**Физическая культура в старшей школе**

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к метапредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования.

**Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:**

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состо­яния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения но­выми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согла­сования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100м | 5,0 с 14,3 с | 5,4 с 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10 раз 215 см | 14 раз  170 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности.**

В метаниях на дальность и на меткость:метать различные по массе и форме снаряды (фанату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнятькомбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах:проводить учебную схватку в одном из ви­дов единоборств (юноши).

В спортивных играх:демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:исполь­зоватьразличные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

Способы спортивной деятельности:участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (матери­ал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спор­та), разрабатывает и определяет учитель.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УРОКОВ

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физи­ческого воспитания, которые вытекают из цели общего и сред­него образования, — содействие всестороннему развитию лич­ности на основе овладения каждым учащимся личной физичес­кой культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принад­лежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и раз­носторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются зна­ния старшеклассников о закономерностях спортивной трениров­ки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкрет­ные представления о самостоятельных занятиях с целью улучше­ния физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обо­гащение двигательного опыта, повышение координационного ба­зиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется рабо­та по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и коорди­национных (быстроты перестроения и согласования двигатель­ных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также со­четанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по за­креплению у юношей и девушек потребности к регулярным за­нятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делает­ся акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, це­леустремленность, выдержка, самообладание, а также на разви­тие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших клас­сах, возрастные и половые особенности юношей и девушек на­кладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познава­тельных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритми­зации, метода сопряженного развития кондиционных и коорди­национных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мо­тивации и развитие познавательного интереса к занятиям физи­ческими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, прояв­ляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, мето­дов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение уча­щихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здо­рового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и деву­шек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культу­рой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкрет­ным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования дви­гательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократ­но повторять специально подготовительные упражнения, целе­направленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные ме­тодические приемы, относящиеся к методу вариативного (пере­менного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким пу­тем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методи­ки физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать слож­ные действия, отличаются большей организованностью, целеуст­ремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в за­нятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методичес­кие приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ори­ентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспи­тательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигатель­ных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способству­ет систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливаю­щих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагруз­ки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индиви­дуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индиви­дуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по ов­ладению двигательными действиями, развитию физических спо­собностей с учетом типа телосложения, склонностей, физиче­ской и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ни­ми следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в усло­виях дефицита времени, при максимальных физических и воле­вых нагрузках. При планировании и организации занятий с юно­шами-допризывниками по овладению военно-прикладными на­выками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в сис­теме взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен пра­вильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигатель­ному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и фи­зической подготовленности ученика.

**Контроль и оценка** на занятиях со старшеклассниками ис­пользуются для того, чтобы закрепить потребность юношей и де­вушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную са­мооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершен­ствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпоч­тение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различ­ных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возраст­ных этапах, юноши и девушки должны поощряться за система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый об­раз жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на ин­дивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкрет­ных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке оди­наковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спор­том, предоставить им разноуровневый по сложности и субъек­тивной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными ви­дами спорта и физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов програм­много материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию от­водится 6—8 ч при двухразовых и 12—14 ч при трехразовых за­нятиях в неделю за счет равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть.

**Базовая часть содержания**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

Социо­культурные основы*.* Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому

долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере «Спорт для всех»), их социальная направлен­ность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражне­ний в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной и оздоровительно-кор­ригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы.Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Спортивные игры**

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее ос­военные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защит­ных действий, усложняется набор технико-тактических взаимо­действий в нападении и защите. Одновременно с тех­ническим и тактическим совершенствованием игры продолжает­ся процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу уча­щиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мя­ча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопря­женного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и ко­мандными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индиви­дуальные и дополнительные задания с целью устранения отдель­ных недостатков в технике владения основными игровыми при­емами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообраз­но чаще применять метод круговой тренировки, используя упраж­нения с мячом, направленные на развитие конкретных координа­ционных и кондиционных способностей, совершенствование ос­новных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тог­да, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействи­ями в нападении и защите. В противном случае учащийся мо­жет попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

**Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений:- в ви­сах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный матери­ал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предме­тами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем со­единения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акро­батическими упражнениями, объединенными в различные ком­бинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу стар­ших классов, направлены прежде всего на развитие силы, сило­вой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Ма­териал программы включает также значительный набор упражне­ний, влияющих на развитие различных координационных спо­собностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует раз­витию мышечных групп, важных для выполнения функции ма­теринства

**Легкая атлетика**

В 10—11классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на даль­нейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в прост­ранстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кон­диционных и координационных способностей. Уроки в этих клас­сах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и де­вушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности воз­можно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толка­ния ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Вы­полнение трудных, но посильных заданий по развитию физичес­ких способностей, особенно выносливости, создает благоприят­ные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вы­рабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлети­ческие упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятель­ных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В заня­тиях с юношами следует предусмотреть необходимость использо­вания материала по легкой атлетике для подготовки их к служ­бе в армии.

**Лыжная подготовка (при наличии соответствующих условий)**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке ос­тается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элемен­там лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с рав­номерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять ма­лоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ра­нее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого мож­но использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыж­ных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливают­ся таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Элементы единоборств**

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоен­ные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Резуль­татом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широ­ко применять материал по видам единоборств для разносторон­него развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произ­вольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых па­раметров движения) и кондиционных (силовых, силовой вынос­ливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усили­вается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить вре­мя всего урока или включать элементы единоборств при прохож­дении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учи­тывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные за­нятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.