

ББК 75я72

ПЗО

**Учебник соответствует Примерной основной образовательной программе
основного общего образования и включён в Федеральный перечень**

Петрова, Т. В.

ПЗО Физическая культура : 8—9 классы : учебник / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2016. — 128 с. : ил.

ISBN 978-5-360-08090-9

Учебник входит в систему учебно-методических комплектов «Алгоритм успеха» и предназначен для изучения основных сведений о физической культуре и спорте, методах выполнения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня. Предложены различные техники и комплексы упражнений для самостоятельной организации оздоровительно-физкультурной деятельности вне школы.

Учебник соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования.

ББК 75я72

© Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С., 2014
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2014

© Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С., 2016,
с изменениями

© Издательский центр «Вентана-Граф», 2016, с изменениями

ISBN 978-5-360-08090-9

Обращение к читателю

Уважаемый читатель! В ваших руках учебник, который поможет вам изучать в школе предмет «Физическая культура». Мы постарались сделать его как можно более полезным, добавив в текст комплексы упражнений для развития двигательных качеств и представив рекомендации по выбору упражнений для индивидуальных занятий физической подготовкой вне школы.

Прежде всего посмотрите, из каких глав состоит эта книга.

Глава 1 знакомит с современными Олимпийскими играми, с основными направлениями развития физической культуры в современном обществе.

Глава 2 позволит расширить знания о режиме дня, закаливающих и банных процедурах, познакомит с правилами массажа и доврачебной помощи при травмах.

Глава 3 поможет вам организовать самостоятельные занятия физической культурой, оценить их эффективность и состояние своего здоровья.

Глава 4 содержит конкретный практический материал для самостоятельных занятий утренней гимнастикой, физкультурминуток, развитием мышечной силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений. Представлены комплексы упражнений, позволяющие корректировать осанку, телосложение, тренировать дыхание. Сведения о проведении пеших походов помогут вам организовать досуг на свежем воздухе.

Глава 5 рассказывает о том, что изучают на уроках физической культуры школьники 8 и 9 классов. Здесь описаны упражнения для занятий гимнастикой с основами акробатики, лёгкой атлетикой, лыжными гонками, даны общие сведения о техниках и приёмах спортивных игр — футбола, волейбола, баскетбола. Этот материал поможет вам правильно организовать свой активный отдых. Кроме того, в главе 5 даётся представление о навыках и способах физкультурной деятельности с прикладной направленностью, которые могут понадобиться в обычной жизни. Знания в этой области станут фундаментом успешного овладения будущей профессией. Если вы решите после 9 класса продолжить своё обучение в средних профессиональных учебных заведениях, указанный материал окажется особенно важным и нужным для вас.

Главная задача школы — помочь ребёнку сформироваться в интеллектуально и физически развитого взрослого человека. Здесь многое зависит от самого ученика, т. е. от вашего желания, настойчивости и последовательности. Правильно организованные занятия физической культурой сохраняют здоровье, помогают успешно учиться, полноценно проводить свободное время. Занятия физкультурой способствуют физическому совершенствованию человека, развивают в нём нравственные качества, учат быть самостоятельным в принятии важных решений, стабилизируют его эмоциональное состояние. Полученные навыки позволят преодолевать жизненные трудности спокойно и уверенно.

Условные обозначения



Вопрос или задание, которое поможет вам вспомнить, что вы изучали в предыдущие годы в школе или с чем сталкивались в обычной жизни.



Важные мысли, на которые вам при чтении текста следует обратить особое внимание.



Практические сведения, комплексы упражнений и отдельные упражнения, которые можно использовать в течение определённого времени для укрепления здоровья и развития физической подготовленности.

1
Глава

Знания о физической культуре



Ничто так не истощает
и не разрушает человека,
как продолжительное
бездействие. Аристотель,
древнегреческий философ
и учёный

Физическая культура в современном обществе

➔ Когда зародилась физическая культура в человеческом обществе?

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура — часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний о физическом и интеллектуальном развитии человека. Она вообрала в себя многовековой опыт физической подготовки человека, его развития и управления своими физическими и психическими способностями, заложенными природой. Неотъемлемая часть физической культуры — развитие и укрепление моральных, нравственных начал человека, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности.

➔ Как вы понимаете выражение «физическое воспитание»?

В предыдущих классах вы изучали историю развития физической культуры и потому знаете, что от уровня развития физической культуры в обществе зависит состояние здоровья населения, трудоспособность и возможность применения своих талантов в труде и творчестве. Вы также знаете, что уже в Древней Греции и Древнем Риме людей обучали физическим упражнениям с раннего детства, стремились воспитывать здоровое поколение. Сегодня **физическим воспитанием** молодого поколения занимаются, в числе прочих, и образовательные учреждения. Их главная задача — укрепление здоровья и закаливание организма, гармоничное всестороннее развитие физических и психических качеств человека, обеспечение высокого уровня его работоспособности и творческого долголетия. Специалисты считают, что для выполнения этих целей каждый человек должен получать не менее пяти часов физической нагрузки в неделю.

➔ Охарактеризуйте уровень развития физической культуры в Древнем Риме и Древней Греции.

Из предшествующего курса физической культуры вы знаете, что роль мирового спорта в объединении людей. Вы, наверное, помните, что история международных спортивных игр насчитывает тысячи лет и берёт начало в одном из очагов современной культуры человечества — Древней Греции. В предыдущих классах вы изучали историю зарождения, развития и возобновления Олимпийских игр. В своём нынешнем виде это масштабное явление существует с прошлого века и продолжает активно развиваться. Программа Олимпийских игр менялась на протяжении всего периода своего существования. В неё добавляются виды спорта, имеющие наибольшую популярность в мире. Отдельно проводятся зимние и летние Олимпийские игры, те и другие — один раз в четыре года. Зимние Олимпийские игры проходят не в тот же год, что и летние, а с интервалом в два года. Каждую из стран — участниц соревнований представляет сборная команда спортсменов, выступающих в различных видах спорта.

Виды спорта зимних Олимпийских игр

➔ Какие зимние виды спорта вы знаете?

В программу зимних Олимпийских игр сегодня входят разные виды лыжно-го спорта, биатлон, виды спорта с использованием саней, коньков, командные спортивные игры на льду.

Бобслей — скоростной спуск по специальным ледовым трассам на цельно-металлических управляемых санях. **Скелетон** — спуск по ледяному жёлобу на санях без рулевого управления. Для управления такими санями спортсмен использует шипы на ботинках. **Саный спорт** — скоростной спуск на одноместных или двухместных санях по снежной трассе. В отличие от бобслея и скелетона спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперёд. Управление санями производится с помощью изменения положения тела.

Конькобежный спорт — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Длина дистанции от 500 м до 3 км. Одна из форм конькобежного спорта — **шорт-трек** — скоростной бег нескольких спортсменов на коньках по короткой ледяной дорожке длиной 111,12 м. **Фигурное катание** — вид спорта, в котором спортсмен (или пара спортсменов) на коньках на льду соревнуется с другими спортсменами (или парами), выполняя под музыку различные элементы скольжения в сочетании с вращениями, прыжками, шагами, поддержка-



Бобслей



Скелетон



Саный спорт



Конькобежный спорт



Биатлон



Горнолыжный спорт

ми. Существует мужское и женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы.

Биатлон — вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. К лыжным видам спорта относится **горнолыжный спорт** — спуск с горных трасс на специальных лыжах. **Лыжное двоеборье** объединяет прыжки на лыжах с обычного или большого трамплина и гонку на лыжах.

Лыжные гонки как самостоятельная дисциплина — соревнования по преодолению определённой дистанции на скорость на лыжах по специально подготовленной трассе. Во время гонки спортсмены передвигаются классическим либо свободным стилем. В первом случае лыжники движутся по лыжне, отталкиваясь попеременным или одновременным способом. Во втором случае лыжники могут сами выбирать способ передвижения (как правило, это коньковый ход, он быстрее ходов классического стиля). Вид лыжного спорта **прыжки на лыжах с трамплина** — спуск со склона на лыжах, при котором спортсмен выполняет



Лыжные гонки



Фристайл



Фигурное катание



Сноубординг



Кёрлинг



Хоккей с шайбой

различные акробатические упражнения — носит название **фристайл**. Среди разновидностей фристайла есть такие, которые, наряду с акробатическими элементами, включают прыжки с трамплина и преодоление различных препятствий в виде бугров, волн, виражей. **Сноубординг** — спуск с заснеженных склонов на специальном снаряде — сноуборде (доске с креплениями для ног).

Кёрлинг — командная спортивная игра на прямоугольной ледяной площадке. Участники двух команд пускают по льду специальные снаряды — тяжёлые камни цилиндрической формы с ручкой. Игроки специальными щётками направляют движение камня.

Хоккей с шайбой — спортивная игра на ледяной площадке, в которой две команды, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить гол в свои ворота. Чтобы обезопасить себя от травм и болезненных ударов, игроки надевают специальную защитную амуницию.

Виды спорта летних Олимпийских игр



Вспомните и назовите три самых популярных в мире вида спорта.

По сравнению с программой зимней Олимпиады программа летних Олимпийских игр более насыщенная. К началу XXI в. в неё вошли одиночные, парные и командные состязания. Часть соревнований проводится на воде.

Бадминтон — вид спорта, спортивная игра, в которую играют друг против друга два игрока или две команды, состоящие из двух игроков каждая. Соревнуются на площадке, разделённой пополам сеткой. Игра заключается в перекидывании через сетку игрового снаряда — волана с помощью ракеток. В **теннисе** два игрока либо две команды, состоящие из двух игроков каждая, встречаются на площадке, которая разделена сеткой на две равные части. С помощью ракеток они перекидывают мяч через сетку на сторону соперника. **Настольный теннис** — спортивная игра, в которой два игрока или две команды, по два игрока в каждой, перекидывают мяч ракетками через сетку, разделяющую игровой стол на две половины.



Используется ли в единоборстве оружие?



Бадминтон



Теннис



Снаряды для игры в бадминтон



Снаряды для игры в настольный теннис (слева) и обычный теннис

Из видов единоборства в программу Олимпийских игр входят борьба, бокс, дзюдо, тхэквондо. **Борьба** — вид спорта, известный с глубокой древности. Это единоборство двух спортсменов без использования оружия, в котором запрещена ударная техника. В **боксе** спортсмены наносят удары кулаками в специальных перчатках. **Дзюдо** — вид единоборства родом из Японии. Спортсмены борются без использования оружия, босиком, находясь на татами — специальном мате. Они применяют броски через спину, через плечо и бедро, подножки, подсечки, подхваты. В дзюдо много болевых приёмов. **Тхэквондо** — вид единоборства, который происходит от корейского искусства самообороны без применения оружия. Удары выполняются руками и ногами.

Фехтование — поединок, в котором пара спортсменов состязается в умении владеть холодным оружием. Задача каждого — нанести укол противнику и защитить от уколов себя.



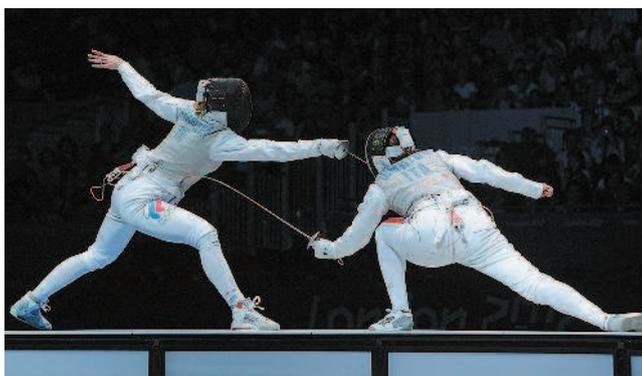
Бокс



Дзюдо



Тхэквондо

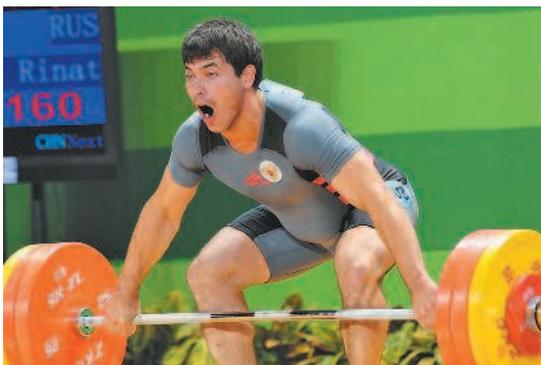


Фехтование

Тяжёлая атлетика — вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в поднимании штанги. **Лёгкая атлетика** включает в себя состязания в нескольких видах спорта — беге (бег на короткие дистанции, эстафета, марафон, кроссовый бег), спортивной ходьбе, прыжках в длину и в высоту, метании спортивных снарядов (копья, молота, диска) и в толкании ядра.

В числе олимпийских видов спорта представлены и соревнования в **прыжках на батуте**.

В **спортивной гимнастике** спортсмены соревнуются в упражнениях на гимнастических снарядах (бревне, брусьях, коне, кольцах, перекладине), в воль-



Тяжёлая атлетика



Бег



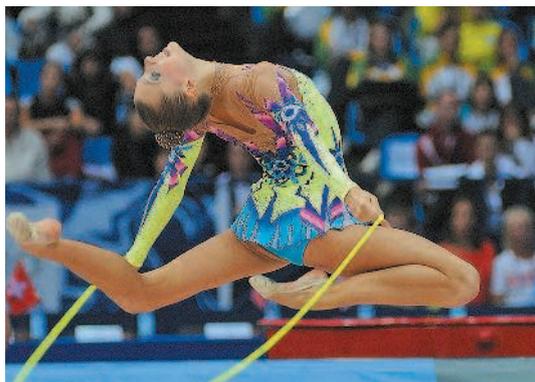
Прыжки в длину



Толкание ядра



Спортивная гимнастика



Художественная гимнастика

ных упражнениях и в прыжках с опорой на гимнастический снаряд. В **художественной гимнастике** участники соревнований выполняют гимнастические и танцевальные упражнения без предметов и с предметами (лентой, мячом, скакалкой, обручем, булавами) под музыку.

Велосипедный спорт — это на самом деле несколько различных видов спорта с использованием велосипеда — гонки по шоссе, по горной и пересечённой местности, фигурная езда, командные игры.

В различных видах **конного спорта** спортсмены соревнуются в искусстве управлять лошадью, сидя на ней верхом, в прыжках через препятствия, в вы-



Велосипедный спорт



Конный спорт



Стрельба



Стрельба из лука

полнении акробатических упражнений верхом, а также в гонках на конных упряжках.

На Олимпийских играх спортсмены соревнуются в **стрельбе** пулями из винтовок, пистолетов и гладкоствольных ружей и в **стрельбе из лука** стрелами.

В программе Олимпийских игр присутствуют и **многоборья** — соревнования, в которых спортсмены состязаются сразу в нескольких видах спорта. В **современном пятиборье** (пентатлоне) участники соревнуются в преодолении препятствий верхом на лошади, в фехтовании, стрельбе, беге и плавании. **Триатлон** включает в себя плавание, гонку на велосипедах и бег на длинную дистанцию.

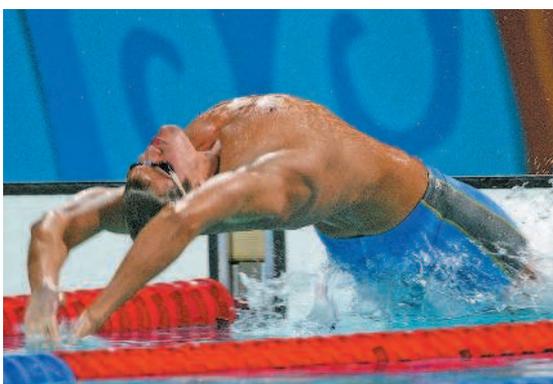
Из водных видов спорта в состав Олимпийских игр включены **академическая гребля** (гребля на лодках), **гребля на байдарках и каноэ**, разные виды **парусного спорта** (соревнования на лодках и судах с парусом), а также **плавание** на разные дистанции, **прыжки в воду** с трамплина и с вышки с выполнением акробатических элементов, синхронное плавание и водное поло. **Синхронное плавание** — это состязание в художественном плавании под музыку. В сорев-



Академическая гребля



Парусная регата



Плавание



Гребля на каноэ