разноимённые рука и нога. Активно двигаются плечи и корпус, следуя за движениями рук, но без раскачивания из стороны в сторону. Нарисуйте в воображении линию, которая совпадает с направлением движения, перемещения всех частей тела могут происходить только вдоль неё. Спина прямая, таз подтянут, взгляд вперёд! Хотя так хочется посмотреть на ноги, ведь за их работой тоже нужно следить.

Благодарим за внимание!

