

Описание дополнительной общеразвивающей программы «Скандинавская ходьба»

Наименование программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Скандинавская ходьба» физкультурно-спортивной направленности.

Нормативная основа разработки программы

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242».

Органы и должностные лица, принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении программы

Программа разработана педагогом-организатором Григорьевым Николаем Викторовичем и педагогом дополнительного образования Григорьевой Татьяной Алексеевной, принята на Педагогическом совете 27.12.2017 г., утверждена приказом директора № 72-1/17-18 от 27.12.2017 г.

Дата утверждения:

27.12.2017 г.

Срок реализации программы:

1 год.

Возраст обучающихся:

женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет.

Цель реализации программы:

пропаганда здорового образа жизни, физической активности и долголетия среди людей пенсионного возраста, повышение уровня их социальной адаптации в процессе обучения скандинавской ходьбе.

Задачи:

образовательные:

- повысить осведомленность жителей Пресненского района о скандинавской ходьбе как об эффективном и доступном виде физической активности;
- научить граждан правильной технике ходьбы с целью извлечения максимальной пользы от занятий;

развивающие:

- пропагандировать двигательную активность и здоровый образ жизни среди граждан пожилого возраста и инвалидов;

воспитательные:

- привлечь как можно больше граждан пожилого возраста и инвалидов к занятиям скандинавской ходьбой;
- содействовать разнообразию досуга граждан пожилого возраста и инвалидов Пресненского района.

В результате освоения программы

В результате освоения образовательной программы учащийся:

будет знать:

- правила подбора одежды и спортивного инвентаря для скандинавской ходьбы;
- основы техники выполнения скандинавской ходьбы (требования к походке, осанке, дыханию);

будет уметь:

- демонстрировать правильную технику выполнения скандинавской ходьбы;
- организовывать самостоятельные оздоровительные мероприятия.

Организационно-педагогические условия

Программа реализуется в рамках проекта «Московское долголетие».

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Режим занятий учебной группы:

2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая 15-минутный перерыв.

Краткая информация о системе оценивания результатов освоения программы

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: зачет.