

# Что такое физкультура?

Тренировка и игра!

Что такое физкультура?



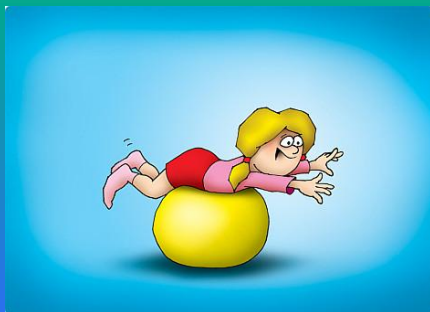
Это ФИЗ-



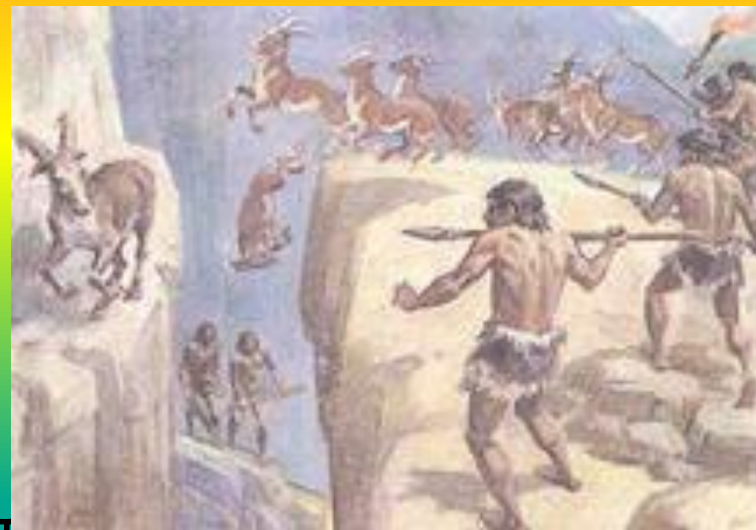
и -КУЛЬ-

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.



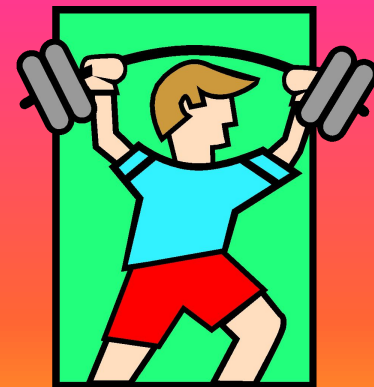


Во время археологических раскопок древних городов учёные находят много предметов, которые рассказывают о том, что люди начали заниматься физической культурой ещё в глубокой древности.

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.

