

УДК 373.167.1:796+796(075.3)

ББК 75.1я721

П43

Учебник допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 254 от 20.05.2020 (в редакции Приказа № 766 от 23.12.2020).

Издание выходит в pdf-формате.

Погадаев, Григорий Иванович.

П43 Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник : издание в pdf-формате / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287, [1] с.

ISBN 978-5-09-101693-2 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-095244-6 (печ. изд.).

Учебник входит в учебно-методический комплект по физической культуре для 10—11 классов. Содержание учебника соответствует современным представлениям, возрастным и психологическим особенностям учащихся.

Учебник соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования.

УДК 373.167.1:796+796(075.3)

ББК 75.1я721

Учебное издание

Погадаев Григорий Иванович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10—11 классы

Базовый уровень

Учебник

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *М. В. Василенко*

Редактор *П. М. Олейникова*. Художественный редактор *А. В. Щербаков*

Художественное оформление *Ю. В. Христича*. Художник *Е. А. Кононова*

Технический редактор *Е. В. Баева*. Компьютерная вёрстка *И. В. Грибковой*

Корректор *Н. А. Торгашова*

Подписано в печать 15.02.2022. Формат 70×90/16. Гарнитура «Школьная».

Усл. печ. л. 19,89. Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Российская Федерация,

127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, этаж 4, помещение I.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vopros@prosv.ru.

ISBN 978-5-09-101693-2 (электр. изд.)

ISBN 978-5-09-095244-6 (печ. изд.)

© АО «Издательство «Просвещение», 2021

© Художественное оформление.

АО «Издательство «Просвещение», 2021

Все права защищены

Содержание

Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом	3
Причины травматизма	3
Общие требования техники безопасности.	3
Лёгкая атлетика	4
Гимнастика	5
Подвижные и народные игры	6
Баскетбол	6
Волейбол	7
Футбол.	8
Бадминтон.	9
Лыжная подготовка	9
Плавание.	10
Туристский поход.	11
В тренажёрном зале	12
На спортивных соревнованиях	13

10 класс

Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни	16
Аэробика	17
Аквааэробика	18
Ритмическая (аэробная) гимнастика	19
Атлетическая гимнастика	20
Шейпинг	21
Калланетика	21
Дыхательная гимнастика	22
Оздоровительные мероприятия по восстановлению работоспособности организма	23
Подготовка к соревновательной деятельности	26
Индивидуальная подготовка корректирующей направленности	28
Формы занятий физическими упражнениями, их планирование и контроль	30
Приёмы страховки и самостраховки.	33

Лёгкая атлетика	35
Бег	36
Прыжки в высоту и длину	48
Метание спортивной гранаты	56
Гимнастика	61
Строевые упражнения	61
Комплексы упражнений	67
Гимнастика для юношей	77
Гимнастика для девушек	88
Лыжные гонки	112
Классические лыжные ходы	112
Коньковые лыжные ходы	121
Плавание	128
Специальные упражнения пловцов	128
Оказание помощи пострадавшим	131
Нырание в длину	132
Подвижные игры	135
Народные игры	137
Спортивные игры	141
Баскетбол	141
Волейбол	154
Футбол	162

11 класс

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре	174
Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	176
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	178
Активный отдых и формы его организации	180
Физкультурные мероприятия совместно с детьми младшего школьного возраста	181
Требования к выполнению контрольных упражнений	182
Лёгкая атлетика	186
Проведение разминки с группой	186
Тактическое умение в беговых дисциплинах	187

Двигательные качества легкоатлета	189
Подготовка и участие в соревнованиях	191
Гимнастика	193
Комплексы упражнений	193
Упражнения для юношей	203
Упражнения для девушек	212
Лыжные гонки	228
Дозирование нагрузки	228
Методы тренировки	230
Специальная тактическая подготовка	232
Плавание	234
Правила проведения разминки	234
Методы тренировки	235
Соревновательная тактика	237
Самбо	238
Общие требования	238
Предупреждение травм	239
Элементы борьбы	241
Развитие двигательных качеств	251
Подвижные игры	253
Народные игры	256
Спортивные игры	260
Баскетбол	260
Волейбол	266
Футбол	268
Приложение 1. Контроль уровня физической подготовленности учащихся к выполнению нормативов ГТО	276
Приложение 2. Извлечение из правил игры в мини-футбол	281