

# 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