

Дата: 05.09.2022р.

План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №2

Клас: 5-А

Модуль: Дитяча легка атлетика, рухливі ігри, «панна».

Мета: сприяти розвитку рухових якостей, виховувати в учнів любов до занять фізичними вправами.

Завдання уроку:

1. Ознайомити з історією розвитку дитячої легкої атлетики та її різновиди.
2. Ознайомити учнів з проведенням рухливих ігор та естафет. Рухливі ігри-важливий засіб фізичного виховання школярів.
3. Ознайомити з варіативним модулем «Панна». Правила гри.

Домашнє завдання: історія розвитку та правила гри «панна».

Хід уроку

І. Історія розвитку дитячої легкої атлетики та її різновиди.


1. Дитяча легка атлетика. Історія розвитку. Види.

Перегляньте або перейдіть за посиланням: [дитяча легка атлетика](#).

Історія розвитку легкої атлетики:

Історія розвитку легкої атлетики

Легка атлетика — один з найдавніших видів спорту. За багато століть до нашої ери деякі народи Азії і Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав в [Стародавній Греції](#). Перші [Олімпійські ігри давнини](#), про які збереглись достовірні записи, відбулися в 776 році до н.е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192,27 м). У 724 році до н.е. проводився біг вже на 2 стадія, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію — 24 стадія. Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий факел. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а 708 року до н.е. вперше були проведені змагання з багатоборства — пентатлону, в який входив біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок в довжину (під час розбігу атлет тримав в руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба ([панкратіон](#)). У 393 році н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв'язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу [Римської імперії](#).



Види легкої атлетики:

Легка атлетика

- Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з шестом), метання (диск, спис, молот, і штовхання ядра) і легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту.
- В англomовних країнах легка атлетика поділяється на дві групи змагань: «трекові» і «польові». Кожен вид легкої атлетики має свою історію, свої тріумфи і визначні дати, свої рекорди, свої імена.
- Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (ІААФ) створена в 1912 і об'єднує 210 національних федерацій (2002).
- Олімпійська програма неодноразово змінювалася. У різний час до неї входили такі дисципліни, як біг 60 м, командний біг 5000 м, біг 2500 і 4000 м з перешкодами, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, перетягування каната, триатлон і ін. Допуск на Олімпійські ігри одержують спортсмени, що виконали нормативи Міжнародного олімпійського комітету і Національного Олімпійського Комітету.



II. Загальні поняття про ігрову діяльність.

Гра – відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона складає велику частину дитячого життя з призначенням розважати, згуртовувати, розвивати, веселити, показувати – лише б було цікаво, динамічно і задержувати.

Рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення ігрової мети. Рухлива гра – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів.

Зміст рухливої гри складає її сюжет (тема, ціль, завдання), правила і рухливі дії.

Сюжет гри – це серія ретельно продуманих дій, які призводять через боротьбу двох протилежних сил до кульмінації і розв'язки. Сюжет запозичується з навколишньої дійсності і образно відображає її дії (наприклад, мисливські, побутові, трудові та інші) або створюються спеціально виходячи із задач фізичного виховання. Сюжет гри оживляє цілісні дії гравців, надає окремим прийомам і елементам тактики цілеспрямованість, робить гру цікавою.

Правила гри – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам гри. Правила – це опис дій гравців в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів і умов обліку результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності і ініціативи гравців в рамках правил гри.

Рухові дії – це цілеспрямований руховий акт, який здійснюється в цілях вирішення яких-небудь рухових завдань. В рухливих іграх рухові дії дуже різноманітні. Вони можуть бути наслідувальними, образотворчими, ритмічними, виконуватись з проявом сили, спритності, швидкості, витривалості. Під час гри зустрічаються короткі прискорення зі зміною напрямку і затримкою руху, різноманітні метання на дальність та в ціль, подолання перешкод, опір суперника та інші. Всі ці дії виконуються в самих різноманітних комбінаціях і поєднаннях.

Ігровий метод – упорядкована ігрова рухова діяльність згідно з образним або умовним сюжетом, в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної і в значній мірі випадкової зміни ситуації.

ІІІ. Модуль: «Панна»

1. Історія розвитку.

Кожен шанувальник футболу намагався грати з м'ячем на вулиці без воріт, обходячи своїх суперників на тісній ділянці простору. Як мінімум, у школі так розважалося багато хто. У Нідерландах, а конкретніше в Амстердамі, емігранти з Суринаму проводили багато часу на вулицях столиці “тюльпанового” королівства. Велич “тотального футболу” буквально занурила країну у футболоманію, тому не дивно, що улюблені часи людей були незмінно пов'язані з м'ячем. Суринамські нідерландці стали змагатися у фінтах та трюках з м'ячем, а кожного разу, коли хтось із них прокидав другу м'яч між ніг, роздавав крик: “PANNA!” Що означало: “Знищив!” Пропустити м'яч між ніг було ганебною провиною, тому щоб когось принизити, досить було вміло поводитися з м'ячем та своїм тілом. Згадайте російську аналогію, коли прокидається м'яч між ніг. Зазвичай кричать: “В очко!” Тюремний жаргон прижився і в цій дріб'язковій деталі, через що пропускати м'яч між ніг стає ще образливішим. Хоча “Панна!” або “Знищив!” звучить куди приємніше. Згодом цей вид вуличного футболу став відмінним способом відточити свою техніку і для професійних футболістів, багато з яких беруть активну участь у змаганнях з панне. Панна – сукупність елементів: контроль м'яча, фінти, трюки, передачі, удари. Кожен із них вимагає окремого опрацювання. Грати у цей вид вуличного футболу люблять: Поль Погба,

Неймар та Квінсі Промес. Найпопулярніша міжнародна команда гравців у панну футбол – Street Kings, яку організували Едвард Ван Гілс та Ізі Хітман з Нідерландів. Вони є засновниками руху вуличного футболу в усьому світі.

Правила гри.

У своєму традиційному вигляді правила панни включають три обов'язкові компоненти:

1. Гра 1 на 1
2. Потрібно прокинути м'яч між ніг суперника
3. Потрібно забити гол

У решті випадків має місце імпровізація і повна свобода у встановленні правил. Найчастіше за регламентами турнірів за вдалі дії нараховуються очки: 1 очко за гол, 2 очки за прокинутий між ніг м'яч. За такими правилами гра триває до 2 очок. Але ви можете домовитись грати до 10 і матимете на це повне право.

III. Домашнє завдання:

1. Записати в зошит: історія розвитку та правила гри «панна».
2. Виконану роботу надіслати на ел. пошту: **asgriva95@gmail.com**