

ОГЛАВЛЕНИЕ

VI класс	5
ЧАСТЬ I. Знания о физической культуре	6
Глава 1. Возрождение Олимпийских игр	—
Глава 2. Физическая подготовка	17
Глава 3. Физическая культура человека	36
ЧАСТЬ II. Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой	40
Глава 1. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	—
Глава 2. Оценка эффективности занятий физической подготовкой	43
Глава 3. Оценка физической подготовленности	46
VII класс	51
ЧАСТЬ I. Знания о физической культуре	52
Глава 1. Олимпийское движение в России	—
Глава 2. Техническая подготовка	69
Глава 3. Физическая культура человека	71
ЧАСТЬ II. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	74
Глава 1. Организация досуга средствами физической культуры	—
Глава 2. Оценка техники движений	75
Глава 3. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения	78
Глава 4. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	83
Глава 5. Ведение дневника самонаблюдения	87
VI—VII классы	90
ЧАСТЬ III. Виды двигательной деятельности	91
Глава 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	—
Глава 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	102