Физкультура 10-11 класс

Аннотация

В учебник включены теоретические сведения об основных направлениях и формах развития физической культуры в современном обществе, обязательный учебный материал по видам спорта. Особое внимание уделяется оздоровительным системам физической культуры. Описаны связь физической культуры с будущей профессииональной деятельностью выпускников и их службой в Вооружённых Силах Российской Федерации. Приводятся рекомендации о профилактике травм и оказаниию первой помощи на занятиях физической культурой и спортом. Приводятся сведения о обязательных испытаниях и испытаниях по выбору четвёртой ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (отдельно для девушек и юношей). Учебник состоит из трёх разделов - "Знания о физической культуре", "Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой", "Физическое совершенствование". В конце учебника приводятся "Термины и понятия, использованные в учебнике", которые помогут учащимся закрепить знания о физической культуре, правильно усвоить учебный материал всей линии учебников А. П. Матвеева. Учебник написан в соответствии с примерной рабочей программой А. П. Матвеева по физической культуре.

Физкультура 5 класс

Аннотация

В учебнике приводятся сведения об Олимпийских играх древности и современности, раскрываются понятия "физическое развитие", "физическая культура", "физкультурно-оздоровительная деятельность", "спортивно-оздоровительная деятельность" и др. Основное внимание уделяется формированию у учащихся навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях и на открытых площадках, составлению комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. Приводятся сведения о самонаблюдении и самоконтроле, которые помогут учащимся проверить, как их организм переносит физическую нагрузку. В учебнике также даётся материал, касающийся укрепления здоровья учащихся, их физической и технической подготовки в базовых видах спорта (гимнастике, лёгкой атлетике, лыжных гонках, спортивных играх), рассказывается о национальных видах спорта народов Российской Федерации. В Приложении учащиеся найдут сведения о обязательных испытаниях и испытаниях по выбору третьей ступени (возрастная группа от 11 до 12 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).Учебник написан в соответствии с примерной рабочей программой А. П. Матвеева "Физическая культура. 5—9 классы".

Физкультура 6-7 класс

Аннотация

Учебник продолжает знакомить учащихся с историей Олимпийских игр современности, с достижениями отечественных олимпийцев. В учебнике также даётся материал, касающийся укрепления здоровья учащихся, их физической и технической подготовки в базовых видах спорта (гимнастике, лёгкой атлетике, лыжных гонках, спортивных играх). Материал учебника направлен на обеспечение самостоятельной работы учащихся по организации и проведению занятий физическими упражнениями в  оздоровительных целях. Особое внимание уделяется регулярному ведению дневника самонаблюдения, который позволит учащимся следить за показателями своей технической и физической подготовленности. В конце каждой главы даны вопросы и творческие задания для повторения и закрепления пройденного материала. Описания упражнений сопровождаются рисунками, которые помогут учащимся увидеть и исправить ошибки, допущенные при их выполнении. Учебник написан в соответствии с примерной рабочей программой А. П. Матвеева "Физическая культура. 5—9 классы".

Физкультура 8-9 класс

Аннотация

Учебник содержит сведения об основных направлениях физической культуры в современном обществе - физкультурно-оздоровительном, спортивном и прикладном, о формах занятий оздоровительной физической культурой и видах спортивной подготовки, адаптивной и лечебной физической культурой. Особое внимание уделяется коррекции осанки и телосложения, восстановительному массажу, организации туристских походов. Учебник рассчитан на два года обучения. Для каждого класса представлены темы двух частей программы: "Знания о физической культуре" и " Способы самостоятельной деятельности". Материал третьей части "Физическое совершенствование" дан для двух классов вместе. Приводятся сведения о обязательных испытаниях и испытаниях по выбору четвёртой ступени (возрастная группа от 13 до 15 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).Учебник написан в соответствии с примерной рабочей программой А. П. Матвеева по физической культуре.