



**КОГДА И КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И СПОРТ
1 КЛАСС**

**Учитель физической
культуры
МБОУ «Средняя школа №2»
г. Десногорск
Николаева О.А.**

ЦЕЛЬ УРОКА:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи урока:

- ознакомить обучающихся с историей возникновения физических упражнений,
- обучить правилам выполнения зарядки и умению организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.



ГЛУБОКАЯ ДРЕВНОСТЬ

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



Иногда охотники
сами становились
добычей зверей.
Выживали наиболее
сильные, ловкие,
выносливые, а значит
самые здоровые.



Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали и перепрыгивали через различные препятствия





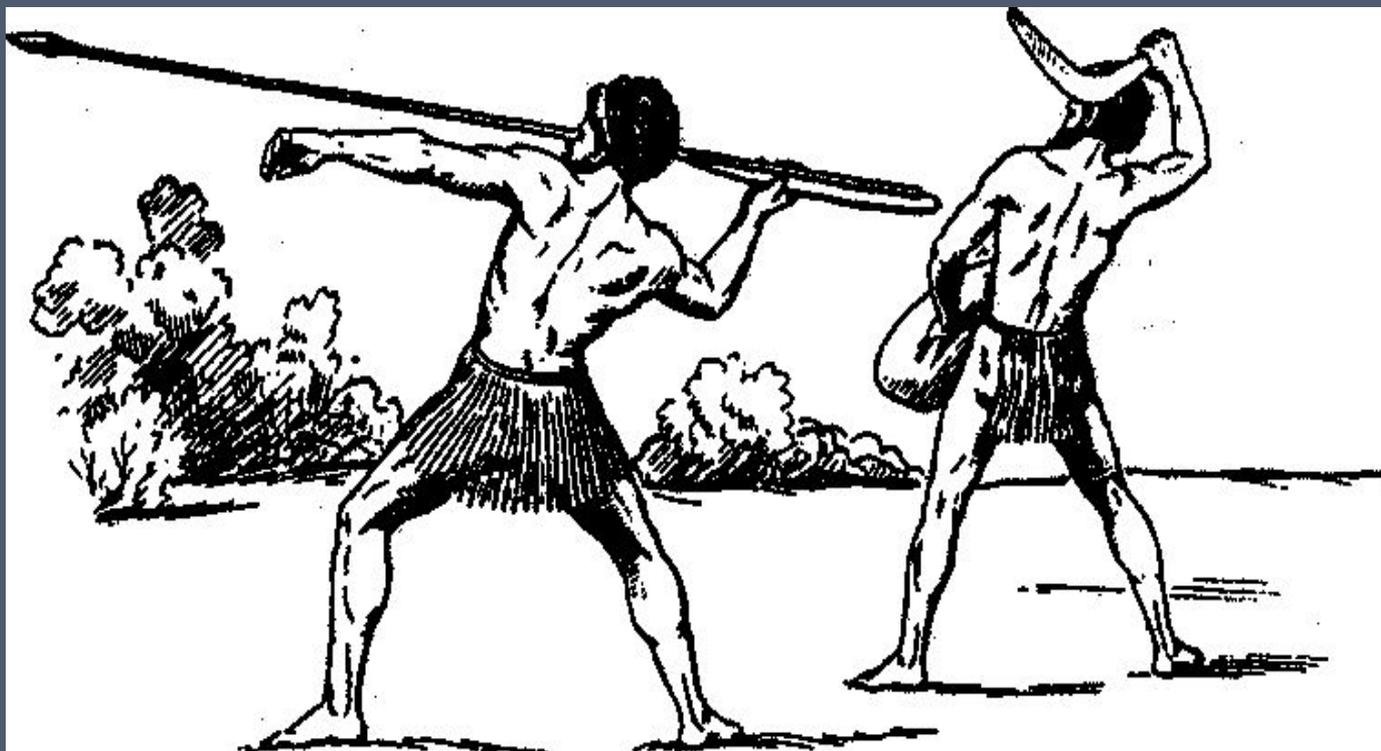
- Какое движение выполняет человек на этом рисунке?





- Какое движение выполняет человек на этом рисунке?





□ Какие движения выполняют люди на этом рисунке?



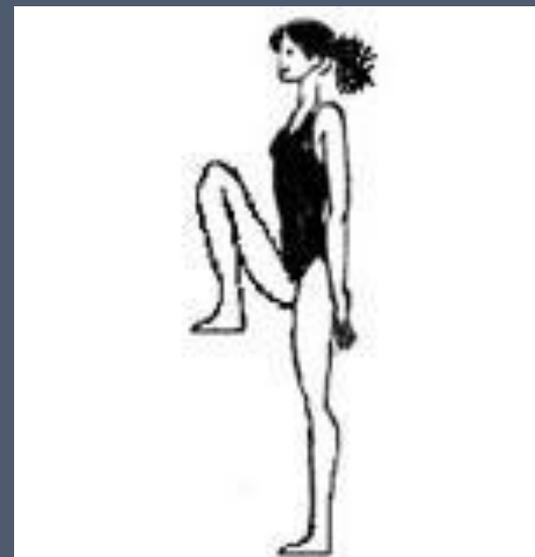
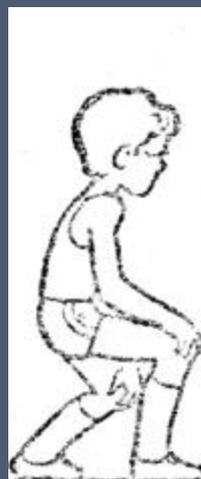
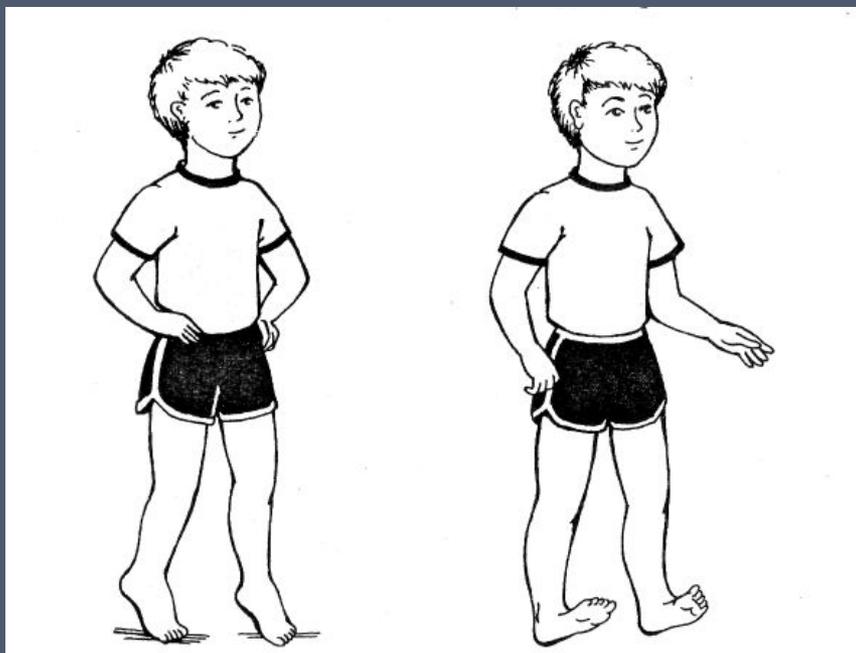
Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Камень летит дальше , если сделать замах, бег быстрее, если наклонить туловище вперёд и т.д. Подметив эти приёмы, люди начали их использовать во время охоты и в труде. Так постепенно накапливались **элементы культуры движений**, которые составили в дальнейшем важную часть **физической культуры и спорта**.



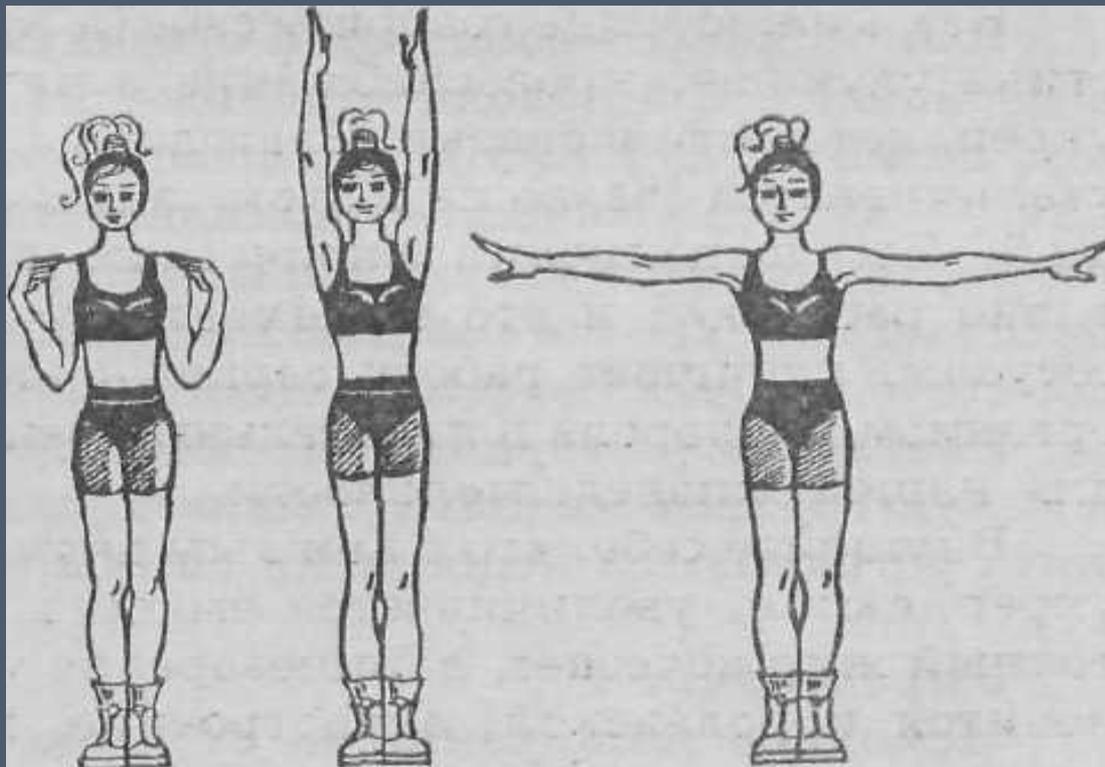
Повторение движений (то, что мы сейчас называем упражнениями) помогает не только лучше выполнять само движение, но и совершенствовать весь организм.

Выполни :

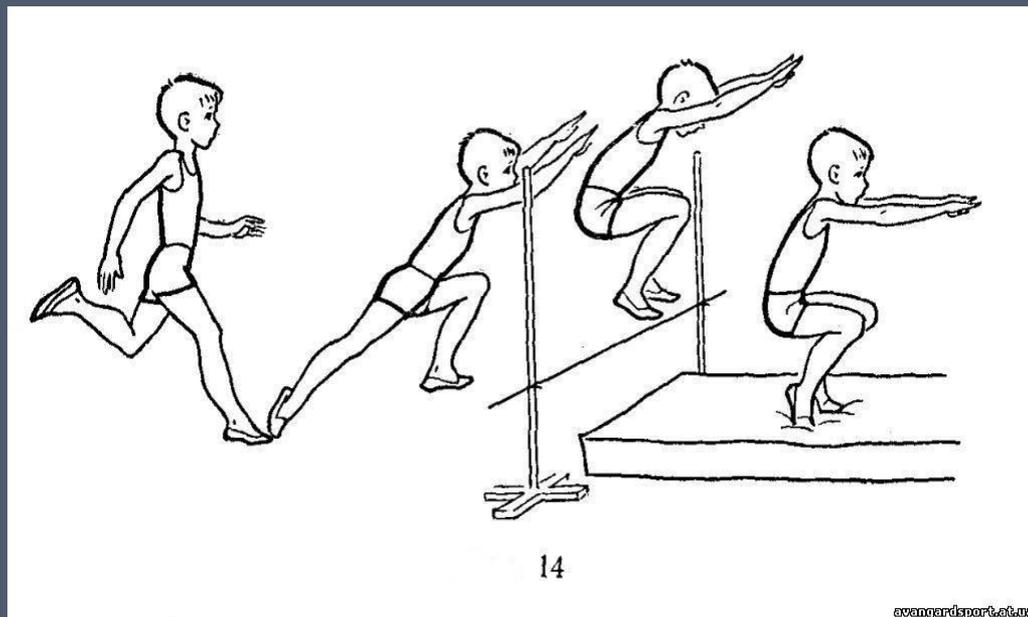
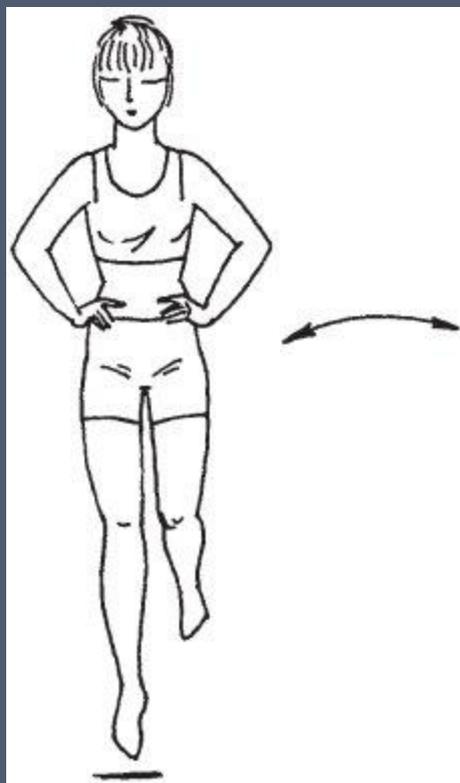
ходьба на носках и пятках , в полуприседе , с высоким подниманием бедра



- Руки к плечам, вверх, в стороны



Прыжки на одной и двух ногах, через верёвочку 40см.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАРЯДКИ

- Лучше всего выполнять упражнения на улице или в хорошо проветриваемом помещении
- Самая удобная одежда-трусы и майка или спортивный костюм
- Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6-10 раз.
- Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой
- Дыши свободно через нос
- Упражнения выполняй без предметов и с предметами
- Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.

