

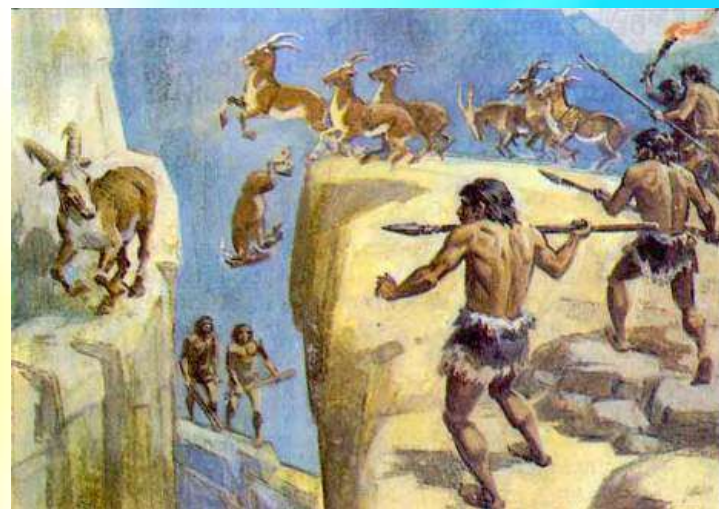
Когда и как возникли физическая культура и спорт?

Знания о физической культуре 1 класс

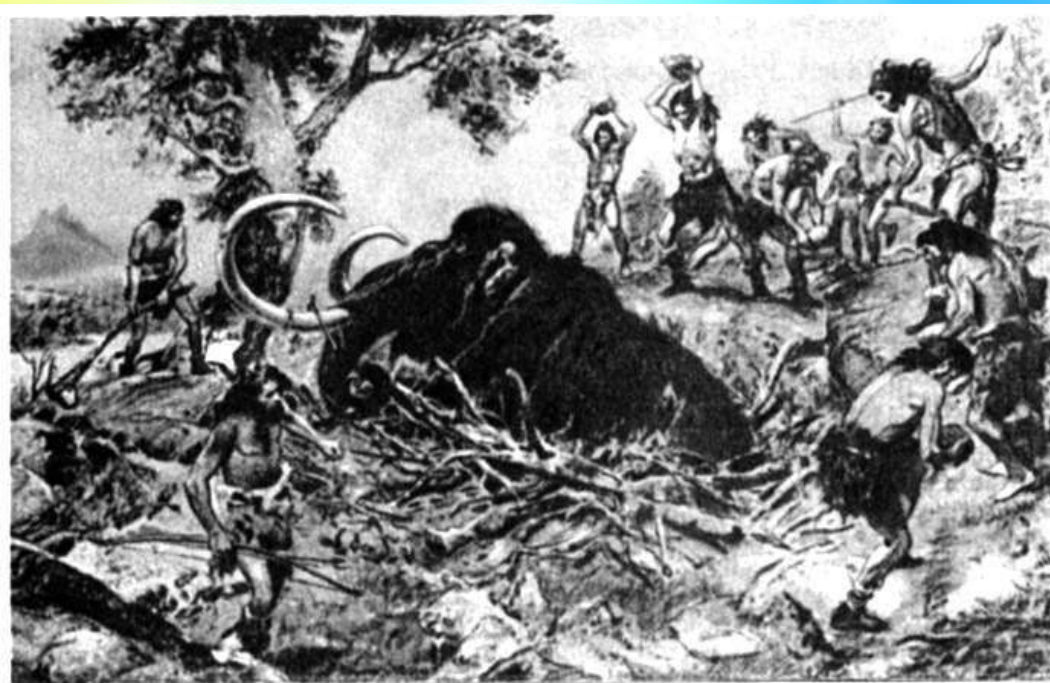
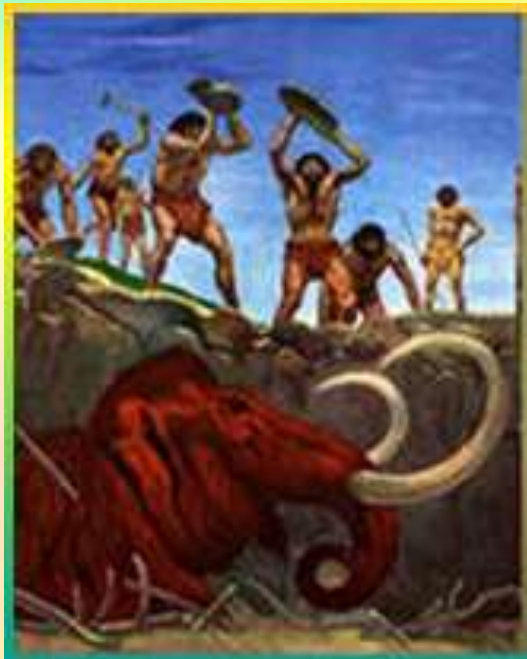


Презентацию подготовила:
учитель физической культуры
МОУ Лицей №6 Лаптяну С.Н.

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.



Добывая пищу люди бросали камни, палки.



Убегая от хищников, перелезали или перепрыгивали
через препятствия.





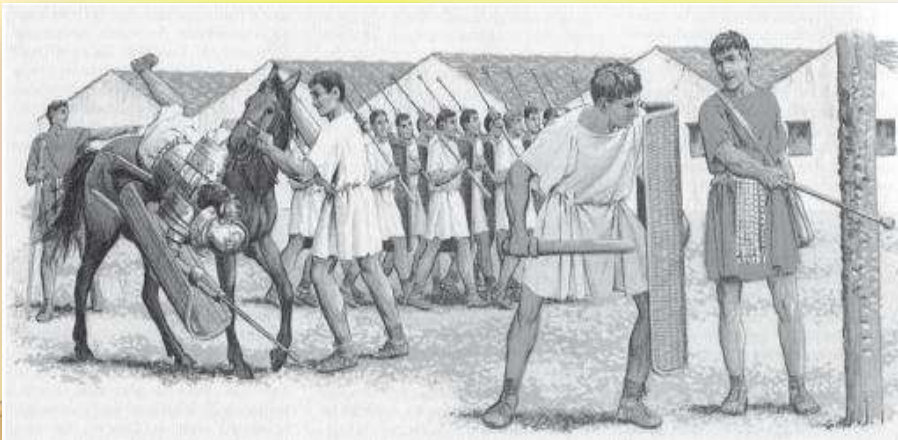
Какие движения выполняют первобытные люди?

Постепенно люди стали замечать, что палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если наклонит туловище вперед, прыгнет дальше, если разбежаться.



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

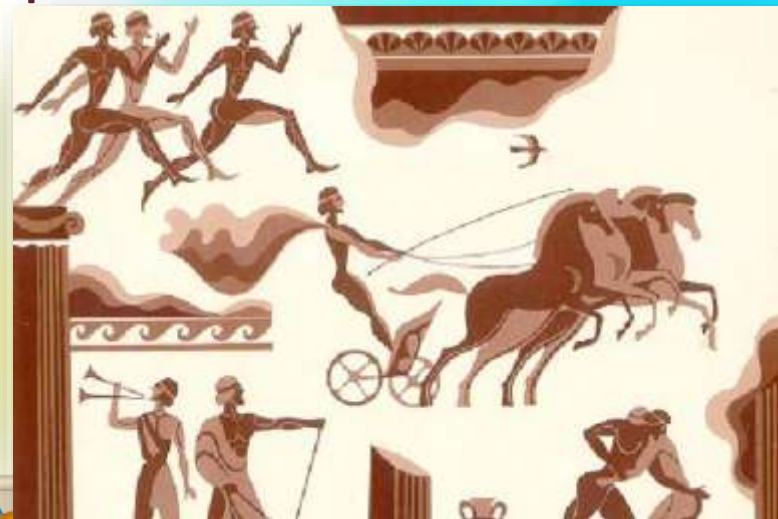
Человек понял, что повторение движений помогает не только лучше выполнять само движение, но и совершенствовать весь организм.



В свободное время люди готовились сами и готовили своих детей к трудностям жизни, к защите от врагов. Например, в древнем городе Спарте юные граждане (7-20 лет) весь день находились в специальных школах. Там они занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья.



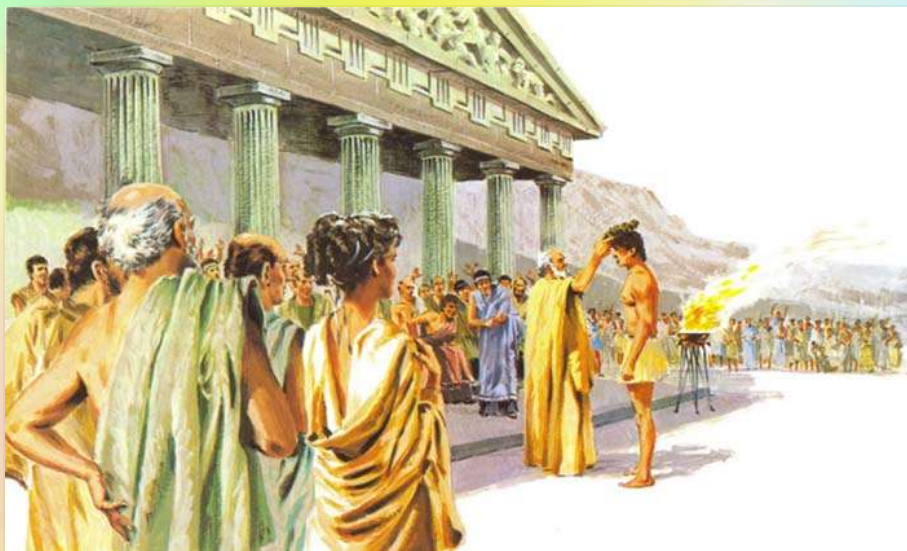
А в древнем городе Олимпия устраивались состязания – Олимпийские игры. Они проводились один раз в четыре года. На Олимпийских играх сильнейшие греческие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.



На время Олимпийских игр прекращались войны. Множество людей стремились попасть на эти зрелища. Зрители сидели на холмах и криками подбадривали соревнующихся.



Победителей почитали, как героев на войне.



Назови виды соревнований, в которых участвуют атлеты



Древние состязания породили особый вид деятельности – спорт. Он включает в себя тренировки и соревнования.

Соревнования не только помогают определить чемпионов (победителей), но и выявляют физические возможности людей.



Спасибо за внимание!

