



В. И. Лях



Физическая культура

10·11


ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



В. И. Лях

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10·11

КЛАССЫ

Учебник
для общеобразовательных
организаций

Базовый уровень

*Рекомендовано Министерством образования
и науки Российской Федерации*

2-е издание

Москва
«Просвещение»
2015



УДК 373.167.1:796/799
ББК 75я72
Л98

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

На учебник получены **положительные экспертные заключения** по результатам **научной** (заключение РАН № 10106-5215/5 от 15 октября 2013 г.), **педагогической** (заключение РАО № 430 от 29 января 2014 г.), **общественной** (заключение РКС № 424 от 7 февраля 2014 г.) экспертиз.

Лях В. И.

Л98 Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2015. — 255 с. : ил. — ISBN 978-5-09-036434-8.

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 373.167.1:796/799
ББК 75я72

ISBN 978-5-09-036434-8

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