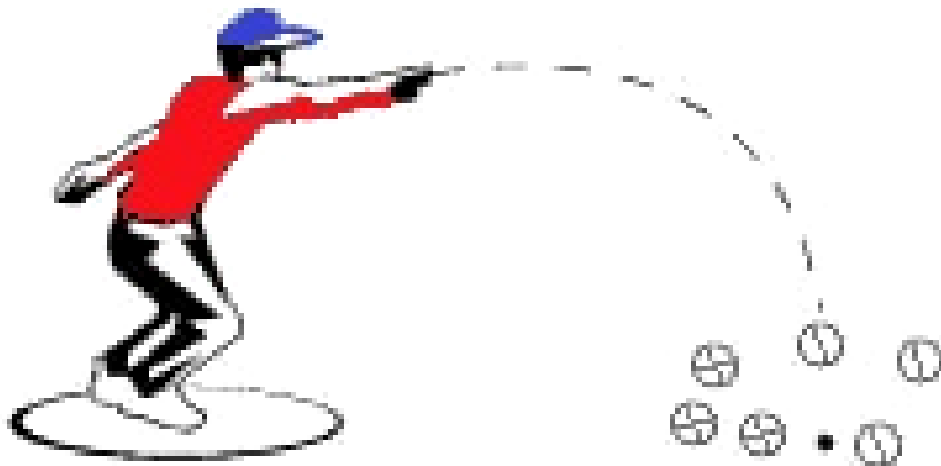


Рева Роман Олексійович

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ
ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ІГРОВИХ
ТЕХНОЛОГІЙ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ
ЇХ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Навчально-методичний посібник



Полтава – 2023

Рева Роман Олексійович

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ
ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ІГРОВИХ
ТЕХНОЛОГІЙ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ
ЇХ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Навчально-методичний посібник

Полтава – 2023

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Третинник Юлія Володимирівна – консультант Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради;

Тараненко Ірина Вадимівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, тренер другої категорії «КЗ ДЮСШ №4».

Розвиток фізичних здібностей дітей з особливими потребами засобами сучасних ігрових технологій та впровадження їх на уроках фізичної культури : методичний посібник / упорядник Рева Р. О. – учитель фізичної культури Комунального закладу «Полтавська спеціальна загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №40 Полтавської міської ради Полтавської області», 2023. 28 с.

У посібнику обґрунтовано та систематизовано впровадження в шкільну програму модуля «Петанк», підвідні вправи до цього виду спорту, розподіл годин в календарному плануванні. Для вчителів фізичної культури, тренерів, студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЕТАНКУ	6
1.1. Виникнення «Петанк» у світі.....	6
1.2. Зародження «Петанк» в Україні	6
РОЗДІЛ 2. ОПИС ГРИ У ПЕТАНК	9
2.1. Обладнання	9
2.2. Правила та класифікація гравців	10
2.3. Різновиди «Петанк»	11
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЕТАНКУ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЇЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	13
3.1. Підвідні вправи.....	13
3.1.1. Тренувальні вправи для шутерів	15
3.1.2. Тренувальні вправи для поінтерів.....	16
3.1.3. Спеціальні підвідні вправи.....	18
ВИСНОВКИ.....	21
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	22
ДОДАТКИ.....	23

ВСТУП

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

«Нова фізична культура» – невід'ємна складова нової української школи. І це набагато більше, ніж по-новому проведені 45 хвилин уроку. Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти та науки України. Її головна заявлена мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті. Ключова особливість нової системи – відсутність обов'язкових модулів. У закладу освіти й особисто вчителя є можливість обирати. Зараз таких модулів уже більше 35, і їхня кількість зростатиме. Вчитель самостійно може обрати той вид спорту, який вважає доцільним, орієнтуючись на зацікавлення учнів та матеріально-технічну базу навчального закладу.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і відрізняються більшою змістовністю. Вони відіграють суттєву роль у створенні передумов для організації та успішного розгортання спортивної підготовки учнів. Під час уроків діти знайомляться з типовими видами спортивних вправ, оволодівають основами техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей, набувають початкового уявлення про види спорту.

Сучасний урок фізичної культури ставить перед вчителем за мету створити цікавий динамічний урок, в якому проявиться зацікавлення учнів до занять фізичною культурою і спортом. Основа нового підходу до фізичної культури в Україні — це більше не пошук талантів для професійного спорту, а надія залучити якомога більше людей до масового спорту. З цією метою в оновлених програмах запропоновано багато різних видів спортивних ігор.

Спортивні ігри не лише забезпечують фізичний розвиток дітей, а й сприяють реалізації їхньої активності, переживанню значної кількості різних емоцій, пов'язаних із взаємодією з іншими дітьми, успіхами та невдачами, формуванню навичок роботи в команді, лідерських якостей. Правила ігор регулюють поведінку, сприяють вихованню колективізму дисциплінованості, відповідальності.

З 2018 року в Україні діє спортивний проєкт JuniorZ Олександра Педана, який дуже популяризує та розвиває спорт серед школярів. Цей проєкт реалізується за підтримки Міністерства освіти і науки України (лист МОН від 03.01.2018 №1/9-2) Комітету з фізичного виховання та спорту. МОН України НДУ «Інститут модернізації змісту освіти». Всі види спорту в цьому проєкті мають гендерність, тобто і дівчата і хлопці на рівні можуть грати в одній грі. Великою перевагою для впровадження в шкільну програму є те, що більшість видів є безконтактними, а це мінімум травматизму.

Враховуючи контингент нашої школи – слабозорі діти та діти з особливими потребами – ми обрали з цього потужного проєкту чудову гру – Петанк. Наші учні із задоволенням вивчають і грають в цю гру на уроках та приймають участь у змаганнях шкільного рівня.

П'ятирічний досвід впровадження цієї гри в нашому навчальному закладі спонукав нас до опанування та розробки методик навчання техніки та тактики гри Петанк.

А отже, виникла потреба у створенні навчально-методичного посібника, мета якого є розвиток, поширення, зміцнення та популяризація і впровадження даного модуля в навчальний процес.

В посібнику проілюстровано різновиди гри Петанк, умови виникнення гри, особливості розвитку в нашій країні та світі. Висвітлено правила гри, основи техніки та тактики, методика навчання. Продемонстровано підвідні вправи для успішного опанування гри в Петанк.

РОЗДІЛ 1

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЕТАНКУ

1.1. Виникнення «Петанк» у світі

Петанк (фр. *pétanque*) – один з різновидів боулзу, метою якого є, стоячи всередині кола (обома ногами торкаючись землі), кинути порожнисті металеві кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кулі (*cochonnet, piglet, bouchon, le petit* – кошонет, поросятко, паця, джек, бушон, корок, малесенький). Цю гру, як правило, грають на твердому ґрунті або гравії, але можна також грати на траві, піску тощо. Гра подібна до бочче і боулзу.

Гра в сучасній формі виникла в 1907 році в Ла Сіота, в Провансі, на півдні Франції. Англійською та французькою мовами назва петанк походить від *la petanca* [pe'taŋkə] в провансальському діалекті окситанської мови, що означає «ноги разом» або, точніше, «ноги на якорі».

У Франції в петанк грають близько 17 мільйонів осіб (в основному під час літніх канікул). Є близько 375 тис. гравців, ліцензованих Федерацією Французького Петанку і близько 3 тис. – в Англії. У Квебеку – близько 20 тис. Крім того, петанк-клуби є в США та в Південно-Східній Азії.

Ігри, схожі на петанк, існували по всьому світу. Зазвичай використовували кругле каміння, а вправлялися в дальності кидка або ж кидали оковані залізом дерев'яні кулі на точність влучання.

Особливо розвинулася гра в середні віки під назвою фр. «bouleurs». Вона стала настільки популярною, що в XIV столітті було введено заборону на цю гру, щоб піддані займалися більш корисними вправами: фехтуванням або стрільбою із лука. У тому вигляді, в якому він відомий у наші дні, петанк з'явився 1907 року. Нині гравці в петанк об'єднані в Міжнародну федерацію.

1.2. Зародження «Петанк» в Україні

Уперше в цей вид спорту почали грати ще на початку 2000-х у Києві та Ужгороді, одним із тих, хто активно розвивав спорт на Закарпатті, був журналіст Олександр Попович. Згодом сформувалася ГО «Федерація петанку України» (ГО ФПУ), яку зареєстрували в квітні 2007 року.

Президентом ГО ФПУ став Петро Гойс. Цього ж року Україна була вперше представлена на жіночому Чемпіонаті Європи (триплети) в Анкарі. В рамках Чемпіонату відбувся конгрес, на якому Президент Всесвітньої Федерації Петанку (FIPJP) Клод Азема оголосив про створення нової Федерації в Європі.

Спортсмени ГС ФПУ також беруть участь та займають призові місця у безлічі інших міжнародних змаганнях в Польщі, Словаччині, Австрії, Угорщині, Франції, Литві, Нідерландах, Данії і т.д.

10 лютого 2015 року на базі ГО ФПУ зареєстрована Федерація петанку України (ГС ФПУ), яка складається з: Конференції, Правління, Президента (Олександра Шевченко, почесний президент – Петро Гойс, перший віцепрезидент – Маріо Пресутті, віцепрезиденти – Іван Паламарчук, Ліза Волкова, Олександр Заломайкін). У 14 областях України створено відокремлені підрозділи ГС ФПУ.

Правонаступництво було визнано на офіційному рівні Всесвітньою федерацією петанку (FIPJP) і підтверджено, що саме ГС ФПУ є єдиною організацією, що представляє в ній Україну, оскільки Міжнародна Федерація допускає представництво кожної країни лише однією федерацією.

Саме тому тільки гравці, відібрані ГС ФПУ уповноважені брати участь у змаганнях, які проводяться під егідою Всесвітньої Федерації петанку – континентальні чемпіонати, Чемпіонати світу, Кубки Світу, а також у міжнародних мультиспортивних змаганнях, в яких представлений петанк: S.E.A. Games, World Games, Asian Beach Games, Mediterranean Games, African Games.

6 липня 2015 року Громадська спілка «Федерація петанку України» підтвердила Всеукраїнський статус.

ГС ФПУ щороку проводить Чемпіонат України, відбіркові ігри на ЧС/ЧЄ та всеукраїнські змагання в Києві, Харкові, Львові, Ужгороді, Черкасах. Уже 10 років поспіль силами Ужгородського петанк-клубу та Почесного президента ГС ФПУ Петра Гойса в Україні проводяться два масштабних Міжнародних турніри «Сакура» та «Каштани», в яких беруть участь понад 100 спортсменів із більш як 10 країн світу.

2013 року на запрошення ГС ФПУ відгукнувся президент Всесвітньої федерації петанку (FIPJP) Клод Азема. Він взяв участь в «Сакурі 2013» та привіз із Франції в Ужгород чемпіонів світу Деніса Олмоса та Христіана Фазіно. В рамках турніру знамениті спортсмени провели майстер-класи для всіх охочих.

7-9 жовтня 2016 року в Ужгороді пройшов ювілейний X Міжнародний турнір «КАШТАН-2016» на якому було встановлено рекорд по кількості учасників – 150 спортсменів із понад 15 країн. Традиційно велика кількість спортсменів прибула і на ювілейний X Міжнародний турнір «САКУРА – 2017», що пройшов в Ужгороді в травні. А на «САКУРУ-2018» вперше очікується делегація спортсменів із Данії, тож географія турніру щороку розширюється.

Також міжнародного статусу набули такі великі турніри, як «Леополіс» у Львові, «Слобода» в Харкові та «Кубок Незалежності» в Києві. Крім того, протягом року проводиться безліч клубних та відкритих турнірів.

У 2016 році Україна вперше подала заявку на участь в європейському турнірі клубів – EuroCUP 2016. За результатами відбіркових ігор Україну представив харківський петанк-клуб «Fair Play». 29-31 липня в Монако пройшли кваліфікаційні ігри. В скарбничку наших досягнень харківський петанк-клуб «Fair Play» приніс перемогу в зустрічі з командою Уельсу (4:1), а також по одній виграній грі проти сильних команд із Бельгії та Словенії.

2016 рік став важливим для ФПУ ще тим, що цього року ввели систему національних тренерів. Французький тренер Ксав'є Пелізаррі почав тренувати чоловічу збірну, а Маріо Пресутті – жіночу, а у 2017 році жіноча збірна почала тренуватися під керівництвом Сергія Денисенко. Тренери самостійно обирали кандидатів до збірної, проводили різноманітні тренінги, а відтак, формували збірну. Після запровадження такої системи показники виступів українських спортсменів на Чемпіонатах значно покращилися.

У липні 2017 року на EuroCUP Україну представив спортивний петанк-клуб «Київ». Клуб показав доволі сильну гру в кваліфікаційних іграх групи В, що пройшли у Франції (Драгіньян). У цій групі змагалися також клуби з Франції, Словаччини, Чехії, Болгарії, Латвії та Шотландії.

На EuroCUP 2018 Україну знову представить спортивний петанк-клуб «Київ», адже саме він переміг у клубному Чемпіонаті України 2017. Крім того, щороку ГС «Федерація петанку України» проводить чемпіонат України з тирю, ЧУ у форматі тет-а-тет (переможець якого відбирається на чемпіонат Європи тет-а-тет) та командне ЧУ – триплети серед чоловічих та жіночих команд.

У січні 2018 року відбулися вибори президента Федерації Петанку України та Першого Віце-президента. Президентом ФПУ стала Олена Колодій, а Віце-президентом – Дмитро Борисов.

РОЗДІЛ 2

ОПИС ГРИ У ПЕТАНК

2.1. Обладнання

Петанк кулі виготовляється із металу і являє собою циліндр діаметром 45-50 мм та вагою 0,7-0,85 кг. Петанкіст обов'язково повинен доглядати за ними. Це потрібно насамперед тому, що кулі петанкіста – індивідуальне знаряддя, яке майже ніколи не підходить іншому петанкістові. У процесі тренувань або змагання нерідко буває необхідно замінити кулі, кошенет тощо, згідно з правилами гри. Всі інші розміри (вага тощо) правилами не обмежуються і вибираються петанкістом відповідно до його смаку, індивідуальних особливостей, зросту, фізичного розвитку тощо. Найкраще кулі мати середнього розміру. Для початківців петанкістів рекомендується використовувати кулі вагою від 700 до 850 г. Для дівчат та юнаків слід використовувати полегшений варіант куль (від 400 до 450 г). Кулі мають мати паспорт, де вказано марка виробника, вага, розмір та код куль. Із метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місце проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання рухових дій, застосовуючи спеціальні бігові вправи, вправи для кидань, підвідні та спеціально-розвивальні вправи. Під час проведення уроків з «Петанку» вчитель має застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів. Після вивчення модуля, у кожному навчальному році, учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння теоретичного матеріалу та рухових дій.

Таблиця 2.1

№	Обладнання та матеріал	Кількість
1	Кулі для петанку (металеві)	12
2	Кулі для петанку (м'які (тканина))	24
3	Кошонет (дерев'яний, м'який)	4+4
4	Обруч	10
5	Гімнастичні палиці	10
6	Огороджувальні бар'єри	10
7	Кошик	5
8	Лічильники рахунку	10
9	Методична література – техніка гри в петанк	1

Петанк – універсальна гра. Її можна проводити на будь-якому майданчику з твердим і нековзним покриттям. Для аматорських змагань найкраще підходять невеликі ділянки завдовжки від 10 м і завширшки 4 м. При цьому на майданчику не повинно бути сторонніх предметів, щоб снаряди ні за що не чіплялися. Професійні змагання проводяться на спеціальній території з огорожею. Довжина ділянки має становити мінімум 15 м, а ширина – 5 м. Для гри обирають майданчики зі щільним шаром гранітного піску або гравію (рис. 2.1).

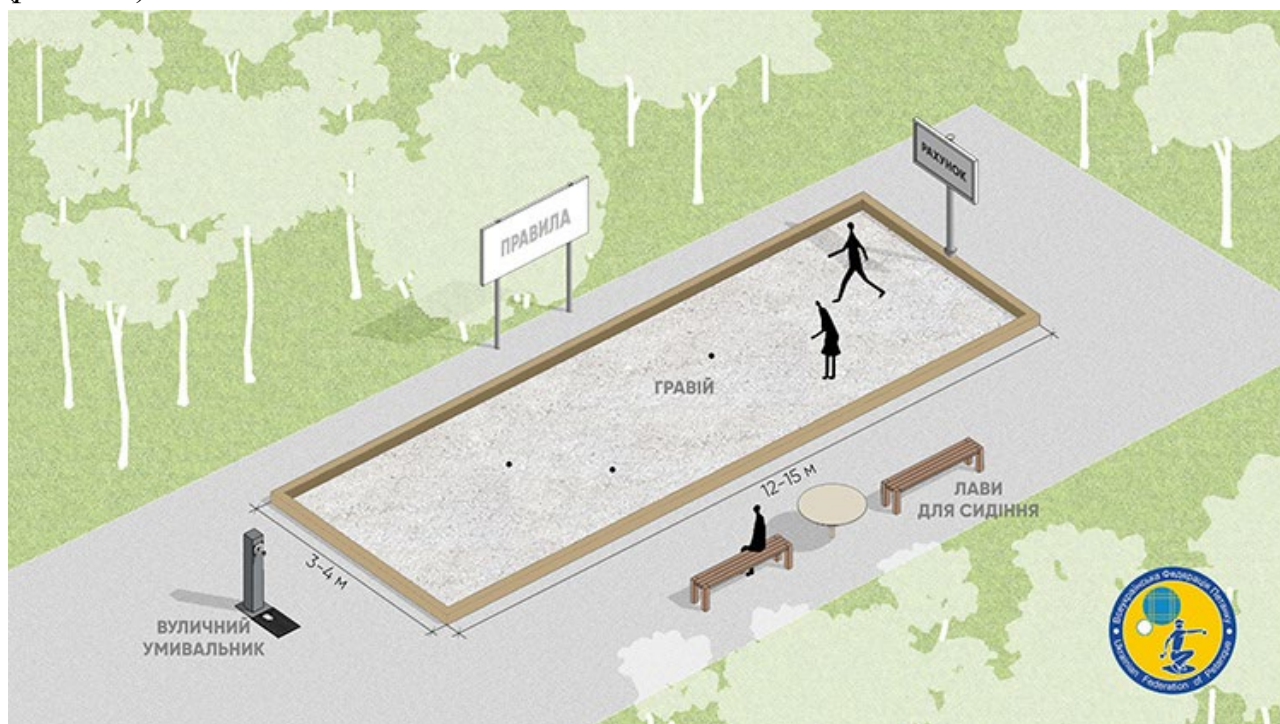


Рис. 2.1. Схема розміщення петанк майданчиків в парку

2.2. Правила та класифікація гравців

Правила гри. У кожного гравця по три однакових кулі. Один з гравців (за спільною згодою або за жеребом) стає провідним, він починає гру, кидаючи кульку – мету кошонет (свинку) з стартової точки в будь-яке місце за своїм бажанням. Усі інші гравці теж починають із цієї ж стартової точки. Перевага у тому, що починати гру і кидати кульку – мету можна в будь-якому місці, якогось спеціального майданчика для гри не існує. Гравець, який кинув кульку – мета, кидає також і свою першу ігрову кулю. За ним по одній кулі кидають інші гравці. Далі гравець, чия куля надалі від мішені, кидає свої інші ігрові кулі. Так само роблять і наступні учасники (право першого кидка у гравця, чия куля найдалі від мети). Після цього підраховуються очки. Гравець, який виграв цей раунд, стає провідним у наступному і кидає кульку – мета в будь-яке місце, яке вибере. Якщо два чи більше гравців набрали однакову кількість очок, то провідним стає той, хто виграв у минулому раунді.

Підрахунок очок. Кожна ігрова куля, що впала ближче до кулі-цілі, ніж будь-яка куля супротивника, приносить 1 очко. Якщо на однаковій відстані лежать кілька куль різних гравців, то вважаються всі кулі. Якщо яка-небудь ігрова куля лежить на кулі супротивника, або хоча б перекриває його наполовину, ця нижня куля вважається «убитим» і не зараховується. Раунд закінчується, коли один із гравців набрав 13 очок, але вони повинні бути набрані не менше, аніж із двох стартових точок (наприклад, 11-13, 12-14). Гравець який виграв першим три раунди, стає переможцем гри.

Є ще один варіант гри, який успішно впровадили серед учнів. Він дуже простий. У цьому варіанті гравці команд кидають кулі весь час по черзі. Отже, наприкінці усіх кидків чия куля буде розташована найближче до кошонету, той і переможець.

2.3. Різновиди «Петанк»

На даний момент існують три види куль для петанку.

Перший вид – так звані кулі для дозвілля, ці кулі можна використовувати тільки для розваги, або тренування. Зазвичай вони продаються наборами по 3, 6 або 8 куль.

Другий – професійні кулі. Куля повинна відповідати розміру вашої руки. У деяких випадках застосовується спеціальний пристрій, що визначає хват вашої руки, а також мають відповідати таким критеріям:

- вироблені з металу;
- мають діаметр від 7,05 см (мінімум) до 8 см (максимум);
- мають вагу від 650 г (мінімум) до 800 г (максимум).

Третій – м'які з наповненням.



кулі для дозвілля



професійні кулі



кулі м'які з наповненням

Рис. 2.2. Види куль для петанку

Кошонет є важливим елементом спорядження і пропонується більшістю виробників куль. Також як і кулі, кошонет має ряд критеріїв, яким він повинен відповідати. Перш за все, він повинен бути зроблений з деревини (найбільш престижні марки зроблені із самшиту) і мати розмір від 25 мм до 35 мм в діаметрі.



Рис. 2.3. Види кошонету

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЕТАНКУ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЇЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Підвідні вправи

1. Загальна фізична підготовка:

– біг, стрибки, присідання з різних вихідних положень з ускладненнями, різновиди переміщень.

2. Гімнастичні вправи:

- для м'язів рук та плечового поясу, без предметів та в парах;
- з набивними м'ячами (підіймання, опускання, перекидання з однією руки в іншу, над головою, перед собою, за спиною, кидки та ловля);
- лежачи на спині піднімання ніг (м'яч затиснутий між ступнями ніг);
- у парах;
- тримаючись за м'яч – вправи на опір;
- з гімнастичними палками, скакалками.

3. Акробатичні вправи:

- групування, переكاتи, перекиди;
- різновиди стійок, перевороти, «міст» із допомогою та самостійно;
- сполучення акробатичних вправ.

4. Легкоатлетичні вправи:

- біг, спеціальні бігові та стрибкові вправи, біг із прискоренням до 30-40 м, стрибкоподібний біг (60-100 стрибків), біг у чергуванні з ходьбою, кросовий біг;
- метання кулі, гранати з місця та розбігу;
- штовхання ядра;
- кидки дротиків і списа в ціль;
- багатоборства бігові, стрибкові, з метань.

5. Спортивні ігри:

- баскетбол: основні елементи технічної підготовки – різновиди ловлі, передач, ведінь м'яча, кидків м'яча у корзину;
- двосторонні ігри за спрощеними правилами.

6. Рухливі ігри:

«Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Ціль, що рухається», «Третій – зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці».

7. Естафети:

- з бігом;
- стрибками;
- зустрічні естафети.

8. Перетягування каната.

Вправи для м'язів рук та плечового поясу:

- підтягування на перекладині;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з різних вихідних положень, згинання та розгинання рук в упорі на брусах;
- з гантелями: згинання рук, підймання гантелей до плечей, обертання, обертання кистями, піднімання гантелей догори, розведення рук у сторони, нахили вперед із розведенням рук у сторони, обертання у плечових суглобах, розведення рук у сторони з поворотами тулуба (на швидкість виконання).

Вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу:

- імітація кидка, на дві руки з обтяженням (багаторазове повторення).

Вправи для м'язів ніг:

- серійні стрибки на одній, двох ногах, у положенні присіду;
- ходьба в положенні присіду; зі штангою на плечах – присідання, стрибки, піднімання на носки стоячи на підставці; ковзний крок у положенні напівприсяду;
- переступання у боки, випади у сторону, вперед, назад, рух схрестим кроком.

Вправи для м'язів тулуба:

- повороти тулуба зі штангою на плечах;
- нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки;
- кругові рухи тулуба навантаженням на плечах;
- згинання і розгинання тулуба лежачи на похилій лаві;
- розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою;
- рухи ногами у положенні сидячи в упорі позаду з навантаженням;
- піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені);
- те саме на похилій гімнастичній лаві;
- піднімання тулуба з положення лежачи на підлозі з піднятими ногами;
- піднімання ніг із вису на гімнастичній стінці;
- вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг.

Вправи, рекомендовані для виконання за розділом програми «Спеціальна фізична підготовка» багаторазового виконання технічних елементів.

Спеціальні вправи:

- стрибки з місця у довжину, вбік, вгору;
- багато скоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами;
- присідання на одній нозі «пістолет»;
- обертання кістю з кулею;
- жонгливання кулею однією, двома руками;
- вправи для верхнього плечового поясу;
- імітація кидків з кулею, без кулі;
- імітація кидків кошонета;
- вправи для спини;
- естафети та ігри.

Вправи для розвитку відчуття кулі:

Вправи на точність:

- у різних напрямках;
- у різному темпі;
- із різних зон;
- у сполученні різних напрямків;
- темпів, зон.

Вправи на зміну висоти траєкторії польоту кулі (для контролю за якістю виконання вправи можна змінюватися висота).

Вправи зі зміною довжини польоту кулі.

Вправи для розвитку місткості:

- кидки на ціль;
- кидки з попадання в кошонет;
- кидки на попадання в кулі (різноманітні варіанти постановки куль, відстані).

3.1.1. Тренувальні вправи для шутерів

Зіткнення (strike)

Для того, щоб розвинути точність удару, намалуйте перед собою шкалу, що вказує відстань від кола. Почніть вибивати кулі або кошонет із маленької відстані, поступово збільшуючи його. Також спробуйте розмістити ваші цілі на деякому підвищенні, наприклад, на колоді. Ця вправа дозволить вам уникнути підкочування перед поразкою мети, що є помилкою при виконанні подібної вправи.

Відкат назад (back spin)

Можливість кинути вашу кулю так, щоб вона відкотилась назад, може принести Вам очко. Спробуйте відпрацювати цей кидок таким чином.

Намалюйте лінію на відстані 6-12 дюймів за Вашою метою, і намагайтеся кинути свою кулю так, щоб після падіння вона відкотилась назад. Цей спосіб кидка застосовуємо, коли куля суперника знаходиться занадто близько до кошонету, і Ви не можете посунути її вперед. У цьому випадку, Ви кидаєте свою кулю між кошонетом і кулею противника і, відкочуючи її назад, таким чином, Ви відкочуєте кулю супротивника від кошонету і наближаєте до нього свою.

Каро (carreau)

Як тільки Ви навчилися вражати ціль, Ви повинні намагатися вибити каро якомога частіше. Для цього Вам необхідно відпрацювати удар «точне попадання» (SHOT ON THE IRON) Для цього накресліть перед собою коло діаметром 50 см і розташуйте кулю-ціль у його центрі. Ви повинні навчитися вибивати ціль, при тому, що Ваша куля не повинна викочуватися за межі кола. Почніть з відстані 2-3 метра, потім збільшуйте її, зменшуючи при цьому діаметр кола, в якому розташована ціль.

Задня куля (back-boule)

Це чудовий спосіб поліпшити Вашу точність. У 8-9 метрах від Вашого кола, розмістіть дві кулі, одну перед іншою. При кидку треба вибити задню кулю, не торкаючись кулі, що стоїть перед нею.

3.1.2. Тренувальні вправи для поінтерів

Кидки для поінтерів

Мета кожного з кидків – точне розміщення кулі у мети.

1 – підкочування (ВОГІЛ). Цей спосіб являє собою просто кидок, при якому точка приземлення кулі знаходиться на відстані менше трьох метрів від кола, з якого кидають кулю. Після приземлення, куля котиться по землі до тих пір, доки не зупиниться у мети.



Рис. 3.1. Підкочування

2 – низька парабола (5OET-1.OB). Цей спосіб являє собою кидок кулі трохи вище, куля повинна описати деяку криву в повітрі і приземлитися на половині шляху між кругом і метою. Це найбільш поширений спосіб. Необхідно враховувати, що за законами фізики, чим вище ви кинете кулю, тим меншу відстань вона буде котитися після приземлення.



Рис. 3.2. Низька парабола

3 – висока парабола (НІСН-ТОВ) являє собою високе підкидання кулі в повітря, в результаті якого куля падає практично вертикально, менш ніж за два метри до мети. Тільки в цьому випадку ви зможе виграти очко. Це досить складний спосіб і вимагає хорошого окоміру, і чіткої координації.



Рис. 3.3. Висока парабола

Таблиця 3.1

№	Обладнання та матеріал	Кількість
1	Кулі для петанку (металеві)	12
2	Кулі для петанку (м'які (тканина))	24
3	Кошонет (дерев'яний, м'який)	4+4
4	Обруч	10
5	Гімнастичні палиці	10
6	Огороджувальні бар'єри	10
7	Кошик	5
8	Лічильники рахунку	10
9	Методична література – техніка гри в петанк	1

3.1.3. Спеціальні підвідні вправи



Рис. 3.4. Проходження естафет з елементами петанку



Рис. 3.5. Метод поступового віддалення (Петанковий тир).

Вправа з поступовим збільшенням відстані від 0,5 м до 10 м.

Це дуже корисна вправа, яка формує правильний окомір та поліпшує відчуття відстані



Рис. 3.6. Перекид через перешкоду (метод висока парабола) та влучання в коло. Ця підвідна вправа допомагає сформувати вміння та навички влучання в ціль, обминаючи кулі супротивника

ВИСНОВКИ

Першочерговим завданням для вчителя фізичної культури є майстерність зробити урок цікавим, безпечним та ефективним. Дослідження, проведене в історії розвитку петанку, сприяло розвитку різних видів спортивних змагань, які сформувалися разом із петанком та мали своїх послідовників у різних країнах світу.

Доцільно наголосити, що Україна також схвалює спортивні ігри, які з'явилися в Європі та бере активну участь у чемпіонатах Європи. Маючи в Україні національну організацію із петанку, є потреба популяризувати його, як вид спорту серед учнівської молоді, тому завдяки проєкту «JuniorZ» вчителі фізичної культури та учні загальноосвітніх закладів готові впроваджувати модуль «Петанк» у навчальний процес.

Методичний посібник містить матеріали, які було впроваджено та введено в навчальний процес для того, щоб навчитися основних стилів гри. Застосування інноваційних технологій, наведених у посібнику, на уроках сприяють активізації фізично – оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формують критичне мислення, креативність та творчу активність.

Я сподіваюсь, що приклад календарного планування для учнів п'ятих класів допоможе вчителям фізичної культури, які впроваджуватимуть модуль «Петанк» у своїй діяльності.

Перспективним напрямком подальших досліджень визначено обґрунтування інноваційних технологій секційних занять дітей шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Правила гри у петанк». Всеукраїнська федерація петанку. Київ, 2016.
2. «Петанк – м'який». Всеукраїнська федерація петанку. Київ, 2016.
3. Леоненко А. В., Красилів А. Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. *Молодий вчений* №3.1(43.1). березень, 2017. 190 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 кл. (Затвердження наказом МОН від 23.10.2017 №1407) 426 с.
5. Палаш О. Методичні діалоги. *Інтернет-газета Віньковецького РМК*, 2018.
6. Фізичне виховання в рідній школі. *Науково-методичний журнал*. №4(123). серпень-вересень, 2019. 14 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Варіативний модуль «ПЕТАНК» (автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Чешейко С.М., Леськів В. В.)		
5 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Володіє: поняттям про петанк; ігровою стійкою петанкіста.</p> <p>Розповідає: про місце занять, обладнання, інвентар для занять петанковим спортом, правила гри.</p> <p>Описує: кулі, кошонет, мерило, коло.</p> <p>Виконує: Спеціальні вправи для верхньої частини тіла: вправи для плечей, лікоть, кісті та пальців, спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг 3-5 разів по 30 м, 2-3 рази по 60 м, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети; захват кулі; визначення відстані до цілі.</p> <p>Бере участь: у рухливих іграх із розвитку швидкісно-силових здібностей. Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших.</p>	<p>Поняття про петанк. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Стратегія гри. Ігрова стійка петанкіста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету). Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків, рухливі ігри для розвитку швидкісно силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети. Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя.</p>	<p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини). Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку). Рухова активність – запорука здоров'я. Ігри, розваги та квести. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку. Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>

<p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя.</p>		
6 КЛАС		
<p>Володіє: місцем знаходження кошонета, кулі.</p>	<p>Поняття: ставити кулю, вибивати кулю. Два види кидків: стоячи та сидячи.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p>
<p>Розрізняє: два види кидків: сидячи (ставити кулю), стоячи (вививати кулю).</p>	<p>Виконання кидків. Кидок із верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи.</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p>
<p>Виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування; два види кидків: стоячи з різними траєкторіями, сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети. Правила безпеки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії петанку). Рухова активність – здорова нація. Петанк чи боча – одна із самих популярних ігор на свіжому повітрі в усьому світі. Ігри, розваги та квести. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку. <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
<p>Бере участь у рухливих іграх з розвитку спритності.</p>		
<p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя.</p>		

ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ ПЕТАНК
4-6 КЛАС

<i>Перший семестр</i>	
1 урок	Петанк м'який. ТМЗ. ЗФП. Повторення правил гри. Правила безпеки під час гри в «петанк». Правила гігієни. Вправи для пойнтерів. Кидки через високу перешкоду (стілець) і малу перешкоду (гімнастична лава).
2 урок	Петанк м'який. ТМЗ. Вправи для пойнтерів. Кидки на точність (у відро або скриньку) способом «висока парабола», тренувальна гра
3 урок	Петанк м'який. ТМЗ. ЗФП. Вправи для пойнтерів. Приземлення. Кидки на влучання у розташовані один за одним гімнастичні обручи. Тренувальна гра.
4 урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Вправи для шутерів. Влучання в тенісний м'яч. Влучання в тенісний м'яч на піднесенні.
5 урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Основні вправи для шутерів. «Каро» (вибивання чужої кулі (фішки) з кола та оставляючи свою в колі). Задня куля (фішка) (вибивання задньої фішки, не доторкаючись передньої).
6 урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Основні тренувальні вправи для шутерів: а) зіткнення; б) відкат; в) каро; г) задня куля.
7 урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Естафета з елементами петанка. Використання усіх різновидів кидків і для пойнтерів і для шутерів.
<i>Другий семестр</i>	
8 урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Повторення правил гри. Правила безпеки під час гри в «петанк». Правила гігієни. Вправи для пойнтерів. Кидки через високу перешкоду (стілець) і малу перешкоду (гімнастична лава).
9 урок	Петанк м'який ТМЗ. Вправи для пойнтерів. Кидки на точність (у відро або скриньку) способом «висока парабола». Тренувальна гра.
10 урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Вправи для пойнтерів. «Приземлення». Кидки на влучання у розташовані один за одним гімнастичні обручи. Тренувальна гра.
11 урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Вправи для шутерів. Влучання в тенісний м'яч. влучання в тенісний м'яч на піднесенні.

12 Урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Основні вправи для шутерів. «Каро» (вибивання чужої кулі (фішки) з кола та оставляючи свою в колі). «Задня куля (фішка)» (вибивання задньої фішки не торкаючись передньої).
13 урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Основні тренувальні вправи для шутерів: а) зіткнення; б) відкат; в) каро; г) задня куля.
14 урок	Петанк м'який ТМЗ. ЗФП. Естафета з елементами петанка. Використання усіх різновидів кидків і для поінтерів, і для шутерів.
15 урок	Петанк ТМЗ. ЗФП. Правила гри. Правила безпеки під час гри в «петанк». Правила гігієни.
16 урок	Петанк ТМЗ. Стратегія гри. Поняття про поінтерів та шутерів.
17 урок	Петанк ТМЗ. ЗФП. Кидки для поінтерів: а) підкачування; б) низька парабола; в) висока парабола.
18 урок	Петанк ТМЗ. ЗФП. Кидки для шутерів. Вибивання кулі супротивника подалі від кошонета: а) точне влучання; б) короткий удар; в) вибивання з підкочування.
19 урок	Петанк Основні тренувальні вправи для поінтерів: а) рівновага; б) приземлення; в) ціль; г) підкрутка.
20 урок	Петанк ТМЗ. ЗФП. Основні тренувальні вправи для шутерів: а) зіткнення; б) відкат; в) каро; г) задня куля.
21 урок	Петанк ТМЗ. ЗФП. Техніка кидків на точність.

РОЗПОДІЛ УРОКІВ ПО СЕМЕСТРАХ



У петанк можуть успішно грати діти з особливими потребами



Вимірювання відстані переможця
в петанку



Вимірювання відстані переможця
в м'якому петанку



Турнір по петанку



Учасники турніру з петанку