

# *Урок фізичної культури в у 3-А класі*

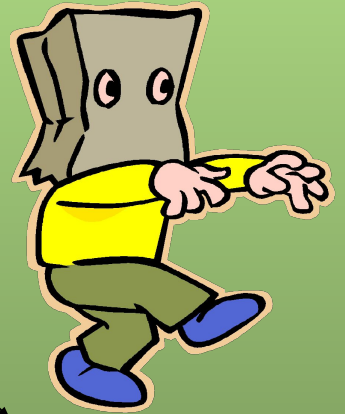


**ружливі та спортивні ігри**



# ігри

спортивні



рухливі



# ***СПОРТИВНІ ІГРИ***

- **Майданчик певних розмірів.**
- **Спортивний інвентар.**
- **Строгі правила.**
- **Проводяться змагання.**





# ***ружливі ігри***

- Не вимагають складного встаткування й спеціальних майданчиків.
- Грати можна на вулиці.





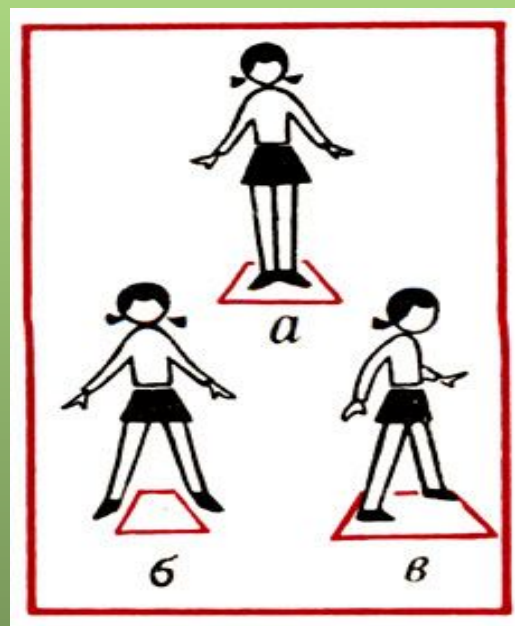
- Інвентарем часто служить підручний матеріал: ціпка, камінчики, спеціально оброблені кісточки тварин (бабки), горіхи, квасоля й т.п.
- Зі спеціального інвентарю можна назвати м'яч (з вовни, шкіри або ганчірковий), біти (ціпка для метання), гілку (плоский ціпок у вигляді вузької лопатки), «клек» (коротку круглу цурку) і деякі інші



# гра "Знайди спортивну гру"



• 1



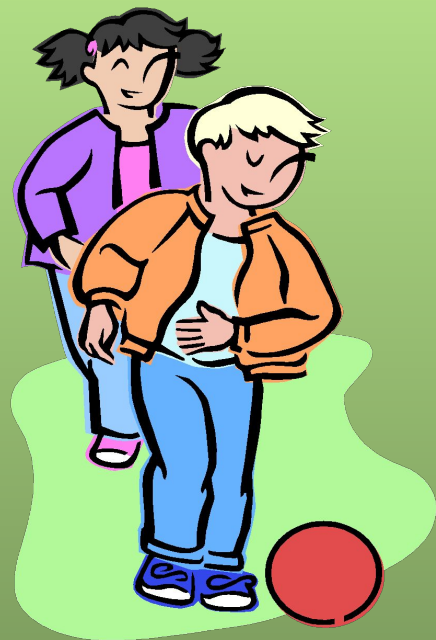
2



•1



2



•1



2



•1



2



• 1



2

# Яка гра не є рухливою?

1



2



4



•  
• 3

• 1



• 2



• 3



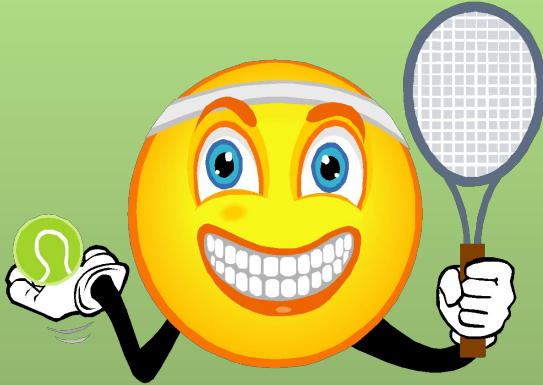
• 4





# Яка гра не є спортивною

• 1



2



• 3



• 4



# Народні рухливі ігри



- Самобутність української культури й побуту проявляється в тім, що дотепер досить добре збереглася традиційна образність і музикальність народних ігор. І зараз ще широко існують гри, що супроводжуються співом, різними примовками, приповідками й іншими елементами усної народної поезії
- Українські ігри дуже тісно пов'язані з календарними обрядами. І не випадково зараз на Україні проводиться більша робота з відродження кращих з народних свят і обрядів. Це сприяє також і відродженню багатьох традиційних народних ігор.

## Бук тягти

Це змагання поширене в Прикарпатті, Карпатах і Закарпатті . Часто у двобої використався міцний ціпок з бука, що росте в тих місцях. Звідси й назва «Бук тягти».



- **Опис.**

Двоє граючих сідають на підлогу або на землю, упираючись підошвами ніг друг у друга. Обоє беруться за міцний буковий ціпок і тягнуть її (мал1). Двоє граючих сідають на підлогу або на землю, упираючись підошвами ніг друг у друга. Обоє беруться за міцний буковий ціпок і тягнуть її (мал. 1). Особливо цінується вміння не тільки відірвати суперника від землі, але й сильним ривком зненацька перекинути його через себе. Переможець звичайно запрошує наступного по черзі учасника ). Особливо цінується вміння не тільки відірвати суперника від землі, але й сильним ривком зненацька перекинути його через себе. Переможець звичайно запрошує наступного по черзі учасника



187

Двоє граючих сідають на підлогу або на землю, упираючись підшвами ніг друг у друга. Обоє беруться за міцний буковий ціпок і тягнуть її (мал. 1). Двоє граючих сідають на підлогу або на землю, упираючись підшвами ніг друг у друга. Обоє беруться за міцний буковий ціпок і тягнуть її (мал. 1). Особливо цінується вміння не тільки відірвати суперника від землі, але й сильним ривком зненацька перекинути його через себе. Переможець звичайно запрошує наступного по черзі учасника ). Особливо цінується вміння не тільки відірвати суперника від землі, але й сильним ривком зненацька перекинути його через себе. Переможець звичайно запрошує наступного по черзі учасника



# Рушничок



**Грають навесні або на початку літа на  
площадці, галявинці, галявині розміром  
30х10 м.**

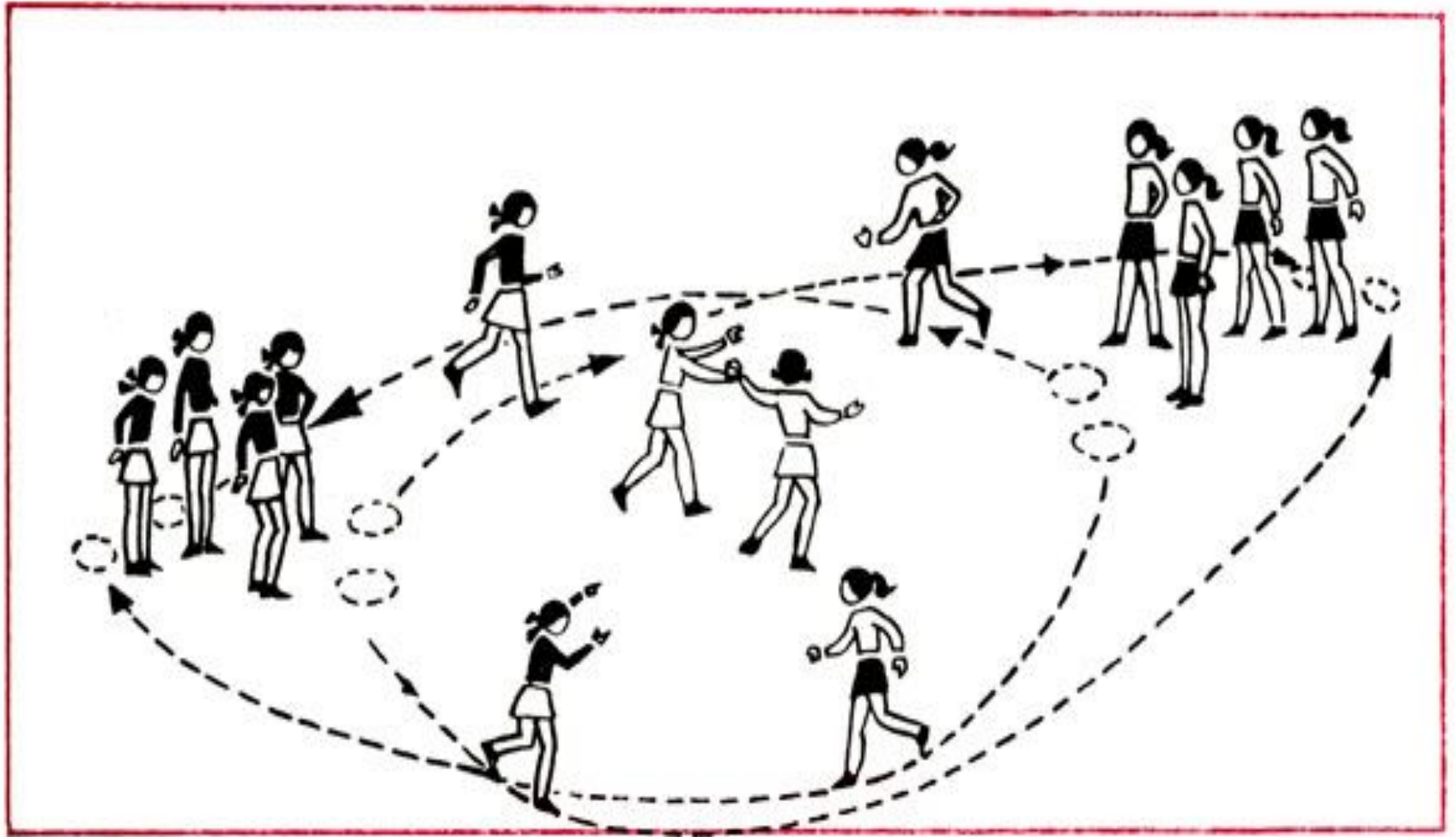
**Дві пари дівчинок стають на відстані  
20 м друг проти друга, а між ними - пари що  
водять.**

# Опис.



По рахунку «раз, що водять, два, три» права й ліва пари роз'єднують руки й біжать назустріч один одному, щоб помінятися місцями, а середня пара ловить, не роз'єднуючи рук, кожного із що біжать (мал. 2).

Пари, один із гравців якої пійманий що водять, міняється з ними місцем і роллю. Якщо водящим нікого не вдалося піймати, вони водять знову.



■

АЗАРАЗ ДО ГРИ

- **Спортивні ігри**, види ігрових змагань, основою яких є різні технічні і тактичні прийоми поразки в процесі протиборства певної мети спортивним снарядом

