

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 200

**Учебная программа факультативного занятия «Скандинавская ходьба»
для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Скандинавская ходьба» (далее – учебная программа) предназначена для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 или 70 часов в каждом из V–XI классов (1 или 2 часа в неделю соответственно).

3. Цель – содействие формированию у учащихся навыков здорового образа жизни посредством регулярных занятий одним из безопасных и высокоэффективных видов физической активности.

4. Задачи:

приобретение учащимися знаний, умений, навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по скандинавской ходьбе;

воспитание у учащихся нравственных и волевых качеств, дисциплинированности и культуры поведения;

повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма, укрепление дыхательной мускулатуры, повышение жизненного тонуса учащихся.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся: рассказ, беседу, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

При проведении занятий учителю предлагается личным примером мотивировать учащихся к занятиям этим современным и доступным видом физической активности.

6. Содержание настоящей учебной программы составлено с учетом принципа от простого к сложному, от теории к практике, от общеразвивающих упражнений к соревновательной деятельности, от работы под контролем учителя к самостоятельным занятиям.

При выборе мест для скандинавской ходьбы должны строго соблюдаться правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Занятия в соответствии с настоящей учебной программой с успехом позволят учащимся реализовывать двигательный потенциал, организованно и с пользой для здоровья проводить свободное время.

7. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

7.1. знания о (об):

правилах безопасного поведения на занятиях скандинавской ходьбой;

общих критериях оценки физической активности;

способах самоконтроля за самочувствием во время занятий;

требований, предъявляемых к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю;

7.2. умения:

самостоятельно проводить разминку и заключительную часть занятия;

распределять нагрузку во время передвижения по дистанции с учетом физических возможностей;

подниматься и спускаться по пологим и крутым склонам, применяя технику скандинавской ходьбы;

определять самочувствие и распределять нагрузку во время занятий без ущерба для здоровья;

использовать приобретенные умения и навыки скандинавской ходьбы, при самостоятельных занятиях во внеурочное время.

8. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Скандинавская ходьба»:

V класс

№ п/п	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
	I. Теоретическая подготовка	4	4
1	История ходьбы с палками	0,5	0,5

2	Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой	0,5	0,5
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Общая характеристика скандинавской ходьбы	1	1
5	Структура учебного занятия	1	1
6	Медицинские аспекты	0,5	0,5
II. Практическая подготовка		30	64
7	Физическая подготовка	7	20
8	Техническая подготовка	17	36
9	Подвижные игры и эстафеты	2	3
10	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня	4	5
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

VI класс

№ п/п	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка		3	3
1	Скандинавская ходьба – современный вид физической активности	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой	0,5	0,5
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Уровни нагрузки на занятиях скандинавской ходьбой	0,5	0,5
5	Методические принципы организации занятий	0,5	0,5
6	Дополнительное измерительное оборудование, используемое во время занятий скандинавской ходьбой	0,5	0,5
II. Практическая подготовка		31	65
7	Физическая подготовка	8	15
8	Техническая подготовка	17	42
9	Подвижные игры и эстафеты	2	3
10	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня	4	5
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

VII класс

№ п/п	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретическая подготовка		3	3
1	Развитие скандинавской ходьбы в Республике Беларусь, странах ближнего и дальнего зарубежья	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой	0,5	0,5
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Способы подбора высоты палок	0,5	0,5
5	Основопологающие принципы скандинавской ходьбы	0,5	0,5
6	Характеристика двигательных режимов на занятиях скандинавской ходьбой	0,5	0,5
II. Практическая подготовка		31	65
7	Физическая подготовка	8	17
8	Техническая подготовка	18	43
9	Подвижные игры и эстафеты	2	2

10	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня	3	3
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

VIII класс

№ п/п	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретическая подготовка		3	3
1	Физиологические характеристики скандинавской ходьбы	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой	0,5	0,5
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Факторы успешного проведения занятия	1	1
5	Выбор маршрута	0,5	0,5
II. Практическая подготовка		31	65
6	Физическая подготовка	10	19
7	Техническая подготовка	15	40
8	Подвижные игры и игровые задания	2	2
9	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня	4	4
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

IX класс

№ п/п	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретическая подготовка		3	3
1	Эффективность скандинавской ходьбы как вида физической активности	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой	0,5	0,5
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Дополнительное измерительное оборудование, используемое во время занятий. Производители спортивного инвентаря и экипировки для скандинавской ходьбы	0,5	0,5
5	Способы проведения занятий скандинавской ходьбой	1	1
6	Критерии неадекватности физической нагрузки	0,5	0,5
II. Практическая подготовка		32	67
7	Физическая подготовка	10	21
8	Техническая подготовка	15	38
9	Подвижные игры и эстафеты	2	2
10	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня	4	4
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

X класс

№ п/п	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретическая подготовка		5	6
1	Физиологические аспекты скандинавской ходьбы	0,5	1
2	Международная федерация скандинавской ходьбы (INWA)	0,5	0,5

3	Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой	0,5	0,5
4	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
5	Скандинавская ходьба – спорт нового поколения	1	1
6	Характеристика углубленных уровней нагрузки занятий скандинавской ходьбой	1,5	2
7	Тест Купера для оценки уровня аэробной выносливости занимающихся	0,5	0,5
II. Практическая подготовка		29	62
8	Физическая подготовка	9	22
9	Техническая подготовка	16	35
10	Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня	4	5
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

XI класс

№ п/п	Тема учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретическая подготовка		4	4
1	Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой	0,5	0,5
2	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
3	Индивидуальная самооценка результатов занятия	1	1
4	Влияние скандинавской ходьбы на организм	1	1
5	Общие принципы построения индивидуальной программы в зависимости от уровня занятий	1	1
II. Практическая подготовка		30	64
6	Физическая подготовка	12	22
7	Техническая подготовка	14	37
8	Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня	4	5
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

V класс (35/70¹ часов)

Теоретическая подготовка (4/4 часа)

Тема 1. История ходьбы с палками (0,5/0,5 часа)

История зарождения и развития скандинавской ходьбы.

¹ Здесь и далее через дробь указано количество часов при проведении занятий 2 раза в неделю, всего 70 часов.

Тема 2. Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях скандинавской ходьбой на школьном стадионе, в сквере, в лесопарковой зоне и во время передвижения к местам занятий. Соблюдение дистанции, интервала во время групповых занятий для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5/0,5 часа)

Влияние погодных условий и времени года на выбор спортивной одежды, обуви. Использование аксессуаров (головной убор, перчатки, дождевик и так далее). Содержание в чистоте спортивной одежды, обуви. Сохранение в исправном состоянии инвентаря и применение его по назначению.

Тема 4. Общая характеристика скандинавской ходьбы (1/1 час)

Значение скандинавской ходьбы и ее влияние на гармоничное развитие учащихся. Экипировка, инвентарь, используемый на занятиях. Овладение базовой техникой скандинавской ходьбы и ее составляющими. Требования и типичные ошибки при изучении базовой техники. Виды палок (стандартные фиксированной длины и телескопические, с выдвигаемыми сегментами-коленьями). Характеристика составных элементов палки (ручка, ремешок – «темляк», стержень, наконечники резиновый и металлический). Требования к материалу для изготовления палок (легкость и прочность). Методика подбора высоты палок в соответствии с формулой².

$$^2 A = B \times 0,65,$$

где А – высота палок (см);
В – рост (см).

Тема 5. Структура занятия (1/1 час)

Характеристика частей занятия (подготовительная, основная, заключительная). Постановка и решение задач в каждой части занятия (образовательные, воспитательные, оздоровительные). Значимость разминки, целесообразность подбора упражнений для проведения основной и заключительной частей занятия с целью повышения его эффективности.

Тема 6. Медицинские аспекты (0,5/0,5 часа)

Медицинские показания и противопоказания при занятиях скандинавской ходьбой. Контроль частоты сердечных сокращений в покое, во время занятия и по его окончанию. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма посредством скандинавской ходьбы, профилактика нарушений осанки.

Практическая подготовка (30/64 часов(а))

Тема 7. Физическая подготовка (7/20 часов)

Обычная ходьба с палками и ее разновидности (без опоры).
Обычный бег с палками и его разновидности (без опоры).
Комплексы дыхательных упражнений без палок, с палками (на месте, в движении).
Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц (без палок, с палками).
Прохождение учебной дистанции до 1600 м в произвольном темпе с последующим увеличением темпа ходьбы.

Тема 8. Техническая подготовка (17/36 часов)

Техника удержания палок: на месте, во время обычной ходьбы и ее разновидностей, при выполнении общеразвивающих упражнений.

Последовательность надевания «темляков».

Базовая техника скандинавской ходьбы. Сохранение правильной осанки (положение корпуса) на месте и во время ходьбы. Ходьба с небольшим поворотом туловища вправо (влево) с сохранением осанки.

Цикл ходьбы. Перекат с пятки на носок, начиная с маховой ноги (правой, левой) с последующим ее отталкиванием передней частью стопы. Выполнение (на месте)

небольшого наклона вперед с поворотом туловища вправо (влево) с вынесением левого (правого) плеча вперед и выпрямлением руки на уровне живота, при этом правая (левая) рука отводится назад без сгибания в локтевом суставе с раскрытой вовнутрь ладонью: большой палец отведен, остальные пальцы руки сведены. Чередование шагов с разноименной работой рук, поворотом туловища и правого (левого) плеча. Например: правая нога, левая рука, левое плечо вперед и наоборот. Ходьба в медленном темпе с пятки на носок (перекат) без палок, с палками без опоры на них с небольшим движением рук вперед-назад. Ходьба в парах друг за другом, взявшись руками за концы палок с правой и левой стороны туловища, с синхронными шагами в среднем (быстром) темпе с постепенным увеличением амплитуды движений руками.

Ходьба с палками с последующим отталкиванием. Волочение палок за собой с надетыми на руки «темляками». Волочение палок за собой с включением разноименной работы рук и ног. Отталкивание палками в сочетании с циклом ходьбы.

Ходьба по стадиону небольшими отрезками учебной дистанции в колонне, в шеренге (3 x 60 м, 2 x 100 м) с акцентом на каждый элемент базовой техники.

Прохождение учебной дистанции в медленном темпе с постепенным увеличением темпа ходьбы, закрепляя базовые элементы скандинавской ходьбы до 1500 м (девочки) и до 2000 м (мальчики).

Тема 9. Подвижные игры и эстафеты (2/3 часа)

Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов скандинавской ходьбы с целью развития двигательных способностей и создания позитивной обстановки на занятиях.

Тема 10. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня (4/5 часов)

Дни здоровья, спортивные праздники с привлечением родителей («Подружись со скандинавской ходьбой», «Скандинавские выходные», «К здоровью легким шагом» и другие.

Резервное время (1/2 часа)

VI класс (35/70 часов)

Теоретическая подготовка (3/3 часа)

Тема 1. Скандинавская ходьба – современный вид физической активности (0,5/0,5 часа)

Скандинавская ходьба – современный вид физической активности, способствующий разностороннему физическому развитию занимающихся. Варианты названий: NordicWalking, северная ходьба, скандинавская ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба, норвежская ходьба, ходьба с палками, фитнес-ходьба, кольская ходьба.

Тема 2. Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях скандинавской ходьбой на школьном стадионе, в сквере, в лесопарковой зоне и во время передвижения к местам занятий. Соблюдение дистанции, интервала во время групповых занятий для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5/0,5 часа)

Влияние погодных условий и времени года на выбор спортивной одежды, обуви. Использование аксессуаров (головной убор, перчатки, дождевик и так далее). Содержание

в чистоте спортивной одежды, обуви. Сохранение в исправном состоянии инвентаря и применение его по назначению.

Тема 4. Уровни нагрузки на занятиях скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Характеристика уровней нагрузки на занятиях скандинавской ходьбой (оздоровительный, фитнес, спортивный). Выбор уровня с учетом индивидуальных возможностей занимающегося.

Тема 5. Методические принципы организации занятий (0,5/0,5 часа)

Методические принципы построения и проведения занятий скандинавской ходьбой: систематичность, постепенность, адекватность нагрузки; их краткая характеристика.

Тема 6. Дополнительное измерительное оборудование, используемое во время занятий скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Использование шагомеров во время занятий с целью контроля эффективности нагрузки.

Практическая подготовка (31/65 час(ов))

Тема 7. Физическая подготовка (8/15 часов)

Обычная ходьба с палками и ее разновидности (без опоры и с опорой на них).
Обычный бег с палками и его разновидности.
Комплексы дыхательных упражнений без палок, с палками (на месте, в движении).
Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц (без палок, с палками).
Прохождение учебной дистанции до 1600 м в произвольном темпе.

Тема 8. Техническая подготовка (17/42 часов(а))

Техника удержания палок при выполнении комплекса специальных упражнений.
Надевание, регулировка и подгонка «темляков» по руке.
Базовая техника скандинавской ходьбы.
Цикл ходьбы с учетом правильного положения туловища, выполнением последовательных перекатов, чередованием шагов и разноименной работой рук.
Рациональная техника отталкивания палками в сочетании с циклом ходьбы.
Ходьба по стадиону в колонне, в шеренге небольшими отрезками учебной дистанции (3 x 60 м, 3 x 100 м) с акцентом на каждый элемент базовой техники.
Прохождение учебной дистанции с акцентом на каждый элемент базовой техники 1500 м (девочки) и 2000 м (мальчики), начиная со среднего темпа с постепенным его увеличением.

Тема 9. Подвижные игры и эстафеты (2/3 часа)

Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов скандинавской ходьбы для развития двигательных качеств.

Тема 10. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня (4/5 часа(ов))

Дни здоровья, спортивные праздники с привлечением родителей.

Резервное время (1/2 час(а))

VII класс (35/70 часов)

Теоретическая подготовка (3/3 часа)

Тема 1. Развитие скандинавской ходьбы в Республике Беларусь, странах ближнего и дальнего зарубежья (0,5/0,5 часа)

Развитие скандинавской ходьбы в мире и Республике Беларусь. Признание скандинавской ходьбы как вида физической активности.

Тема 2. Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях скандинавской ходьбой на школьном стадионе, в сквере, в лесопарковой зоне и во время передвижения к местам занятий. Соблюдение дистанции, интервала во время групповых занятий для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5/0,5 часа)

Влияние погодных условий и времени года на выбор спортивной одежды, обуви. Использование аксессуаров (головной убор, перчатки, дождевик и так далее). Содержание в чистоте спортивной одежды, обуви. Сохранение в исправном состоянии инвентаря и применение его по назначению.

Тема 4. Способы подбора высоты палок (0,5/0,5 часа)

Характеристика способов подбора высоты палок: в соответствии с ростом занимающегося; по формуле; индивидуально. Особенности подбора палок для увеличения или снижения нагрузки.

Тема 5. основополагающие принципы скандинавской ходьбы (0,5/0,5 часа)

Эффективная техника. Правильное положение туловища (осанка) во время движения. Правильность использования палок.

Тема 6. Характеристика двигательных режимов на занятиях скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Характеристика двигательных режимов (щадающий, щадающе-тренирующий, тренирующий) и использование их на практике на основании индивидуальных способностей занимающихся.

Практическая подготовка (31/65 час(ов))

Тема 7. Физическая подготовка (8/17 часов)

Ходьба с палками и ее разновидности.

Бег с палками и его разновидности.

Комплексы общеразвивающих упражнений с палками для укрепления мышц спины с целью сохранения правильной осанки.

Комплексы упражнений с палками в парах.

Комплексы упражнений с палками без опоры, с опорой на них (на месте, в движении).

Прохождение учебной дистанции до 1600 м, чередуя темп ходьбы (медленный, средний) по сигналу учителя.

Тема 8. Техническая подготовка (18/43 часов(а))

Техника надевания «темляков», регулировка и подгонка их по руке.

Цикл базовой техники скандинавской ходьбы с акцентом на правильную осанку (положение туловища).

Цикл базовой техники с выполнением последовательных перекатов, с чередованием шагов и разноименной работой рук.

Техника отталкивания палками в сочетании с циклом ходьбы.

Базовые элементы скандинавской ходьбы во время передвижения по стадиону, по пересеченной местности.

Ходьба по пересеченной местности 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) с чередованием длины шагов: обычный шаг переходит в длинный и наоборот; при этом необходимо соблюдать базовую технику ходьбы.

Тема 9. Подвижные игры и эстафеты (2/2 часа)

Подвижные игры и эстафеты с включением элементов скандинавской ходьбы с привлечением родителей. Игровые задания в парах (с палками), направленные на развитие координационных способностей, скорости двигательной реакции.

Тема 10. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях

шестого школьного дня (3/3 часа)

Включение скандинавской ходьбы в программу физкультурно-оздоровительных мероприятий при проведении спортивных праздников, Дней здоровья.

Резервное время (1/2 час(а))

VIII класс (35/70 часов)

Теоретическая подготовка (3/3 часа)

Тема 1. Физиологические характеристики скандинавской ходьбы (0,5/0,5 часа)

Доступность занятий независимо от возраста и пола. Развитие аэробной выносливости на занятиях скандинавской ходьбой – фактор сохранения и укрепления здоровья.

Тема 2. Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях скандинавской ходьбой на школьном стадионе, в сквере, в лесопарковой зоне и во время передвижения к местам занятий. Соблюдение дистанции, интервала во время групповых занятий для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5/0,5 часа)

Влияние погодных условий и времени года на выбор спортивной одежды, обуви. Использование аксессуаров (головной убор, перчатки, дождевик и так далее). Содержание в чистоте спортивной одежды, обуви. Сохранение в исправном состоянии инвентаря и применение его по назначению.

Тема 4. Факторы успешного проведения занятия (1/1 час)

Рациональное распределение времени в соответствии со структурой занятия. Подбор и выполнение комплексов упражнений для мышц верхних, нижних конечностей, туловища, гибкости и подвижности суставов. Системность и регулярность занятий.

Тема 5. Выбор маршрута (0,5/0,5 часа)

Предварительное изучение места проведения занятий. Выбор маршрута при передвижении по пересеченной местности с учетом возраста занимающихся и их физической подготовленности и рельефа местности.

Практическая подготовка (31/65 час(ов))

Тема 6. Физическая подготовка (10/19 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений при построении – лицом в круг.
Комплексы упражнений с палками (в парах).
Комплексы упражнений с палками для укрепления мышц спины.
Прохождение учебной дистанции по стадиону до 2000 м с чередованием темпа ходьбы (средний с переходом на быстрый и наоборот).

Тема 7. Техническая подготовка (15/40 часов)

Техника базовых элементов скандинавской ходьбы.
Техника работы ног и рук с сохранением правильного положения туловища (осанка) при ходьбе и активном отталкивании.
Передвижение в колонне с учетом условий рельефа местности.
Соблюдение правил безопасного передвижения в колонне.
Прохождение учебной дистанции до 1600 м с чередованием длины шагов (обычный шаг с переходом на длинный и обратно) и соблюдением базовой техники ходьбы с акцентом на правильную осанку.
Прохождение учебной дистанции по стадиону с чередованием темпа ходьбы (средний темп с переходом на быстрый и обратно): 1500 м (девушки), 2000 м (юноши).

Тема 8. Подвижные игры и игровые задания (2/2 часа)

Подвижные игры и игровые задания с включением элементов скандинавской ходьбы – во встречных колоннах, в круге, в парах (с палками), – направленных на развитие координационных способностей.

Тема 9. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня (4/4 часа)

Включение скандинавской ходьбы в программы физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в шестой школьный день.

Резервное время (1/2 час(а))

IX класс (35/70 часов)

Теоретическая подготовка (3/3 часа)

Тема 1. Эффективность скандинавской ходьбы как вида физической активности (0,5/0,5 часа)

Физическая активность и критерии ее оценки. Влияние скандинавской ходьбы на здоровье и повышение двигательной активности детей, подростков и взрослых. Скандинавская ходьба – средство развития двигательных способностей.

Тема 2. Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях скандинавской ходьбой на школьном стадионе, в сквере, в лесопарковой зоне и во время передвижения к местам

занятий. Соблюдение дистанции, интервала во время групповых занятий для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5/0,5 часа)

Влияние погодных условий и времени года на выбор спортивной одежды, обуви. Использование аксессуаров (головной убор, перчатки, дождевик и так далее). Содержание в чистоте спортивной одежды, обуви. Сохранение в исправном состоянии инвентаря и применение его по назначению.

Тема 4. Дополнительное измерительное оборудование, используемое во время занятий. Производители спортивного инвентаря и экипировки для скандинавской ходьбы (0,5/0,5 часа)

Использование во время самостоятельных занятий пульсметров, кардиомониторов в качестве дополнительных устройств с целью контроля эффективности нагрузки. Мировые и отечественные производители палок для скандинавской ходьбы, спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 5. Способы проведения занятий скандинавской ходьбой (1/1 час)

Оценка способов проведения занятий скандинавской ходьбой – индивидуального, группового. Планирование индивидуальной физической нагрузки в соответствии с уровнем технической подготовленности занимающихся.

Тема 6. Критерии неадекватности физической нагрузки (0,5/0,5 часа)

Признаки неадекватности физической нагрузки (субъективные, объективные) и их название (боль, усиленное сердцебиение, нарушение координации движения, чрезмерная бледность или покраснение кожных покровов).

Практическая подготовка (31/65 час(ов))

Тема 7. Физическая подготовка (10/21 часов(час))

Комплексы упражнений с палками (в парах, в кругу, в колонне) на месте, в движении.

Комплексы общеразвивающих упражнений для улучшения подвижности суставов.

Комплексы упражнений на растягивание мышц для развития гибкости.

Прохождение учебной дистанции до 1600 м с обводкой фишек в произвольном темпе.

Тема 8. Техническая подготовка (15/38 часов)

Техника скандинавской ходьбы при подъеме и спуске по пологим и крутым склонам. Ходьба по пересеченной местности в зависимости от ее рельефа.

Подъем и спуск по пологим и крутым склонам с применением техники скандинавской ходьбы.

Передвижение по дистанции от 1500 м до 2000 м с использованием основных элементов базовой техники скандинавской ходьбы.

Тема 9. Подвижные игры и эстафеты (2/2 часа)

Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами скандинавской ходьбы в заключительной части занятия для развития скорости двигательной реакции, на развитие внимание, мелкой моторики рук.

Тема 10. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня
(4/4 часа)

Спортивные праздники, посвященные началу, окончанию учебного года, Дни здоровья с включением в программу скандинавской ходьбы.

Резервное время (1/2 час(а))

X класс (35/70 часов)

Теоретическая подготовка (5/6 часов)

Тема 1. Физиологические аспекты скандинавской ходьбы (0,5/1 часа(час))

Ходьба как естественное движение человека. Универсальность скандинавской ходьбы. Понятие о циклических видах физических упражнений и их влияние на физическое развитие учащихся.

Тема 2. Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях скандинавской ходьбой на школьном стадионе, в сквере, в лесопарковой зоне и во время передвижения к местам занятий. Соблюдение дистанции, интервала во время групповых занятий для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5/0,5 часа)

Влияние погодных условий и времени года на выбор спортивной одежды, обуви. Использование аксессуаров (головной убор, перчатки, дождевик и так далее). Содержание в чистоте спортивной одежды, обуви. Сохранение в исправном состоянии инвентаря и применение его по назначению.

Тема 4. Международная федерация скандинавской ходьбы (INWA) (0,5/0,5 часа)

Роль INWA в развитии скандинавской ходьбы в мире. Цель и задачи INWA. Деятельность Русской национальной ассоциации скандинавской ходьбы (RNWA) по популяризации данного вида физической активности в странах постсоветского пространства.

Тема 5. Скандинавская ходьба – спорт нового поколения (1/1 час)

Скандинавская ходьба – современный, доступный, безопасный, высокоэффективный вид физической активности. Скандинавская ходьба – средство укрепления и сохранения здоровья детей и подростков. Скандинавская ходьба как средство спортивной тренировки.

Тема 6. Характеристика углубленных уровней нагрузки занятий скандинавской ходьбой (1,5/2 часа)

Углубленные уровни нагрузки занятий скандинавской ходьбой (фитнес, спортивный) и их характеристика. Рациональное повышение тренировочной нагрузки в зависимости от решаемых на занятии задач.

Тема 7. Тест Купера для оценки уровня аэробной выносливости занимающихся (0,5/0,5 часа)

Методы определения уровня физической подготовленности занимающихся. Ознакомление с тестом Купера.

Практическая подготовка (29/62 часов(а))

Тема 8. Физическая подготовка (9/22 часов(а))

Комплексы упражнений с амортизаторами и отягощениями для развития силы мышц и укрепления мышечного корсета.

Бег, прыжки с опорой на палки и акцентом на активное отталкивание (в шеренге, в колонне, по прямой, по кругу, в гору).

Прохождение учебной дистанции до 1600 м с обводкой фишек в быстром темпе.

Тема 9. Техническая подготовка (16/35 часов)

Техника базовых элементов ходьбы.

Ходьба по пересеченной местности с соблюдением правил безопасного передвижения.

Преодоление изученными способами пологих и крутых подъемов, спусков при передвижении в колонне.

Прохождение учебной дистанции до 2000 м с использованием базовых элементов скандинавской ходьбы в соответствии с уровнем нагрузки занятий скандинавской ходьбой и физической подготовленностью занимающихся.

Тема 10. Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня (4/5 часа)

Включение скандинавской ходьбы в соревновательную и оздоровительную деятельность учащихся в шестой школьный день.

Резервное время (1/2 час(а))

XI класс (35/70 часов)

Теоретическая подготовка (4/4 часа)

Тема 1. Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий скандинавской ходьбой (0,5/0,5 часа)

Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях скандинавской ходьбой на школьном стадионе, в сквере, в лесопарковой зоне и во время передвижения к местам занятий. Соблюдение дистанции, интервала во время групповых занятий для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Тема 2. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5/0,5 часа)

Влияние погодных условий и времени года на выбор спортивной одежды, обуви. Использование аксессуаров (головной убор, перчатки, дождевик и так далее). Содержание в чистоте спортивной одежды, обуви. Сохранение в исправном состоянии инвентаря и применение его по назначению.

Тема 3. Индивидуальная самооценка результатов занятия (1/1 час)

Утомление, переутомление, перенапряжение и их признаки. Частота дыхания, контроль частоты сердечных сокращений.

Тема 4. Влияние скандинавской ходьбы на организм (1/1 час)

Оценка влияния скандинавской ходьбы на организм учащихся. Всемирная организация здравоохранения о нормах веса для подростков в возрасте 16–17 лет. Поддержание и снижение веса средствами скандинавской ходьбы.

Тема 5. Общие принципы построения индивидуальной программы в зависимости от уровня занятий (1/1 час)

Выбор уровня занятий (оздоровительный, фитнес, спортивный) с учетом медицинских показаний и физической подготовленности. Постепенность увеличения нагрузки. Регулярность занятий скандинавской ходьбой с учетом самостоятельных занятий во внеурочное время. Соблюдение структуры занятия.

Практическая подготовка (30/64 часов(а))

Тема 6. Физическая подготовка (12/22 часов(а))

Комплексы упражнений с амортизаторами и отягощениями для развития силы мышц и укрепления мышечного корсета.

Бег, прыжки с опорой на палки и акцентом на активное отталкивание.

Прохождение дистанции 400 м в парах с выявлением победителя.

Тема 7. Техническая подготовка (14/37 часов)

Преодоление пологих и крутых подъемов, спусков.

Базовая техника скандинавской ходьбы.

Прохождение учебной дистанции до 2000 м с выполнением перекатов при активном отталкивании и сохранении правильного положения туловища (осанки), в соответствии с выбранным уровнем нагрузки и физической подготовленности занимающихся.

Прохождение учебной дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) с использованием базовых элементов скандинавской ходьбы в различном темпе.

Тема 8. Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях шестого школьного дня (4/5 часа(ов))

Включение скандинавской ходьбы в соревновательную деятельность учащихся во внеурочное время. Проведение Дней здоровья («С NordicWalking шагаем вместе», «Вместе весело шагать»).

Резервное время (1/2 час(а))