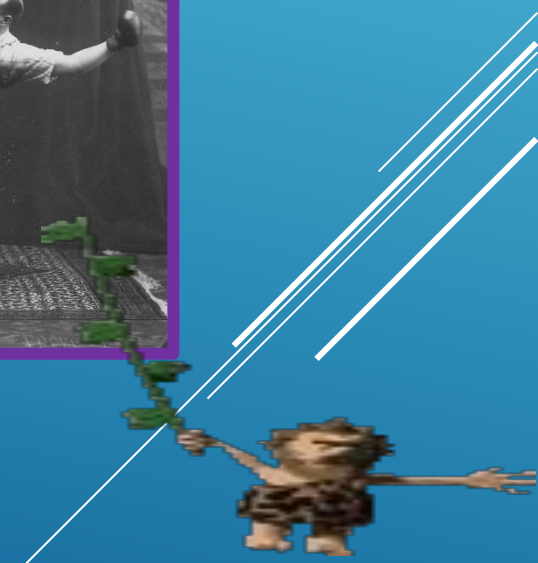
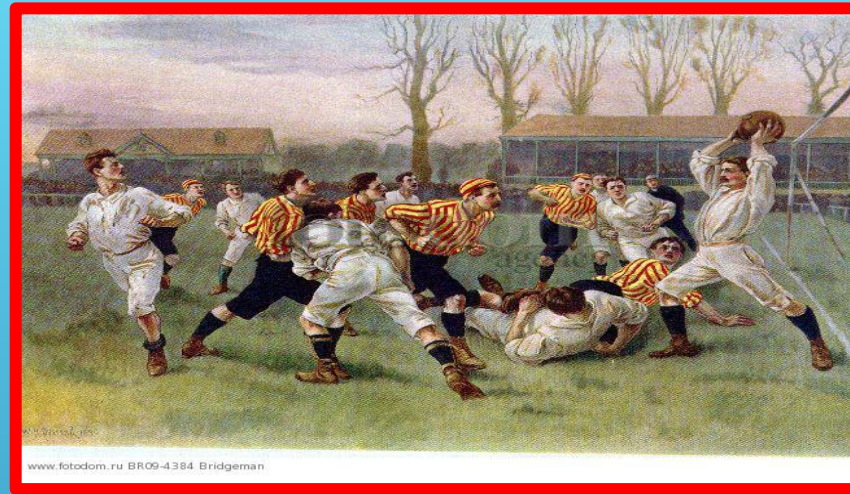


КОГДА И КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ПОДГОТОВИЛА:
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЕРМАКОВА ЮЛИЯ ВЯЧЕСЛАВОВНА





Когда же возникли Физические упражнения?

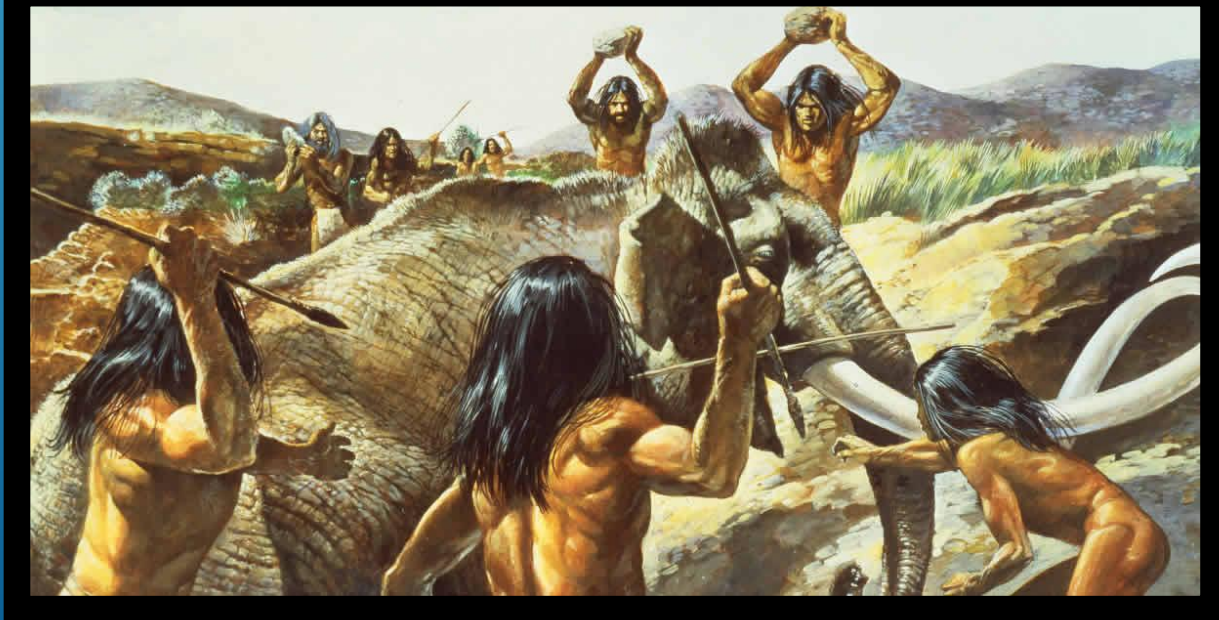


- ▶ **Физические упражнения
возникли в глубокой древности.**

Что приходилось
делать древним
людям, чтобы
выжить?



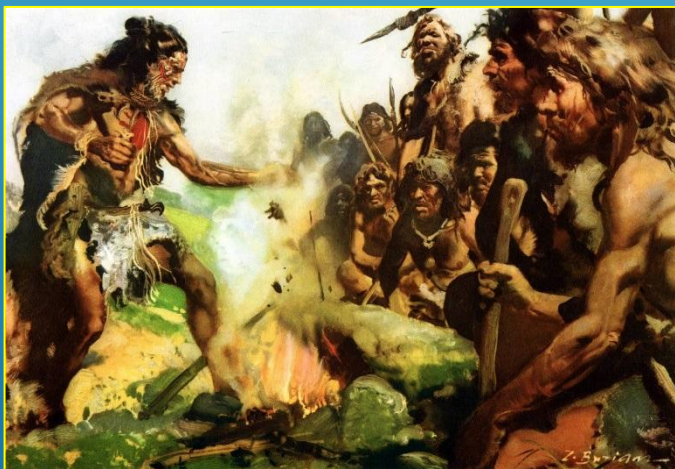
Первобытным людям день и ночь
надо было защищаться от
нападения хищников,
противостоять силам природы,
добывать пищу.



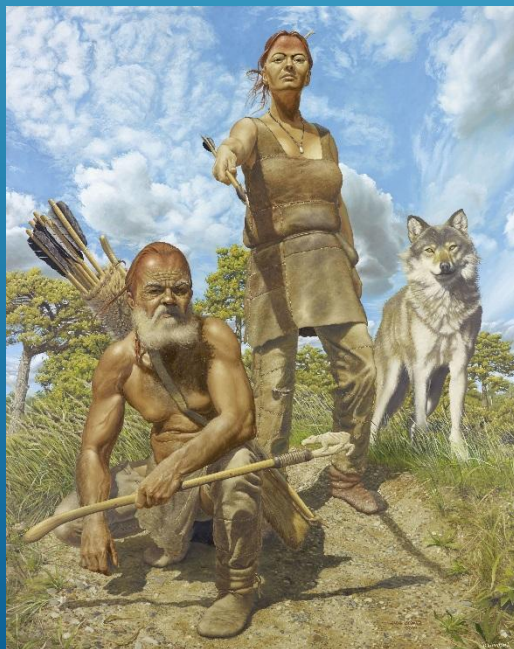
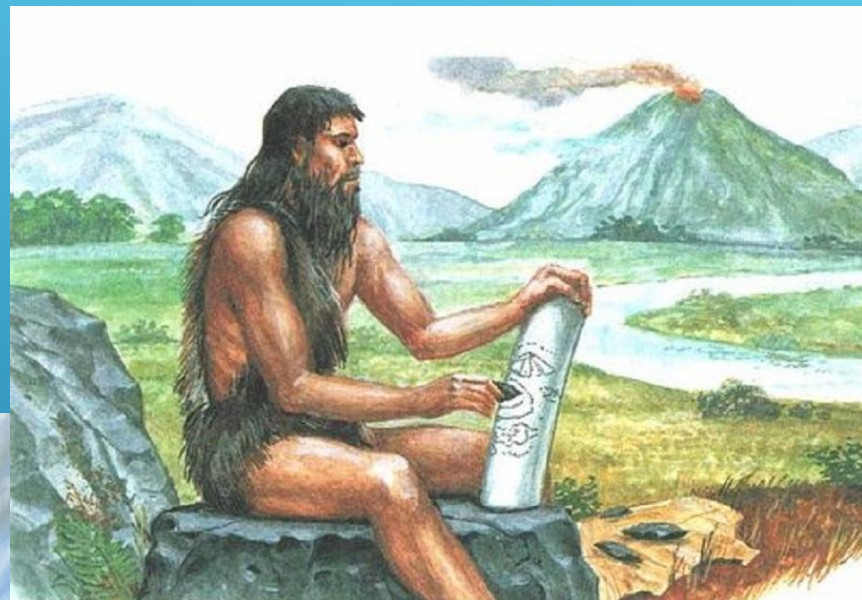
▶ Иногда охотники
сами становились
добычей зверей.



**Почему выживали самые
сильные, ловкие, выносливые,
а значит, самые здоровые?**



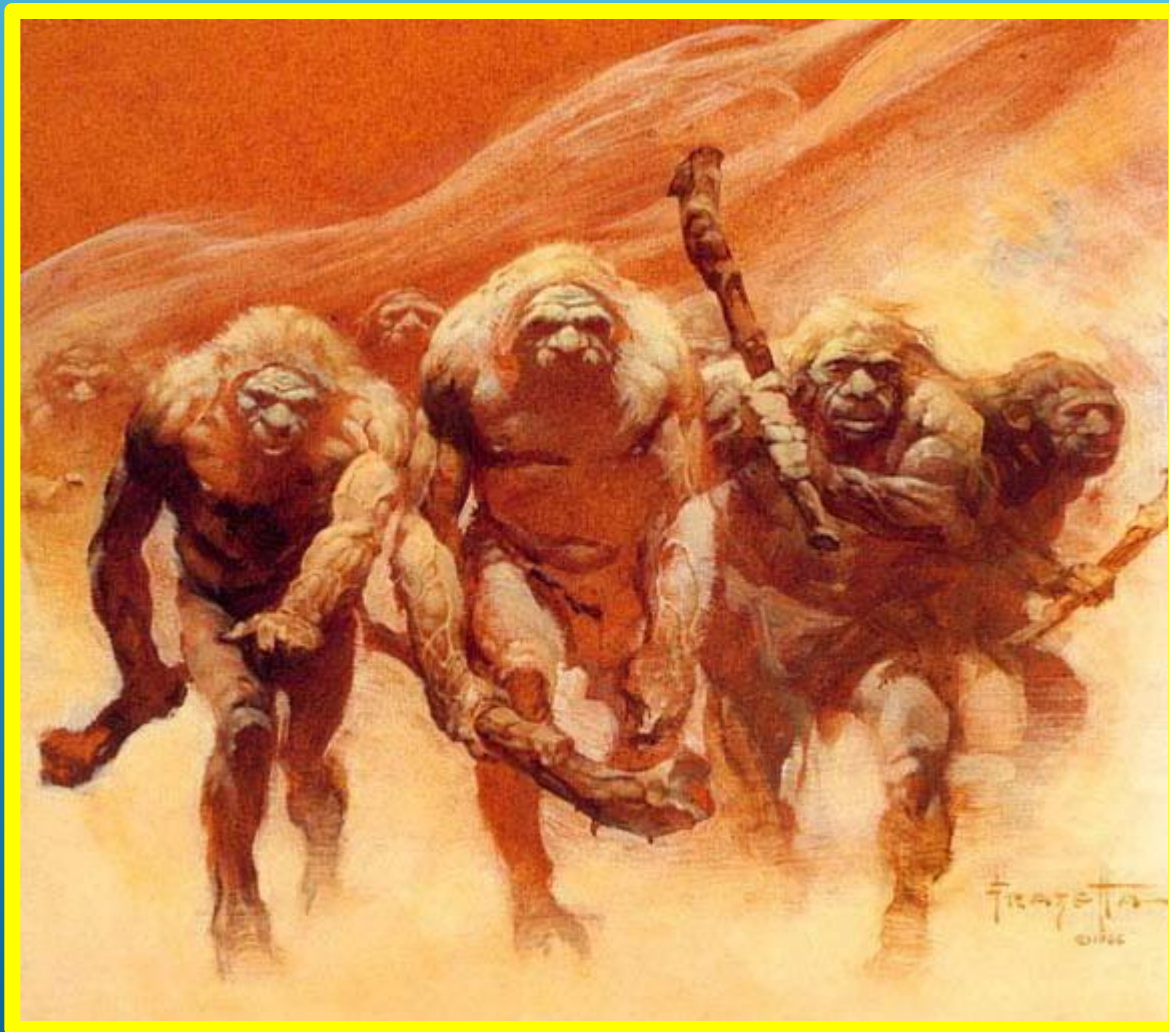
► Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; и становились более _____ ??



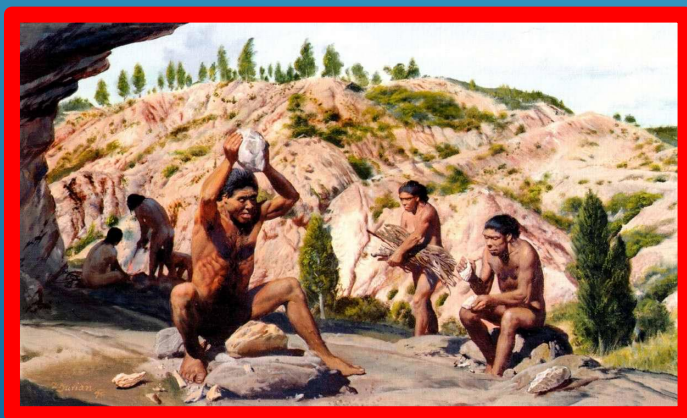
Сильными!



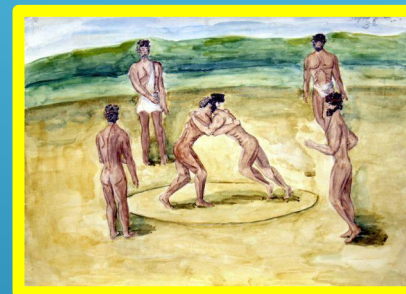
- ▶ Убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия, они становились более _____ ??



Быстрыми
ловкими и
выносливыми



**Постепенно люди стали замечать, что
результат тех или иных движений
зависит от
определённых приёмов.**

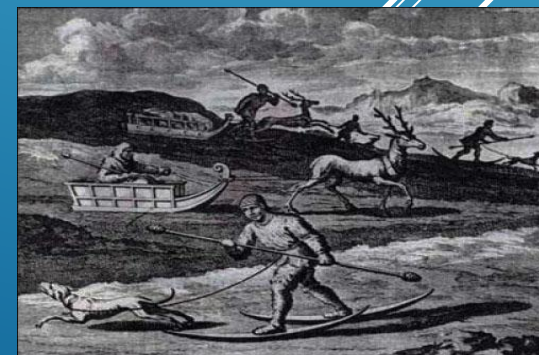
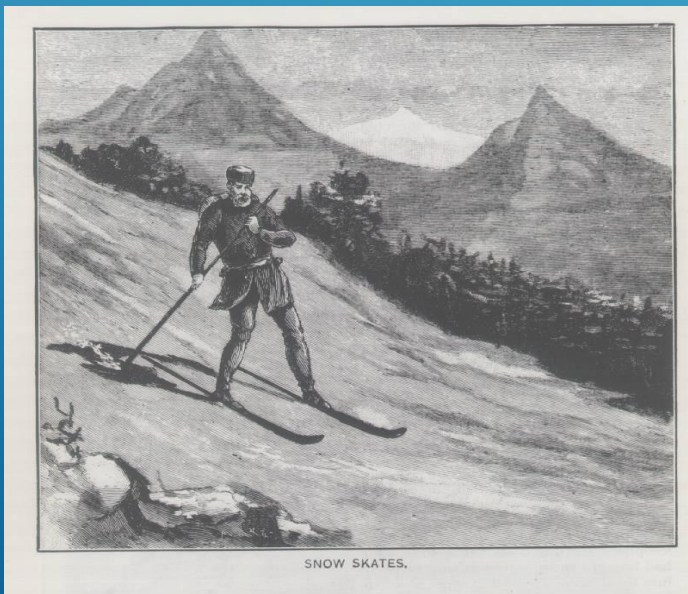


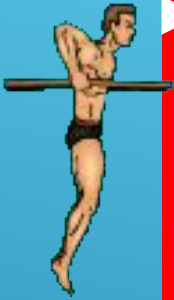
Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек **будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперёд**; прыгнет дальше, если разбежится.





Постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.





▶ Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая, охотник замечал, что прыгать и бегать он стал лучше. Другими словами, повторение движений помогает не только лучше выполнять само движение, но и совершенствовать весь организм.



▶ Прошло много лет со времени появления людей. Поколения сменяли друг друга, дети перенимали опыт отцов. Для подготовки детей к трудностям жизни, защите от врагов, люди начали использовать различные упражнения.

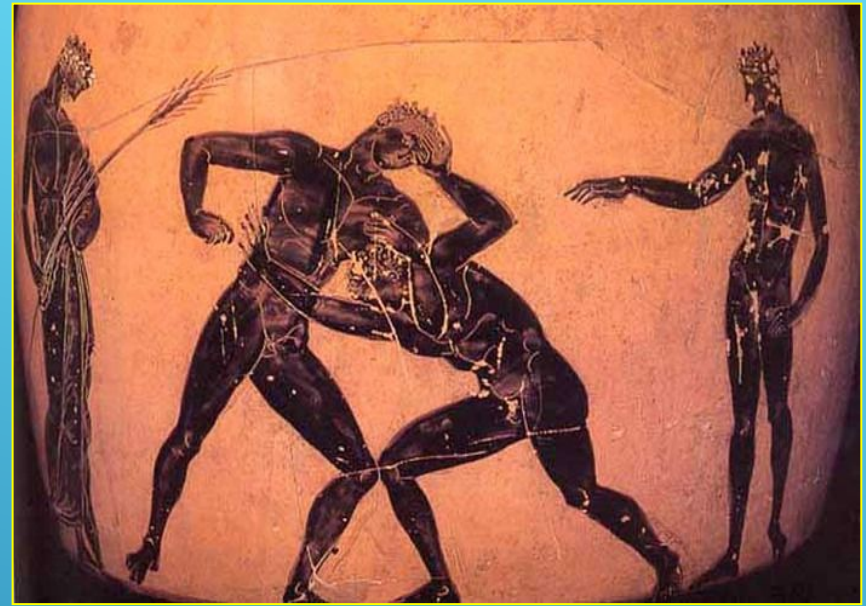
▶ Например, в древнегреческом городе Спарте юные граждане (7-20 лет) весь день находились в специальных школах, где занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья и т.п.



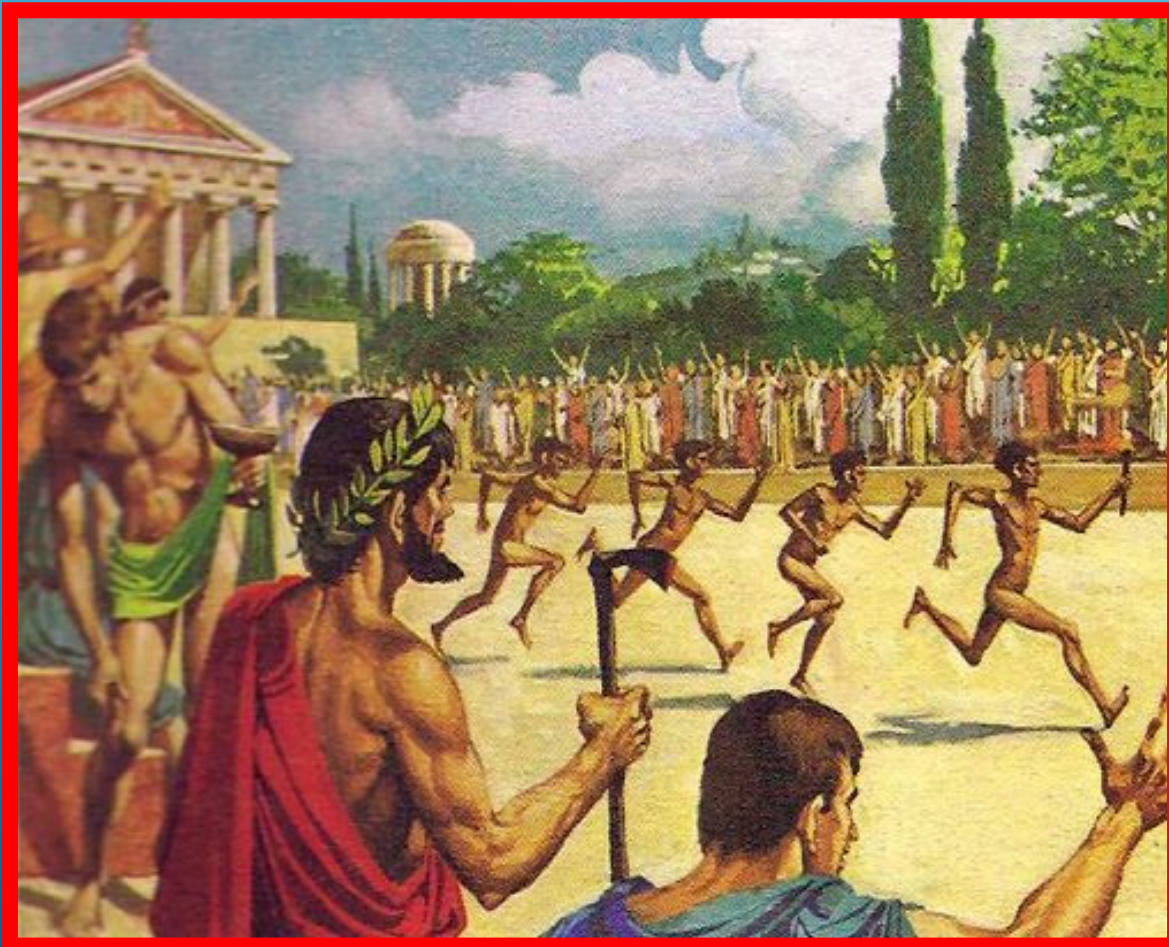
▶ А в древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания – **Олимпийские игры**. Они проводились раз в 4 года. На Олимпийских играх сильнейшие атлеты **состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.**

▶ Перед состязанием каждый атлет давал торжественную клятву соблюдать правила честной спортивной борьбы.

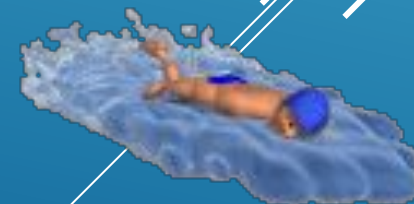




- ▶ На время Олимпийских игр прекращались все войны, а победителей встречал весь город. В городской стене делали пролом, куда на колеснице въезжал победитель.



- ▶ Древние состязания породили особый вид деятельности – спорт. Он включает в себя тренировки и соревнования. Соревнования не только помогают определить чемпионов, но и выявляют физические возможности людей.





ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Какой это вид спорта?

1

—



1 – борьба,

2 – легкая атлетика,

3 – плавание



Какой это вид спорта?



2 — _____

1 — футбол,

2 — фигурное катание,

3 — хоккей.



Какой это вид спорта?



3 — _____

1 – баскетбол,

2 – фигурное катание,

3 – гимнастика.



Какой это вид спорта?

4 — _____



- 1 — легкая атлетика,
- 2 — волейбол,
- 3 — гимнастика.



Какой это вид спорта?

5 — _____



1 —сноубординг,

2 —конькобежный спорт

3 —лыжные гонки.



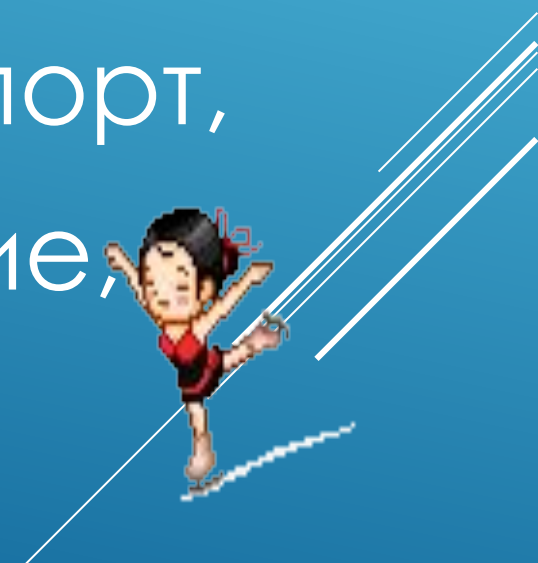
Какой это вид спорта?

6 — _____


1 — конькобежный спорт,

2 — фигурное катание,

3 — плавание.



Правильные ответь

1. - 2 легкая атлетика
 2. - 3 хоккей
 3. - 3 гимнастика
 4. - 2 волейбол
 5. - 1 сноубординг
 6. - 2 фигурное катание
- 

Если у тебя 5 правильных ответов



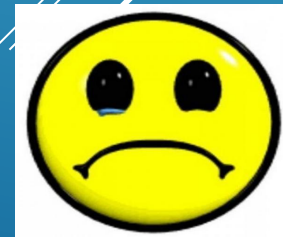
Если у тебя 4 правильных ответа,



Если у тебя 3 правильных ответа,



**Если меньше, получи
дополнительное задание**



Ура!!!


Super!

Ты молодец!!!



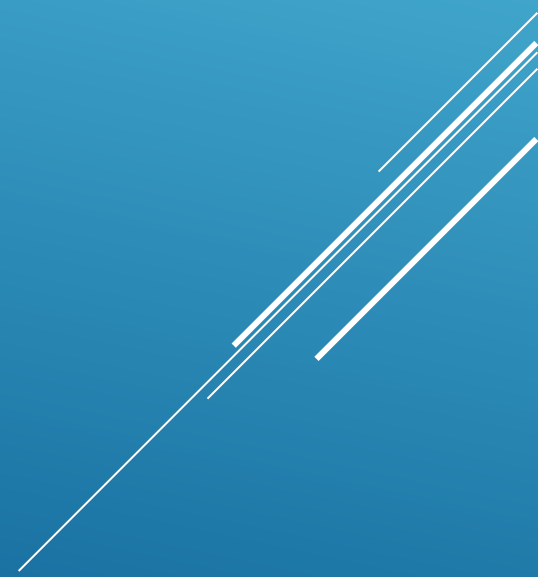
Загадки!

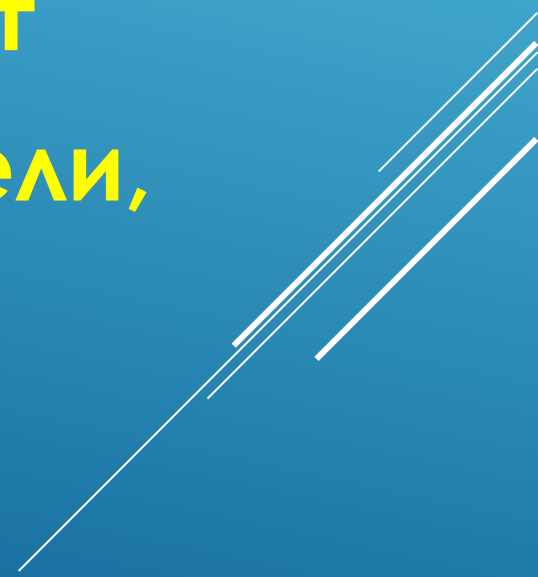


- ▶ Шайба ,видимо, устала.
- ▶ Не дают совсем вздремнуть.
- ▶ На трибуны убежала,
- ▶ Чтоб немного отдохнуть.




АҮТ



- ▶ Силачом я стать хочу.
 - ▶ Прихожу я к силачу:
 - ▶ - Расскажите вот о чем -
 - ▶ Как вы стали силачом?
 - ▶ Улыбнулся он в ответ:
 - ▶ - Очень просто. Много лет
 - ▶ Ежедневно, встав с постели,
 - ▶ Поднимаю я ...
- 


Гантели!



- ▶ На квадратах доски
 - ▶ Короли свели полки.
 - ▶ Нет для боя у полков
 - ▶ Ни патронов, ни штыков.
- 

Шахматы!



- ▶ **Две полосы на снегу**
 - ▶ **Оставляю на бегу.**
 - ▶ **Я лечу от них стрелой,**
 - ▶ **А они опять за мной.**
- 

ЛЫЖИ



**Спасибо за
внимание!**

