

Тема урока

Физическая культура у народов Древней Руси



Что такое физическая культура- это занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья и улучшения физического развития





Народ Древней Руси

Охотники

метко метать

стрелять из лука

бесшумно ползать

быстро бегать

ловко лазать



Рыбаловы

Ловко управлять лодкой

Быстро плавать

Метать копье

Нырять



Земледельцы

Развивали

силу и выносливость



Кочевники

Биться на мечах и копьях

Стрелять из лука

Ездить верхом