



ИННОВАЦИОННАЯ
ШКОЛА

ФГОС



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Единая система обучения
физической культуре
на основе преемственности
на всех ступенях
общего образования

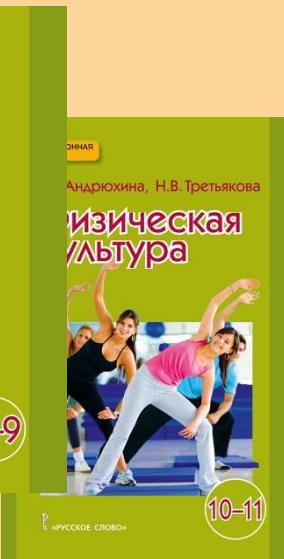
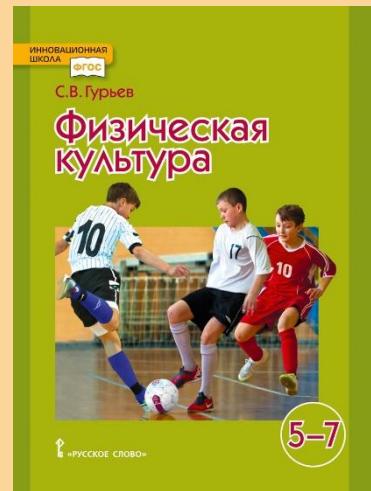
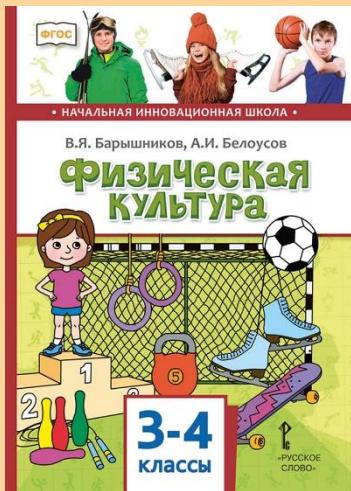
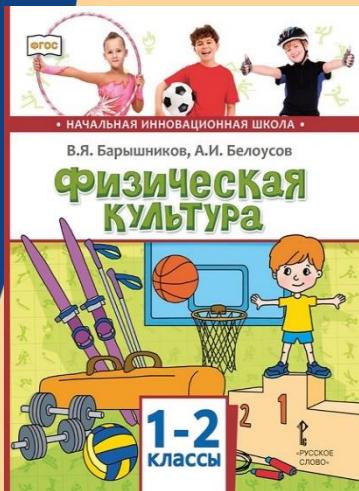
5-9 классы



РУССКОЕ-СЛОВО.РФ



УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1–11 КЛАССОВ

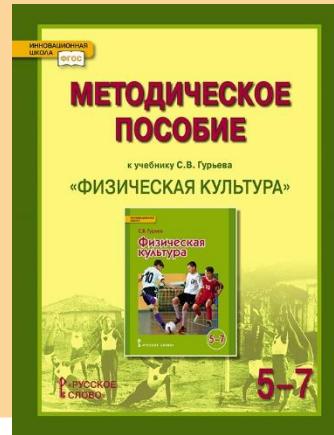
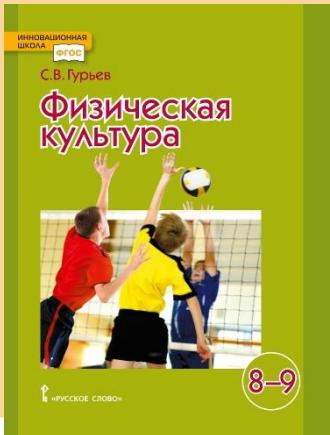


Учебники по физической культуре:

- ориентированы на обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья учащихся;
- знакомят с видами физических упражнений, правилами здорового образа жизни, способами предупреждения травматизма при занятиях физической культурой, а также с историей отдельных видов спорта и олимпийского движения;
- позволяют воспитать разносторонне развитую личность, способную грамотно использовать физическую культуру для сохранения здоровья, повышения работоспособности и организации активного отдыха.

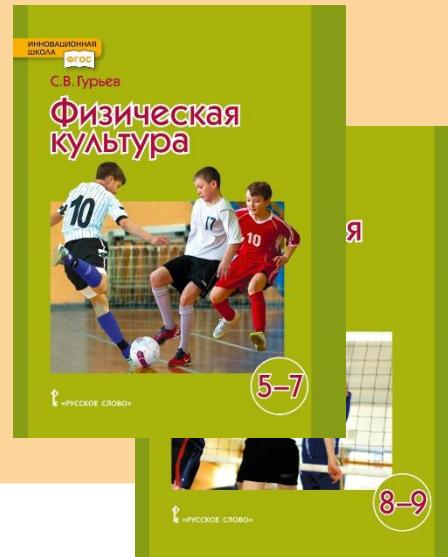
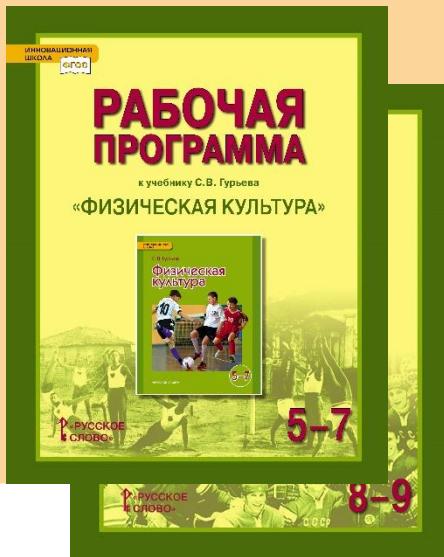
УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5–9 КЛАССОВ

Автор линии УМК: С.В. Гурьев, кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта РФ. Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора МПГУ М.Я. Виленского



- Курс предполагает обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Содержание курса нацелено на осознание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность физической и умственной активности.

УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5–9 КЛАССОВ



Состав УМК

Наряду с учебниками (в печатной и электронной форме) в УМК данной линии входят:

1. программа курса по физической культуре. 5–9 классы;
2. рабочая программа к учебнику. 5–7 классы;
3. рабочая программа к учебнику. 8–9 классы;
4. методическое пособие (к каждому учебнику).

Методические пособия содержат пример рабочей программы, рекомендации по проведению уроков; в них также раскрывается воспитательный потенциал уроков физической культуры и приводится методика его реализации.

ОСОБЕННОСТИ УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5–9 КЛАССОВ

Методический аппарат учебников организован с учётом возрастных психологических особенностей обучающихся. Материал параграфов ориентирован на развитие эмоциональной сферы обучающихся и мотивирует их на самостоятельные занятия физической культурой с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

Система заданий способствует формированию умения планировать и осуществлять рефлексию своей деятельности.

Разноуровневые вопросы и задания после каждого параграфа позволяют учителю реализовать дифференцированный подход в преподавании предмета и способствуют развитию у обучающихся навыков самооценки и самоанализа.

Выделение в тексте параграфов определений и правил, удобный аппарат ориентировки, наличие дополнительной информации способствуют развитию навыков самостоятельной работы школьников с текстом.

УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5–9 КЛАССОВ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

 **ЗАПОМНИТЕ**

 **УПРАЖНЕНИЯ**

 **ИНТЕРЕСНО**

 Проверьте свои знания

 Подумайте

 Выполните задания

Разноуровневые вопросы и задания после каждого параграфа позволяют учителю реализовать дифференцированный подход в преподавании предмета и способствуют развитию у обучающихся навыков самооценки и самоанализа

5 класс

§ 1 Истоки физической культуры

Узнаем, что заставило древнего человека заниматься физическими упражнениями.

Предки современного человека появились на Земле примерно 40 тыс. лет назад в каменном веке, что подтверждают многочисленные археологические находки.

Физические качества древнего человека развивались в борьбе за существование и в процессе труда. Человек каменного века был исключительно умелым охотником, ему приходилось сражаться с мамонтами, шерстистыми носорогами, пещерными медведями. Охота развивала не только силу и выносливость, но и умственные способности. Древние люди изготавливали орудия из камня, кости и рога. Образцы первобытной культуры сохранились в пещерах, на стенах которых древние мастера изображали сцены охоты.

Умело применять камни, копья, луки и стрелы на охоте без предварительной подготовки невозможно. Несомненно, для наших дальних предков приёмы закалки и тренировки были жизненно важны.



Наскальные рисунки с изображением сцен охоты

8 класс

§ 1 Возрождение Олимпийских игр

Узнаем, когда и где был создан Международный олимпийский комитет, о традициях современных Олимпийских игр.

Первые документально подтверждённые Олимпийские игры состоялись в 776 г. до н.э. в Древней Греции и были не просто спортивными соревнованиями, а очень важным культовым обрядом. Древние Олимпийские игры непрерывно проводились до 394 г. н.э. (всего состоялось 293 Олимпиады), пока из-за религиозных соображений римский император Феодосий I не запретил их.

Сооружения и храмы Олимпии были разрушены. Землетрясения и неумолимые времена завершили этот процесс, и более тысячи лет равнинами Олимпии оставались нетронутыми.

Только в 1824 г. английский археолог лорд Станхорн приступил к первым научным раскопкам и воссоздал план древней Олимпии. А в 1887 г. был образован Археологический музей Олимпии с уникальным собранием предметов античного искусства.

В Европе конец XIX в. был отмечен бурным ростом экономических и культурных связей, что нашло своё отражение и в развитии спорта. Были созданы первые международные спортивные объединения, возникла необходимость проведения больших комплексных соревнований.

Французский педагог, историк и общественный деятель Пьер де Кубертен



Пьер де Кубертен

1 Проверьте свои знания

- Когда и где физические упражнения вошли в повседневную жизнь и стали обязательным ритуалом в дни праздников?
- Какое значение имели физические упражнения для греков Спарты?

2 Подумайте

- Какие физические качества помогали выжить первобытному человеку в борьбе за существование?
- Существует ли в наше время культура здорового тела?

3 Выполните задания

- Найдите в доступных вам источниках информации образцы производственного искусства Древней Греции, связанные с культом здорового, гармонично развитого человеческого тела.
- Создайте компьютерную презентацию о роли физической культуры в Древней Греции.

§ 2 Физическая культура – для гармоничного развития личности

Рассмотрим, как занятия физической культурой и спортом влияют на гармоничное развитие человека.

Регулярные занятия физическими упражнениями на свежем воздухе, купание, подвижные игры – всё это способствует гармоничному развитию, закаливанию и укреплению здоровья.

Физическая культура включает в себя не только занятия зарядкой и спортом, но и соблюдение режима дня, гигиены питания, учебы и отдыха, правильное чередование умственной и физической работы.

Дополнительная информация способствует развитию навыков самостоятельной работы школьников с текстом

УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5–9 КЛАССОВ

Особое внимание в учебниках отводится правилам безопасности при выполнении различных физических упражнений и способам оказания первой доврачебной помощи. Акцентируя внимание школьников на этих темах, автор воспитывает ответственность детей за свою жизнь и жизнь окружающих людей

- во время бега руки согнуты в локтях
- руки способствуют сохранению равновесия или изменению темпа движений

В технике бега на короткие дистанции приобретает способность бежать легко и ловко.

ЗАПОМНИТЕ

Правила безопасности

В целях безопасности занятия в беге необходимо соблюдать следующие требования:

- бег по дорожкам стадиона проводится против часовой стрелки;
- в качестве финишной ленточки используются шерстяные нитки, новых, неялоновых тканей и ниток спортсмена;
- при групповом старте на короткие дистанции следует только по своей дорожке.

Проверьте свои знания

1. Какие дистанции бега называются короткими?
2. На какие четыре фазы можно разделить короткие дистанции?
3. Какой вид спорта составляет основу Олимпийских игр?

Подумайте

1. Какие физические качества способствуют успеху в беге на короткие дистанции?
2. Зачем перед соревнованиями спортсмены делают пробежку и почему даже в тёплую погоду они не снимают тренировочные костюмы перед началом старта?

§ 4 Оказание первой медицинской помощи пострадавшим

Познакомимся с основными задачами и правилами оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Любой человек должен владеть навыками оказания первой медицинской помощи, ведь иногда минуты и даже секунды становятся решающими в вопросе жизни или смерти.

Основные задачи первой медицинской помощи заключаются в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов; проведении простейших лечебных мероприятий; в обеспечении скончавшегося транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение; предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия, быстро и умело, ещё до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

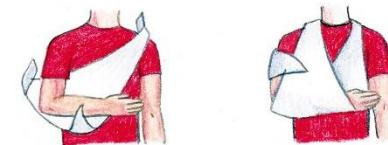
Оценив состояние пострадавшего, приступают к оказанию ему первой медицинской помощи. При осмотре пострадавшего устанавливают:

- вид и тяжесть травмы;
- места повреждения, способ обработки раны;
- необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.



Положение пострадавшего и человека, оказывающего помощь при непрямом массаже сердца

Иммобилизация — создание неподвижности (обездвижение) конечности или другой части тела при повреждениях, воспалительных и других болезненных процессах, когда повреждённому (больному) или части тела необходим покой. Иммобилизация может быть временной, например на период транспортировки в медицинское учреждение, или постоянной, например для создания условий, необходимых для сращивания отломков кости, заживления раны и т.п.



Иммобилизация верхней конечности при повреждении (вывихе) плечевого сустава с помощью косынки

Спортивная помощь пострадавшим

Самой важной задачей первой помощи является организация быстрой и безопасной транспортировки (доставки) больного или пострадавшего в медицинское учреждение.



Переноска пострадавшего одним носильщиком

УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5–9 КЛАССОВ

Содержание курса отражает многообразие и единство народов России, способствует формированию патриотизма, любви и уважения к Отечеству, своему народу, своему краю



В.И. Суриков. Взятие снежного городка. 1891 г.

носящие состязательный характер. Молодёжь соревновалась в стрельбе из лука и метании камней в цель и на дальность. В игрищах молодые люди приобретали навыки, требуемые в труде и в военном деле.

До наших времён сохранились следы древних игр («лён», «гуси-лебеди», «просо», «волки и овцы» и др.), которые своими корнями уходят в первобытное общество. Любимым развлечением были кулачные бои (наиболее массовые бои «стенка на стенку» устраивались на Масленицу), различные виды борьбы и бег взапуски.

Одним из средств физического воспитания была охота, служившая не только промысловым целям, но и для демонстрации ловкости и бесстрашия, например охота на медведя с рогатиной.

Особое значение сыграли климатические условия проживания древних славян. Умеренный климат, холодная зима способствовали долголетию, укрепляя здоровье и телесные силы человека. Народы, населяющие территорию

§ 2 Баня как средство закаливания и оздоровления

Узнаем, какую роль баня играла в Древней Руси. Познакомимся с правилами посещения бани.

Баня с давних времён известна на Руси. В представлении нашего народа здоровье было тесно связано с чистотой тела и души. В бане не только мылись, она была главным лекарством от всех недугов и своего рода удовольствием. Наши предки считали, что баня даёт человеку ясность ума и здоровье, бодрость и силу, красоту и молодость. В Древней Руси детей с раннего возраста приучали париться в бане, благодаря этому они были устойчивы к простудам.

Иностранцы удивлялись тому, как русские парились в бане, хлестали друг друга вениками, а затем обливались ледяной водой или растирались снегом. В деревнях бани строили только из дерева. Мылись всегда по субботам, всей семьёй. В городах, помимо частных, имелись и казённые бани, в некоторых даже работали профессиональные парильщики. Ценители хорошего пара имели свои секреты его подготовки с применением отваров лечебных трав и хлебного кваса.

Банная традиция сохранилась и в наше время, наиболее распространёнными в России являются русские и финские бани.

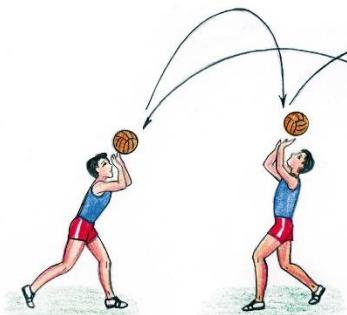
Финская сауна — суховоздушная баня. Для неё характерна низкая влажность (10—15%) и высокая температура воздуха (70—90°). Сухой воздух облегчает теплоотдачу и даёт возможность легче переносить такую высокую температуру. Банная процедура обязательно сочетается с купанием в холодной воде в бассейне или в открытом водоёме.

Русская баня. Отличительной чертой русской бани является печь-каменка, которая служит источником тепла и пара. Как правило, русская баня состоит из трёх помещений: раздевалки, мыльни и парной. В парной имеется полок, сделанный из осины, берёзы или липы, где парятся вениками. Посещение парной обычно завершается обливанием холодной водой.

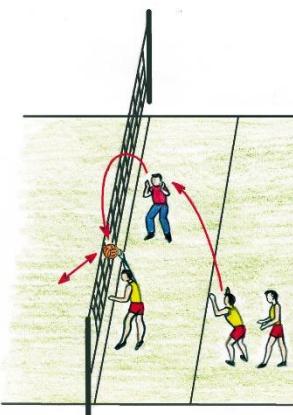
Баня — отличное средство закаливания. Влияние банной процедуры на организм человека заключается в повышении устойчивости

УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5–9 КЛАССОВ

Учебники эстетически оформлены. Представленные рисунки и пояснения позволяют обучающимся разучивать и совершенствовать технику физических упражнений, помогают освоению комплексов физических упражнений и подвижных игр



Передача мяча назад, за голову



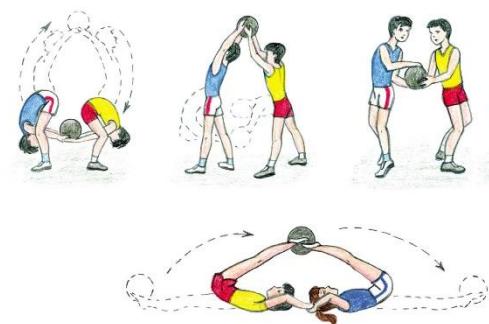
Нападающий удар со второй перекрестья

Игры с мячом развивают глазомер, координацию. Они вызывают огромный интерес как у детей, так и у болельщиков. Упражнения с различными мячами (малыми, большими, набивными) динамичны и интересны. Они эффективно влияют на развитие визуальных процессов (внимание, рациональное мышление, воображение), так и физиологических (усиливают сердечную деятельность, дыхание, обмен веществ).

Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекая к ним друзей, товарищей, родственников.

УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ В ПАРАХ



ИГРЫ С МЯЧАМИ

Не давай мяч водящему

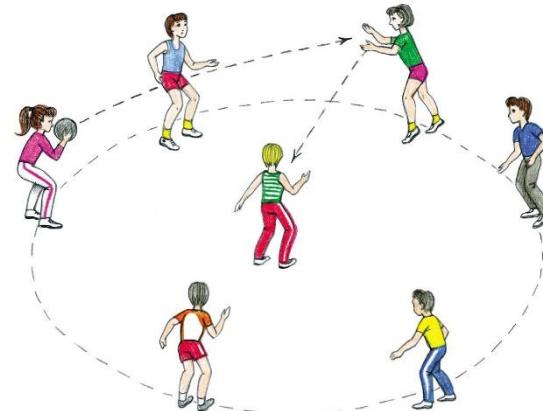
Все играющие становятся в круг, кроме водящего, который входит в середину круга. Его задача – коснуться мяча

мяча (или перехватить его), который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, которому удалось коснуться мяча, в середину круга становится тот, кто не сумел точно передать мяч игрокам, стоявшим по кругу.



Живая цель

Играющие становятся в круг. В середине круга – водящий. Играющие, перебрасывая мяч, стараются запутать водящего. Запутавший занимает место водящего. Водящий уворачивается от мяча любыми движениями (бег, прыжки, приседания и т.д.) в пределах круга.



УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5–9 КЛАССОВ

В УМК целенаправленно прослеживается духовно-нравственная составляющая спортивно-оздоровительной деятельности, значение физической культуры для самовыражения и самоутверждения. Олимпийские идеи, исторические экскурсы, биографии выдающихся спортсменов формируют у школьников **идеал гармонично развитой личности**, способствуют достижению поставленных целей



§ 1 Возникновение Олимпийского движения

Рассмотрим историю Древней Греции, где зародились Олимпийские игры.

Начало современного спорта было положено в Древней Греции – Элладе. Украшением языческих праздников во многих городах Эллады были состязания атлетов. Самым главным празднеством считались Олимпийские игры, посвящённые богу Зевсу. Сын Зевса Геракл считался учредителем и покровителем Игр. История возникновения Игр уходит в далёкое прошлое. Однако античные учёные считали, что первые Олимпийские игры были проведены в 776 г. до н.э. Известно имя первого победителя Игр – это Кореб, атлет из местности Элида, где и находилась Олимпия – святилище Зевса.

Олимпийские игры проводились раз в четыре года. В первых четырнадцати Олимпиадах участвовали только жители Элиды, с пятнадцатой – жители Пелопоннеса, с тридцатой – всей Эллады.

На время Олимпийских игр на всей территории Древней Греции объявлялось перемирие, а Олимпия считалась священным местом. Нарушителям перемирия грозили серьёзные наказания.

Участие в Олимпийских играх принимали только свободнорождённые мужчины-греки, не запятнавшие себя бесчестием, кражей в храме, нарушением клятвы, а представители других народов могли быть лишь зри-



Александр Александрович Карелин
(р. 1967)

Российский борец классического (греко-римского) стиля. Трёхкратный чемпион Олимпийских игр в категории до 130 кг, девятикратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы, 13-кратный чемпион СССР и России. Четыре раза награждён «золотым поясом» как лучший борец планеты – 1989, 1990, 1992, 1994 гг.

Родился под Новосибирском. В 13 лет он встретился с Виктором Кузнецовым, который стал его единственным тренером на всю спортивную жизнь. Первый успех пришёл к нему в 18 лет на чемпионате мира среди молодёжи.

На Олимпийских играх в Барселоне (1992) Александр Карелин выиграл за 19 с у шведского борца Т. Юхансона. Наиболее ярко он проявил свой характер на чемпионате мира (1993), когда в первой же схватке с американским борцом Гафари Александр получил травму, повредив два ребра (одно оторвалось, другое сломалось), но победил со счётом 3:0. Через 20 мин после этой схватки Карелин вышел на схватку с Юханссоном, и снова победа со счётом 12:1. Так Карелин в очередной раз стал чемпионом мира.

В 1996 г. Александру Карелину за выдающиеся победы в спорте была вручена медаль «Золотая Звезда» Героя России. В 2002 г. он стал доктором педагогических наук. С 1999 г. – депутат Государственной думы РФ.

Александр Карелин считает, что у борцов «всего понемножку – максимальная сила, скоростная выносливость, координация, ловкость... На мой взгляд, борцы – это самые адаптированные к жизни люди. Даже лозунг висел в спортзалах, гуашью нарисованный на ватмане: «Настоящий борец сочетает в себе качества – стайера, спринтера, гимнаста, тяжелоатлета...»



ИЗДАТЕЛЬСТВО «РУССКОЕ СЛОВО»

ИЗДАТЕЛЬСТВО «РУССКОЕ СЛОВО»

115035, Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 2

Тел./факс: (495) 969-2454 (многоканальный)

E-mail: rs@russlo.ru

ОТДЕЛ БЮДЖЕТНЫХ ЗАКУПОК

115035, Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 2

Тел./факс: (499) 689-0165 (многоканальный)

E-mail: info@russlo.ru

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ

115035, Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 2

Тел./факс: (499) 689-0265 (многоканальный)

E-mail: sale@russlo.ru

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ — ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ИЗДАТЕЛЬСТВА — **RUSSKOE-SLOVO.RU**

РУССКОЕ-СЛОВО.РФ

