

Что такое физкультура?

Тренировка и игра!

Что такое физкультура?



Это ФИЗ-



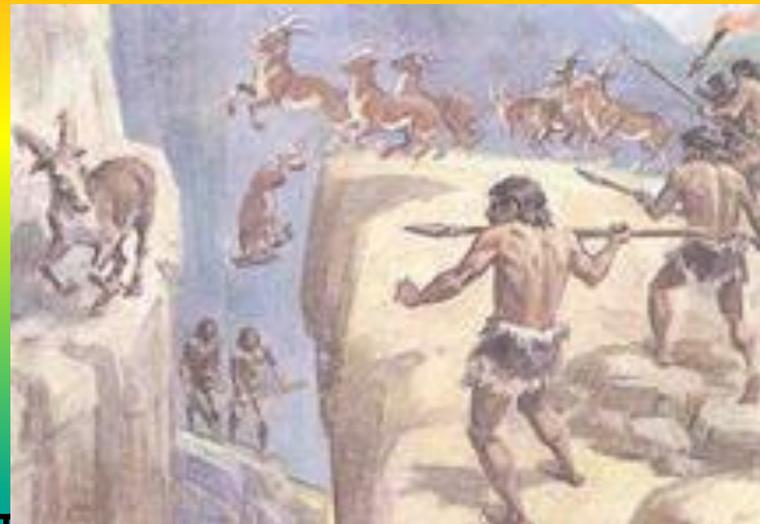
и -КУЛЬ-

и -ТУ-

и -РА!

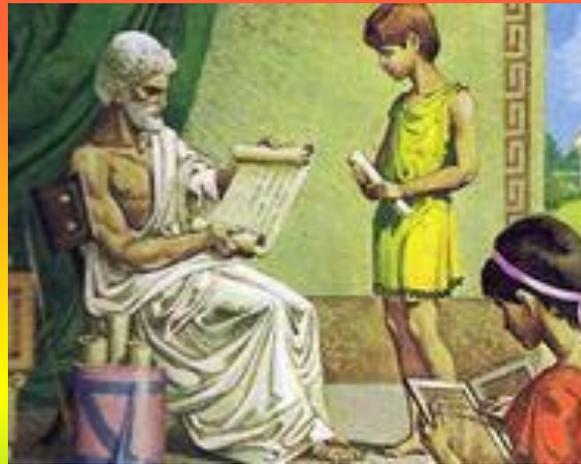
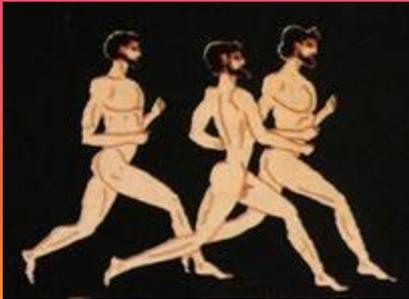


Как появилась физкультура ?

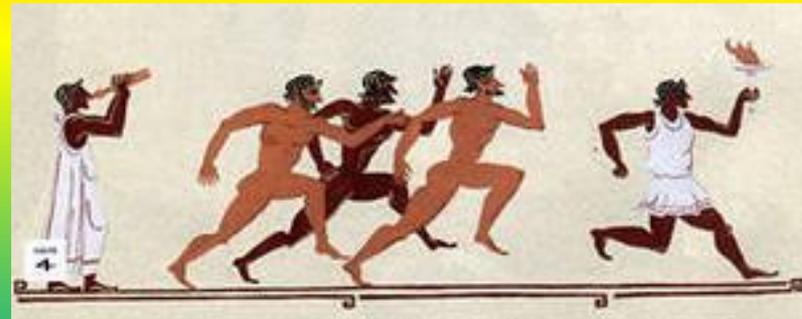
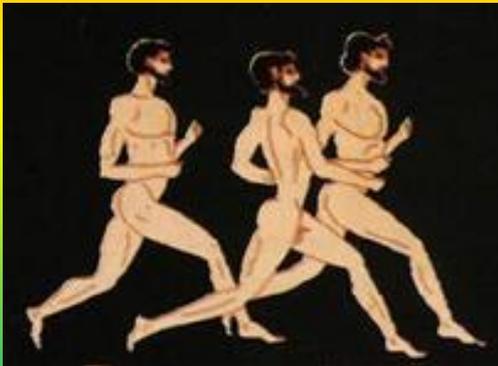
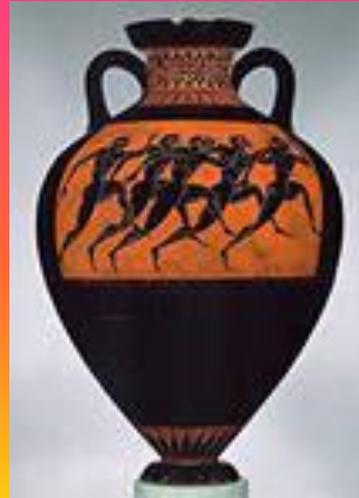
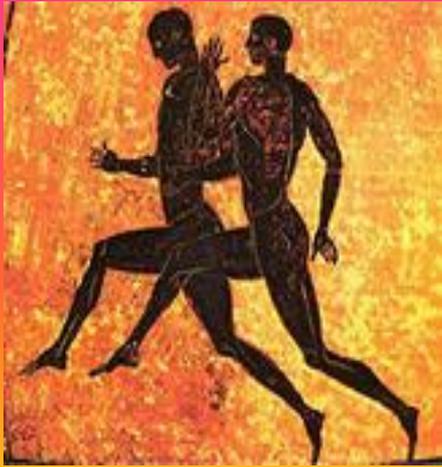


Первобытный человек собирал плоды деревьев, охотился на диких зверей. Для этого ему приходилось быстро бегать. Первобытные люди начали тренировать свои мышцы, своё тело.

Физическая культура в Древней Греции



4 тысячи лет назад физкультура развивалась в Греции. Каждый мальчик пока учился в школе тренировался в беге, прыжках, борьбе.

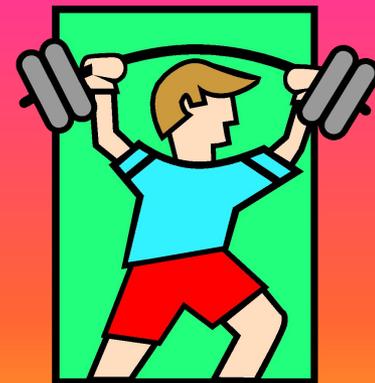


Во время археологических раскопок древних городов учёные находят много предметов, которые рассказывают о том, что люди начали заниматься физической культурой ещё в глубокой древности.

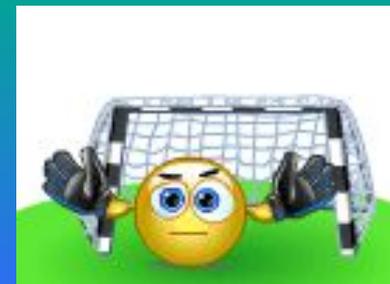
Две с половиной тысячи лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова: «Если хочешь быть сильным- бегай, если хочешь быть красивым- бегай, хочешь быть умным -бегай».



Для чего нужна физкультура?



Занимаясь этим делом,
Станешь ловким, сильным, смелым
Плюс хорошая фигура.
Вот что значит физ-куль-ту-ра!



На уроках физкультуры мы изучаем различные виды спорта



Техника безопасности



Техника безопасности на уроках физкультуры



Правило 1. Внимательно слушать инструкции учителя. Делать только то, что задано, не выдумывать никаких своих упражнений. Начинать и заканчивать выполнение задания по команде учителя. Во время объяснения материала, не играть, не отвлекаться самому и не отвлекать товарищей.



Техника безопасности на уроках физкультуры



- Правило 2. Урок начинается с построения. Зайдя в зал, не разбегаться, не виснуть на турниках, не валяться на матах, соблюдать порядок и дисциплину. Выйти к месту построения за направляющим, построиться для начала урока и ознакомления с задачами и планами учителя.

Техника безопасности на уроках физкультуры



- Правило 3. Для урока физкультуры необходима спортивная форма.



Техника безопасности на уроках физкультуры



Правило 4. Начиная занятие, необходимо сделать разминку, чтобы подготовить организм и предохранить его от получения травмы.





Чтоб здоровым быть
сполна
Физкультура всем
нужна.

Для начала по порядку

-

Утром сделаем зарядку!





- Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура
- Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.





В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.



- Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он - здоровье и успех.

