

УДК 373.167.1:796+796(075.3)  
ББК 75я721  
Л98

На учебник получены **положительные** заключения **научной** (заключение РАО № 489 от 14.11.2016 г.), **педагогической** (заключение РАО № 177 от 05.10.2016 г.) и **общественной** (заключение РКС № 171-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

В написании учебника принимал участие М. В. Маслов (Приложение).

### **Лях, Владимир Иосифович.**

Л98      Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2023. — 271, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-09-103628-2.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и пособием «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы» (автор В. И. Лях).

В учебник включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом и аэробикой.

**УДК 373.167.1:796+796(075.3)**  
**ББК 75я721**

**ISBN 978-5-09-103628-2**

© АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2019  
© Художественное оформление.  
АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2019  
Все права защищены

## Оглавление

<i>Введение</i> .....	5
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения</b> .....	7
§ 1. Правовые основы физической культуры и спорта .....	8
§ 2. Понятие о физической культуре личности .....	12
§ 3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья .....	15
§ 4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями .....	20
§ 5. Основные формы и виды физических упражнений .....	23
§ 6. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями .....	27
§ 7. Адаптивная физическая культура .....	30
§ 8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями .....	36
§ 9. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью .....	42
§ 10. Основы организации двигательного режима .....	45
§ 11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований .....	49
§ 12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов .....	53
§ 13. Способы регулирования массы тела человека .....	57
§ 14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры .....	61
§ 15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений .....	65
§ 16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение .....	68
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b> .....	75
§ 17. Баскетбол .....	77
§ 18. Гандбол .....	84
§ 19. Волейбол .....	92
§ 20. Футбол .....	102
§ 21. Гимнастика с элементами акробатики .....	110
§ 22. Лёгкая атлетика .....	122
§ 23. Лыжная подготовка .....	131
§ 24. Элементы единоборств .....	141
§ 25. Плавание .....	153

<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b> .....	165
§ 26. Как правильно тренироваться .....	166
§ 27. Утренняя гимнастика .....	167
§ 28. Простейшие приёмы самомассажа .....	178
§ 29. Сеансы саморегуляции психических и физических состояний.....	180
§ 30. Совершенствуйте координационные способности .....	182
§ 31. Ритмическая гимнастика для девушек .....	187
§ 32. Атлетическая гимнастика для юношей .....	200
§ 33. Роликовые коньки .....	210
§ 34. Оздоровительный бег .....	216
§ 35. Дартс .....	220
§ 36. Аэробика .....	223
§ 37. Туризм .....	239
<i>Приложение. Олимпийские игры современности</i> .....	243
Твой личный результат .....	265
Примерные темы итоговых работ за курс средней школы.....	270