

УДК 373.167.1:796+796(075.3)
ББК 75.1я721
М33

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.

Матвеев, Анатолий Петрович.

М33 Физическая культура : 10—11-е классы: базовый уровень : учебник : издание в pdf-формате / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158, [2] с. : ил.

ISBN 978-5-09-101692-5 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-094658-2 (печ. изд.).

Учебник предназначен для изучения основных сведений о физической культуре и спорте, о методах выполнения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня. В учебнике предложены также различные техники и комплексы упражнений для самостоятельной организации оздоровительно-физкультурной деятельности вне школьных занятий.

Учебник соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования.

УДК 373.167.1:796+796(075.3)
ББК 75.1я721

Учебное издание

**Матвеев Анатолий Петрович
Палехова Елизавета Сергеевна**

Физическая культура

10—11 классы

Базовый уровень

Учебник

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *М. Н. Василенко*. Редактор *П. М. Олейникова*

Младший редактор *А. В. Дорохина*. Макет *О. Е. Гувой*. Художественный редактор *И. В. Разина*

Художники *О. Е. Гueva, Е. В. Соколова, М. Л. Удадовская, А. Е. Максимова, Н. Л. Аршинов,*

Л. Я. Александрова, К. Л. Маланчев. Фотографии *А. И. Саверкина, В. Ю. Христофорова,*

«Фотобанк Лори» (Лиляна Виноградова, Пухов Константин, Яков Филимонов)

Обработка иллюстраций *Л. В. Аникиной, Д. И. Смирнова, М. А. Богдановой*

Компьютерная вёрстка *Н. В. Поляковой*. Технический редактор *И. В. Грибкова*

Корректор *А. Ю. Буланова*

Подписано в печать 01.02.2022. Формат 84×108/16. Гарнитура FranklinGothicBookITC

Усл. печ. л. 16,8. Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопольная,
д. 16, стр. 3, этаж 4, помещение I.

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

ISBN 978-5-09-101692-5 (электр. изд.)

ISBN 978-5-09-094658-2 (печ. изд.)

© Матвеев А. П., Палехова Е. С., 2015

© Матвеев А. П., Палехова Е. С., 2019, с изменениями

© АО «Издательство «Просвещение», 2021

© Художественное оформление.

АО «Издательство «Просвещение», 2021

Все права защищены

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. Знания о физической культуре	5
Физическая культура в жизни современного человека	6
Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	8
Физическая культура как фактор укрепления здоровья	27
Современные оздоровительные системы	41
Глава 2. Способы самостоятельной деятельности	49
Организация самостоятельных занятий физической культурой	50
Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	57
Оказание первой помощи на занятиях физическими упражнениями	59
Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	61
Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры	65
Оздоровительно-гигиенические процедуры	66
Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	72
Общеразвивающие упражнения для подготовки к соревновательной деятельности	82
Глава 3. Физическое совершенствование	85
Упражнения для коррекции осанки	86
Упражнения для коррекции массы тела	94
Массаж лица	99
Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	101
Производственная гимнастика	108
Антистрессовая гимнастика	108
Гимнастика для глаз	111
Атлетическая гимнастика	119
Шейпинг	125
Ритмическая гимнастика	129
Аэробика	133
Стретчинг	136
Спортивные игры	141
Атлетические единоборства	150
Приложение 1. Правила игры в футбол, баскетбол и волейбол	153
Приложение 2. Практические задания	157
Приложение 3. Ответы на вопросы	159