

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти



Мурышова С.В.
2017 г.

Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 1 от «28» 08 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «МИНИ-ГОЛЬФ»**

Физкультурно – спортивная направленность

Возраст обучающихся – 7 -11 лет

Срок реализации – 4 года

Разработчик:
Бельцова Галина Валентиновна,
педагог дополнительного образования,

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна,
Шепелев Евгений Владимирович,
методисты

Тольятти, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	2-13
Введение	2
Направленность программы	2
Актуальность	3
Новизна программы	3
Педагогическая целесообразность	3
Цель и задачи программы	4
Адресат программы	5
Сроки реализации программы	6
Формы обучения	6
Формы организации деятельности	6
Формы и режим занятий	6
Планируемые (ожидаемые) результаты	6-11
Мониторинг образовательных результатов	11-12
- Критерии и способы определения результативности	
- Формы подведения итогов	
Учебно – тематический план и содержание программы	13-25
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) программы	25-30
Список используемой литературы	31
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей...	
Приложения	32-44
Приложение №1. Календарно – тематическое планирование	32-38
Приложение №2. Спортивные игры и упражнения	39-43
Приложение №3. Таблица контроля и диагностики ОФП и СФП	44

Пояснительная записка

Введение

Во многих европейских странах (Германия, Австрия, Швеция, Польша) мини-гольф входит в десятку любительских видов спорта по популярности. В России мини-гольф начал стремительно развиваться после официального его признания как спортивной дисциплины в 2004г.

Ежегодно в стране появляются новые клубы мини-гольфистов, строятся игровые площадки для мини-гольфа, регулярно проводятся соревнования. Мини – гольф - это спортивная игра, в которой спортсмены соревнуются, загоня мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти дистанцию за минимальное число ударов. Мини-гольф как младший брат большого гольфа (официально его считают дисциплиной вида спорта «гольф») достаточно молодой вид спорта, его рождение относят к 1953г.

Из-за своей относительной демократичности, доступности, не сложной техники игры и не дорогого оборудования мини-гольф стал всенародным любительским видом спорта.

По мини-гольфу проводятся соревнования всех видов и уровней, присваиваются спортивные разряды и звания, существуют ассоциации и федерации этого вида спорта от городских до международных.

Самарская область и Тольятти в частности занимают одно из лидирующих мест в этом развитии. Опыт клуба любителей гольфа «MG Club» Тольятти, который был создан при детском центре «ЦИТО» в 2005 году, описан в программе «Развитие гольфа в Российской Федерации до 2020 года» и рекомендован к распространению. Воспитанники мини - гольф клуба и самарские спортсмены на протяжении последних 5-6 лет являются членами юниорской сборной России и неоднократно становились призерами общероссийских и международных соревнований.

Мини-гольф развивает: геометрическое мышление, физическую выносливость, координацию движений, глазомер, стратегическое видение. Выбатывает: хладнокровие, выдержку, собранность. Умение концентрировать внимание. Занятия по программе «Мини – гольф» формируют детский коллектив, культуру поведения в нём, воспитывают общую физическую культуру и формируют установку на развитие личностного роста и самосовершенствование. Отсюда вытекает педагогическая целесообразность применения данной программы для решения образовательных задач.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини – гольф» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Она создана на основе опыта рекомендаций Минобрнауки РФ, Ассоциации гольфа России и предназначена для обучения детей игре в мини – гольф. Программа составлена с учетом требований СанПин норм.

Актуальность

Мини – гольф способствует личностному самоопределению и самореализации ребенка, обеспечению адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выявлению детей, проявивших выдающиеся способности (Концепция развития дополнительного образования детей, Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р). С появлением профессиональных гольфистов в России, этот вид становится популярным, разработанное, специально созданное современное оборудование, позволяет обучающимся заниматься гольфом круглогодично, используя не только открытые спортивные сооружения и площадки, но и спортивные залы и даже приспособленные помещения образовательных организаций. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей, способствующих повышению уровня здоровья и физического развития учащихся.

Необходимость создания этой программы вызвана, с одной стороны, включением гольфа в программу Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта как части общемировой физической культуры во многих государствах.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини – гольф» в том, что разработчиком был учтен опыт предыдущих лет, на основе которого была разработана методика обучения детей и подростков игре в мини-гольф. Данная программа не ставит целью узкую специализацию по данному виду спорта, а так же подготовку спортсменов – профессионалов. Программа дает возможность педагогу – тренеру моделировать индивидуальные траектории развития личности каждого обучающегося и коллектива в целом, развивать основные навыки игры в мини-гольф, совершенствовать общую физическую подготовку учащихся, формировать молодежную культуру и здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.

Систематическое занятие мини-гольфом - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработки движений, ударов, поз улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему. Игра в мини – гольф помогает научиться сосредоточиться, сконцентрироваться, отвлечься на время от окружающих проблем.

Хорошее влияние мини-гольф оказывает на слабое зрение: концентрация внимания на белом шарике, лежащем поверхности специального искусственного покрытия, тренирует мышцы глаз, успокаивает. Через систематические занятия мини-гольфом можно не только воспитывать общую физическую культуру и культуру поведения в обществе, но и формировать установку на развитие личностного роста и самосовершенствования.

Отличительные особенности программы в том, что она включает в себя все основные компоненты гольфа, но в несколько видоизмененной форме, в методике развития физических и координационных способностей обучающихся, основанной на применении общих дидактических принципов усвоения знаний и целенаправленных движений. Эта игра имеет собственные упрощенные правила и терминологию, что делает процесс обучения и игры особенно увлекательным.

Реализация программы «Мини – гольф» осуществляется при содействии и социальном партнерстве:

МБОУ ДО ДДЮТ, МБУ «Школа №20», МБУ «Школа №93» - использование площадок учреждений для проведения соревнований;

Федерация развития гольфа Самарской области, Центр физкультуры и спорта г.о. Тольятти, Управление физкультуры и спорта г.о. Тольятти – планирование графика соревнований, проведение соревнований, организация судейства.

Цели и задачи программы

Цель: формирование интереса воспитанников к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям активными видами отдыха, развитие общей физической культуры через освоение игры в мини-гольф.

Задачи:

Воспитательные

1. Воспитывать общую физическую культуру, культуру поведения в коллективе.
2. Формировать установку на развитие, личностный рост, самосовершенствование.

Развивающие:

1. Развивать общие физические способности учащихся: силу, выносливость, ловкость, выдержку, глазомер, координацию движений, концентрацию внимания, умение работать в команде, умение строить личную стратегию и тактику игры.

2. Развивать мелкую моторику рук, координацию движений учащихся при выполнении ударов клюшкой.

Обучающие

1. Формировать у учащихся представление о мини-гольфе как спортивной дисциплине
2. Научить основным навыкам и приемам игры в мини-гольф.
3. Познакомить с этикетом гольфиста и правилами участия в соревнованиях.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-гольф» рассчитана на учащихся 7-11 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанной возрастной категории детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спортивной деятельности, а так же проявившие особые способности к данному виду спорта.

Количество детей в группах:

1-й год обучения – не менее 15 человек, 2-й год обучения – не менее 12 человек, 3,4-й год обучения - не менее 10 человек согласно нормативным требованиям. Продолжительность учебного занятия 45 минут. Между учебными занятиями предполагается перерыв 10 минут. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей.

Возраст учащихся

Психические особенности детей возрастной категории 7-11 лет характеризуются высокой утомляемостью. Работоспособность падает через 20-25 минут. Ребенок часто не умеет сконцентрироваться на одном и долго не может удерживать внимание. Часто забывает многое, что им было изучено 1-2 месяца назад, потому что нужно постоянное повторение.

В этот период происходит активное созревание организма, что повышает физическую выносливость, но в тоже время осанка не устойчива и развитие крупных мышц опережает развитие мелких. Ребенок развивается физически не равномерно, костный аппарат довольно гибкий. Поэтому при физических занятиях нужно давать щадящую нагрузку равномерно на все группы мышц.

Учитывая возрастные физические, психолого-педагогические особенности детей целесообразнее формировать группы из детей примерно одного возраста.

В группах занимаются девочки и мальчики. Но независимо от того, как сформирована группа, занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей детей. Это индивидуальный подход, персональные задания с учетом особенностей ребенка, периодическая смена видов деятельности на каждом занятии, выстраивание личной траектории успеха каждого ребенка.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения. Из расчета 1 час в неделю 36 недель в учебном году, итого на всю программу за один учебный год отводится 36 часов. Учебный процесс по данной программе начинается: первый год обучения с 1 октября, а второй и последующие годы обучения - с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Форма обучения: очная

Формы организации деятельности

Программа предполагает использование в работе следующих форм:

Коллективные формы работы

Важным моментом при работе с учащимися является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют подготовка и участие в турнирах по мини-гольфу. Коллективная работа посредством разучивания спортивных элементов способствуют формированию объективной оценки самого себя в сравнении с другими учащимися, выработке гуманных отношений сотрудничества, создает условия для формирования коммуникативной компетентности.

Групповая форма работы

Групповая форма работы рассчитана на всех учащихся данного объединения, так как они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех технические приемы и элементы под руководством педагога-тренера.

Индивидуальная форма работы

Данная форма работы отвечает способностям и желанием учащимся.

Режим занятий

Учебные занятия по данной программе проводятся в соответствии с расписанием занятий, учебно – тематическим планом 1 раз в неделю по одному часу в неделю. Продолжительность занятия 45 минут, с перерывом между занятиями 10 мин.

Планируемые (ожидаемые результаты) и способы их проверки

Ожидаемые результаты 1-й год обучения

Личностные результаты

Учащийся должен воспитать в себе такие качества как:

- дружелюбное отношение к товарищам
- положительное отношение к занятиям по мини – гольфу

Метапредметные результаты

- самостоятельно организовывать свою учебно-тренировочную деятельность
- ставить перед собой цель и принимать решение

Предметные результаты

Учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях и при выступлениях соревнованиях
- правила поведения в общественных местах и правила поведения во время игры

- правила пользования клюшкой при выполнении упражнений
- название простейших предметов используемых в мини-гольфе
- подготовительные движения
- позицию и положение рук и ног в исходном положении
- основные правила игры
- этикет гольфиста

Учащийся должен иметь представление:

- об истории гольфа и мини-гольфа в нашей стране и за рубежом
- об ошибках, которые могут быть допущены во время игры

Учащийся должен уметь выполнять:

- упражнения по общей физической подготовке
- подготовительные упражнения исходное положение ног, корпуса, рук и головы
- упражнения с различной позицией ног
- упражнения на прицеливание

Общеучебные умения и навыки

Учебно-коммуникативные умения и навыки

Учащийся должен уметь:

- выслушивать мнения других
- слушать и слышать педагога

Учебно-организационные умения и навыки

Учащийся должен уметь:

- подготовить инвентарь к игре, организовывать свое рабочее место
- аккуратно, ответственно выполнять упражнения

Ожидаемые результаты 2-й год обучения

Личностные результаты

Учащийся должен воспитать в себе такие качества как:

- дружелюбное отношение к товарищам
- положительное отношение к занятиям по мини – гольфу
- терпение и выдержку

Метапредметные результаты

- самостоятельно организовывать свою учебно-тренировочную деятельность
- ставить перед собой цель и принимать решение
- адекватно контролировать свою деятельность

Предметные результаты

Учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях и при выступлениях соревнованиях
- правила поведения в общественных местах и правила поведения во время игры
- правила пользования клюшкой при выполнении упражнений
- название простейших предметов используемых в мини-гольфе
- подготовительные движения

- позицию и положение рук и ног в исходном положении
- виды ударов
- основные правила игры
- этикет гольфиста

Учащийся должен иметь представление:

- об истории гольфа и мини-гольфа в нашей стране и за рубежом
- об ошибках, которые могут быть допущены во время игры

Учащийся должен уметь выполнять:

- упражнения по общей физической подготовке
- подготовительные упражнения исходное положение ног, корпуса, рук и головы
- упражнения с различной позицией ног
- упражнения на прицеливание
- упражнения на выполнение различных ударов по мячу

Общеучебные умения и навыки

Учебно-коммуникативные умения и навыки

Учащийся должен уметь:

- выслушивать мнения других
- слушать и слышать педагога
- оценивать различные точки зрения

Учебно-организационные умения и навыки

Учащийся должен уметь:

- подготовить инвентарь к игре, организовывать свое рабочее место
- аккуратно, ответственно выполнять упражнения

Ожидаемые результаты 3-й год обучения

Личностные результаты

Учащийся должен воспитать в себе такие качества как:

- дружелюбное отношение к товарищам
- положительное отношение к занятиям по мини – гольфу
- терпение и выдержку
- способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей

Метапредметные результаты

- самостоятельно организовывать свою учебно-тренировочную деятельность
- ставить перед собой цель и принимать решение
- адекватно контролировать свою деятельность
- фиксировать затруднения и ошибки и устранять их причины

Предметные результаты

Учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях и при выступлениях соревнованиях
- правила поведения в общественных местах и правила поведения во время игры
- правила пользования клюшкой при выполнении упражнений

- название простейших предметов используемых в мини-гольфе
- подготовительные движения
- позицию и положение рук и ног в исходном положении
- виды ударов
- основные правила игры
- понятия и терминологию гольфиста
- разновидности игровых полей для мини-гольфа
- этикет гольфиста

Учащийся должен иметь представление:

- об истории гольфа и мини-гольфа в нашей стране и за рубежом
- об истории самых популярных гольф клубов и игроков
- об ошибках, которые могут быть допущены во время игры

Учащийся должен уметь выполнять:

- упражнения по общей физической подготовке
- подготовительные упражнения исходное положение ног, корпуса, рук и головы
- упражнения с различной позицией ног
- упражнения на прицеливание
- основные технические приемы в мини-гольфе
- упражнения на выполнение различных ударов по мячу

Общеучебные умения и навыки

Учебно-коммуникативные умения и навыки

Учащийся должен уметь:

- выслушивать мнения других
- слушать и слышать педагога
- оценивать различные точки зрения
- организовывать совместную деятельность

Учебно-организационные умения и навыки

Учащийся должен уметь:

- подготовить инвентарь к игре, организовывать свое рабочее место
- аккуратно, ответственно выполнять упражнения
- планировать и организовывать свою тренировочную работу

Ожидаемые результаты 4-й год обучения

Личностные результаты

Учащийся должен воспитать в себе такие качества как:

- дружелюбное отношение к товарищам
- положительное отношение к занятиям по мини – гольфу
- терпение и выдержку
- способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей
- способность к оценке своих поступков и действий других людей

Метапредметные результаты

- самостоятельно организовывать свою учебно-тренировочную деятельность
- ставить перед собой цель и принимать решение

- адекватно контролировать свою деятельность
- фиксировать затруднения и ошибки и устранять их причины
- согласовывать и координировать свою деятельность с другими участниками

Предметные результаты

Учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях и при выступлениях соревнованиях
- правила поведения в общественных местах и правила поведения во время игры
- правила пользования клюшкой при выполнении упражнений
- название простейших предметов используемых в мини-гольфе
- подготовительные движения
- виды препятствий
- позицию и положение рук и ног в исходном положении
- виды ударов
- основные правила игры
- понятия и терминологию гольфиста
- разновидности игровых полей для мини-гольфа
- этикет гольфиста
- знать технику игры на сложных препятствиях
- подбирать мяч, клюшку для игры

Учащийся должен иметь представление:

- об истории гольфа и мини-гольфа в нашей стране и за рубежом
- об истории самых популярных гольф клубов и игроков
- о различных видах полей для игры в мини – гольф
- об ошибках, которые могут быть допущены во время игры

Учащийся должен уметь выполнять:

- упражнения по общей физической подготовке
- подготовительные упражнения исходное положение ног, корпуса, рук и головы
- упражнения с различной позицией ног
- упражнения на прицеливание
- основные технические приемы в мини-гольфе
- упражнения на выполнение различных ударов по мячу
- играть стандартными клюшками и различными мячами для мини-гольфа

Общеучебные умения и навыки

Учебно-коммуникативные умения и навыки

Учащийся должен уметь:

- выслушивать мнения других
- слушать и слышать педагога
- оценивать различные точки зрения
- организовывать совместную деятельность
- владеть культурой речи

Учебно-организационные умения и навыки

Учащийся должен уметь:

- подготовить инвентарь к игре, организовывать свое рабочее место
- аккуратно, ответственно выполнять упражнения
- планировать и организовывать свою тренировочную работу
- адекватно судить о причинах своих побед и поражений

Мониторинг образовательных результатов

Способы контроля и оценивание образовательных результатов

Программой «Мини-гольф» предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль (стартовая диагностика), который проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки учащихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

Текущий контроль проводится с целью определить степени усвоения учащимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить ответственность и заинтересованность учащихся в усвоении материала. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, соревнованиях. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

Критерии оценки знаний, умений и навыков (ЗУН)

Первый год обучения

«Высокий уровень»: имеет четкое представление об истории развития мини-гольфа, знает правила поведения и техники безопасности при игре. Владеет этикетом гольфиста. Может самостоятельно подготовить инвентарь к игре. Умеет выполнять подготовительные движения и упражнения для игры в гольф. Знает основы техник (стойки, хвата клюшки, прицеливания, замаха и т.д.). Умеет выполнять все изученные упражнения.

«Средний уровень»: имеет не четкое представление об истории развития мини-гольфа, знает правила поведения и техники безопасности при игре. Владеет основами техник (стойки, хвата клюшки, прицеливания, замаха и т.д.), но допускает ошибки.

«Низкий уровень»: имеет слабое представление об истории развития мини-гольфа, плохо знает правила поведения и техники безопасности при игре. Плохо владеет этикетом гольфиста. С помощью педагога подготовит инвентарь

к игре. Знаком с основами техник (стойки, хвата клюшки, прицеливания, замаха и т.д.), но выполняет их с ошибками.

Второй год обучения

«Высокий уровень» имеет четкое представление спортивной дисциплине «мини-гольф», его истории и развитии, о разнообразии полей в мини-гольф. Знает правила игры и судейства на соревнованиях. Хорошо владеет техникой игры. Самостоятельно подбирает мяч и клюшку для игры. Активно участвует в соревнованиях и турнирах.

«Средний уровень» имеет представление о разнообразии полей в мини-гольф. Неплохо владеет техникой игры. Самостоятельно подбирает мяч и клюшку для игры. Участвует в соревнованиях и турнирах.

«Низкий уровень» имеет слабое представление о разнообразии полей в мини-гольф. Не уверенно владеет техникой игры. С помощью кого-либо подбирает мяч и клюшку для игры. Редко участвует в соревнованиях и турнирах.

Третий год обучения

«Высокий уровень» имеет четкое представление спортивной дисциплине «мини-гольф», его истории и развитии, о разнообразии полей в мини-гольф. Знает правила игры и судейства на соревнованиях. Хорошо владеет техникой игры. Самостоятельно подбирает мяч и клюшку для игры. Активно участвует в соревнованиях и турнирах.

«Средний уровень» имеет представление о разнообразии полей в мини-гольф. Неплохо владеет техникой игры. Самостоятельно подбирает мяч и клюшку для игры. Участвует в соревнованиях и турнирах.

«Низкий уровень» имеет слабое представление о разнообразии полей в мини-гольф. Не уверенно владеет техникой игры. С помощью кого-либо подбирает мяч и клюшку для игры. Редко участвует в соревнованиях и турнирах.

Четвертый год обучения

«Высокий уровень» имеет четкое представление спортивной дисциплине «мини-гольф», его истории и развитии, о разнообразии полей в мини-гольф. Знает правила игры и судейства на соревнованиях. Хорошо владеет техникой игры. Самостоятельно подбирает мяч и клюшку для игры. Активно участвует в соревнованиях и турнирах.

«Средний уровень» имеет представление о разнообразии полей в мини-гольф. Неплохо владеет техникой игры. Самостоятельно подбирает мяч и клюшку для игры. Участвует в соревнованиях и турнирах.

«Низкий уровень» имеет слабое представление о разнообразии полей в мини-гольф. Не уверенно владеет техникой игры. С помощью кого-либо подбирает мяч и клюшку для игры. Редко участвует в соревнованиях и турнирах.

Учебно – тематический план и содержание программы
Учебно-тематический план
1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Тема. Вводное занятие	2	2	0
	Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина	4	4	0
	Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1	1	0
	Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа	1	1	0
	Тема №3. Инвентарь и оборудование для мини-гольфа	1	1	0
	Тема №4. Правила игры в мини-гольф	1	1	0
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	8	2	6
	Тема №5. Общая физическая подготовка	2	1	1
	Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	6	1	5
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	2	4
	Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	2	1	1
	Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	4	1	3
	Раздел 4. Техника игры в мини-гольф	8	2	6
	Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	2	0,5	1,5
	Тема №10. Основные этапы техники удара	2	0,5	1,5
	Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	2	0,5	1,5
	Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	2	0,5	1,5
	Раздел 5. Спортивная практика	6	3	3
	Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	6	3	3
	Тема: Итоговое занятие	2	1	1
	ИТОГО	36	12	24

Содержание программы 1-й год обучения

Тема: Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Режим тренировки. Общие понятия об игре. Чем полезна игра для здоровья.

Врачебный контроль. Общие сведения о правилах игры, организации и проведении соревнований.

Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина

Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни

Теория: Значение физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Нормативы ОФП и СФП. Гольф как вид спорта.

Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа

Теория: История возникновения гольфа и мини-гольфа. Мини-гольф за рубежом. Мини-гольф в нашей стране, в регионе, в городе.

Тема №3. Инвентарь и оборудование для мини-гольфа

Теория: Разновидности полей для мини-гольфа. Основной инвентарь и оборудование для мини-гольфа.

Тема №4. Правила игры в мини-гольф, правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.

Теория: Основные правила мини-гольфа. Правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №5. Общая физическая подготовка в жизни человека

Теория: Для чего нужна общая физическая подготовка человеку?

Практика: Упражнения на развитие общих физических качеств: силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты, точности, ловкости, координации движений. Индивидуальные и групповые упражнения и игры на развитие ОФП.

Тема №6. Нормативы общей физической подготовки

Теория: Режим двигательной активности и нормативы общей физической подготовки детей данного возраста.

Практика: Отработка основных нормативов по ОФП для данного возраста: скоростных качеств, силовых качеств, выносливости, координации.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста

Теория: Специальная физическая подготовка как необходимое требование в подготовке спортсмена гольфиста

Практика: Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: отработка (имитация) ударов клюшкой. Быстрота: повторение

ударов на скорость за 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: повторение ударов длительное время за 3-4 минуты. Расслабляющие упражнения и их значение.

Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки мини-гольфиста
Теория: Разнообразие нормативов и специальные требования к физической подготовке мини-гольфиста
Практика: Отработка основных нормативов специальной физической подготовки мини-гольфиста

Раздел 4. Техника игры в мини-гольф

Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф
Теория: Общие понятия о технике игры в мини-гольф. Основные элементы и понятия.
Практика: Упражнения на изучение технических действий. Отработка основных элементов техники игры.

Тема №10. Основные этапы техники удара
Теория: Общие понятия о технике удара. Основные элементы и понятия: стойка, хват, замах, удар, проводка.
Практика: Отработка основных элементов техники удара: стойка, хват, замах, удар, проводка. Отработка силы и точности удара.

Тема №11. Техника удара по прямой поверхности
Теория: Особенность удара по прямой на различной поверхности
Практика: Отработка техники удара по прямой поверхности

Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности
Теория: Особенность удара по наклонной поверхности на различном покрытии
Практика: Отработка техники удара по наклонной поверхности

Раздел 5. Спортивная практика

Тема №13. Правила участия в соревнованиях.
Теория: Основные этапы проведения соревнования
Практика: Правила поведения во время игры. Тактика участия в соревнованиях. Участие в мероприятиях учрежденческого и районного уровня. Анализ игры и соревнований.

Тема: Итоговое занятие
Теория: Подведение итогов за учебный год общих и личных
Практика: Контрольные упражнения и сдача нормативов по ОФП и СФП. Беседа, вопросы (викторина по мини-гольфу).

**Учебно-тематический план
2-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Тема. Вводное занятие	2	2	0
	Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина	4	4	0
	Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1	1	0
	Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа в стране и за рубежом	1	1	0
	Тема №3. Инвентарь и оборудование, разновидности полей для мини-гольфа	1	1	0
	Тема №4. Правила игры в мини-гольф, правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.	1	1	0
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	8	2	6
	Тема №5. Общая физическая подготовка в жизни человека	2	1	1
	Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	6	1	5
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	2	4
	Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	2	1	1
	Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	4	1	3
	Раздел 4. Техника игры в мини-гольф	8	2	6
	Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	2	0,5	1,5
	Тема №10. Основные этапы техники удара: стойка, хват, прицеливание, замах, удар, проводка	2	0,5	1,5
	Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	2	0,5	1,5
	Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	2	0,5	1,5
	Раздел 5. Спортивная практика	6	3	3
	Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	6	3	3
	Тема: Итоговое занятие	2	1	1
	ИТОГО	36	12	24

Содержание программы 2-й год обучения

Тема: Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Режим тренировки. Общие понятия об игре. Чем полезна игра для здоровья.

Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль. Общие сведения о правилах игры, организации и проведении соревнований.

Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина

Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни

Теория: Значение физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни.

Нормативы ОФП и СФП. Гольф как вид спорта.

Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа

Теория: История возникновения гольфа и мини-гольфа. Мини-гольф за рубежом. Мини-гольф в нашей стране, в регионе, в городе.

Тема №3. Инвентарь и оборудование для мини-гольфа

Теория: Разновидности полей для мини-гольфа. Основной инвентарь и оборудование для мини-гольфа.

Тема №4. Правила игры в мини-гольф, правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.

Теория: Основные правила мини-гольфа. Правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №5. Общая физическая подготовка в жизни человека

Теория: Для чего нужна общая физическая подготовка человеку?

Практика: Упражнения на развитие общих физических качеств: силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты, точности, ловкости, координации движений. Индивидуальные и групповые упражнения и игры на развитие ОФП.

Тема №6. Нормативы общей физической подготовки

Теория: Режим двигательной активности и нормативы общей физической подготовки детей данного возраста.

Практика: Отработка основных нормативов по ОФП для данного возраста: скоростных качеств, силовых качеств, выносливости, координации.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста

Теория: Специальная физическая подготовка как необходимое требование в подготовке спортсмена гольфиста

Практика: Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: отработка (имитация) ударов клюшкой. Быстрота: повторение ударов на скорость за 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: повторение ударов длительное время за 3-4 минуты. Расслабляющие упражнения и их значение.

Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки мини-гольфиста

Теория: Разнообразие нормативов и специальные требования к физической подготовке мини-гольфиста

Практика: Отработка основных нормативов специальной физической подготовки мини-гольфиста: техника, точность, сила, скорость удара.

Раздел 4. Техника игры в мини-гольф

Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф

Теория: Общие понятия о технике игры в мини-гольф. Основные элементы и понятия.

Практика: Упражнения на изучение технических действий. Отработка основных элементов техники игры.

Тема №10. Основные этапы техники удара

Теория: Общие понятия о технике удара. Основные элементы и понятия: стойка, хват, замах, удар, проводка.

Практика: Отработка основных элементов техники удара: стойка, хват, замах, удар, проводка. Отработка силы и точности удара.

Тема №11. Техника удара по прямой поверхности

Теория: Особенность удара по прямой на различной поверхности

Практика: Отработка техники удара по прямой поверхности

Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности

Теория: Особенность удара по наклонной поверхности на различном покрытии

Практика: Отработка техники удара по наклонной поверхности

Раздел 5. Спортивная практика

Тема №13. Правила участия в соревнованиях.

Теория: Основные этапы проведения соревнования

Практика: Правила поведения во время игры. Тактика участия в соревнованиях. Участие в мероприятиях учрежденческого и районного уровня. Анализ игры и соревнований.

Тема: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за учебный год общих и личных

Практика: Контрольные упражнения и сдача нормативов по ОФП и СФП.

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Тема. Вводное занятие	2	2	0
	Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина	4	4	0
	Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1	1	0
	Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа в стране и за рубежом	1	1	0
	Тема №3. Инвентарь и оборудование, разновидности полей для мини-гольфа	1	1	0
	Тема №4. Правила игры в мини-гольф, правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.	1	1	0
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	6	2	4
	Тема №5. Общая физическая подготовка в жизни человека	2	1	1
	Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	4	1	3
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	1	5
	Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	2	1	1
	Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	4	0	4
	Раздел 4. Техника игры в мини-гольф	8	2	6
	Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	2	0,5	1,5
	Тема №10. Основные этапы техники удара: стойка, хват, прицеливание, замах, удар, проводка	2	0,5	1,5
	Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	2	0,5	1,5
	Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	2	0,5	1,5
	Раздел 5. Спортивная практика	6	3	3
	Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	6	3	3
	Тема №14. Инструкторская и судейская практики	2	1	1
	Тема: Итоговое занятие	2	1	1
	ИТОГО	36	12	24

Содержание программы 3-й год обучения

Тема: Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Режим тренировки. Общие понятия об игре. Чем полезна игра для здоровья.

Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль. Общие сведения о правилах игры, организации и проведении соревнований.

Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина

Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни

Теория: Значение физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни.

Нормативы ОФП и СФП. Гольф как вид спорта.

Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа

Теория: История возникновения гольфа и мини-гольфа. Мини-гольф за рубежом. Мини-гольф в нашей стране, в регионе, в городе.

Тема №3. Инвентарь и оборудование для мини-гольфа

Теория: Разновидности полей для мини-гольфа. Основной инвентарь и оборудование для мини-гольфа.

Тема №4. Правила игры в мини-гольф, правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.

Теория: Основные правила мини-гольфа. Правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №5. Общая физическая подготовка в жизни человека

Теория: Для чего нужна общая физическая подготовка человеку?

Практика: Упражнения на развитие общих физических качеств: силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты, точности, ловкости, координации движений. Индивидуальные и групповые упражнения и игры на развитие ОФП.

Тема №6. Нормативы общей физической подготовки

Теория: Режим двигательной активности и нормативы общей физической подготовки детей данного возраста.

Практика: Отработка основных нормативов по ОФП для данного возраста: скоростных качеств, силовых качеств, выносливости, координации.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста

Теория: Специальная физическая подготовка как необходимое требование в подготовке спортсмена гольфиста

Практика: Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: отработка (имитация) ударов клюшкой. Быстрота: повторение ударов на скорость за 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: повторение ударов длительное время за 3-4 минуты. Расслабляющие упражнения и их значение.

Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки мини-гольфиста

Теория: Разнообразие нормативов и специальные требования к физической подготовке мини-гольфиста

Практика: Оработка основных нормативов специальной физической подготовки мини-гольфиста: техника, точность, сила, скорость удара.

Раздел 4. Техника игры в мини-гольф

Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф

Теория: Общие понятия о технике игры в мини-гольф. Основные элементы и понятия.

Практика: Упражнения на изучение технических действий. Оработка основных элементов техники игры.

Тема №10. Основные этапы техники удара

Теория: Общие понятия о технике удара. Основные элементы и понятия: стойка, хват, замах, удар, проводка.

Практика: Оработка основных элементов техники удара: стойка, хват, замах, удар, проводка. Оработка силы и точности удара.

Тема №11. Техника удара по прямой поверхности

Теория: Особенность удара по прямой на различной поверхности

Практика: Оработка техники удара по прямой поверхности

Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности

Теория: Особенность удара по наклонной поверхности на различном покрытии

Практика: Оработка техники удара по наклонной поверхности

Раздел 5. Спортивная практика

Тема №13. Правила участия в соревнованиях.

Теория: Основные этапы проведения соревнования

Практика: Правила поведения во время игры. Тактика участия в соревнованиях. Участие в мероприятиях учрежденческого и районного уровня. Анализ игры и соревнований.

Тема №14. Инструкторская и судейская практика

Теория: Основные обязанности инструктора по мини-гольфу. Правила судейства и основные обязанности судьи на соревнованиях по мини-гольфу. Этапы проведения соревнования: регистрация, жеребьевка, формирование игровых групп, учет результатов, подведение итогов соревнования.

Практика: Инструктирование игроков о правилах поведения во время игры, о порядке проведения соревнований. Заполнение регистрационной ведомости участников. Ведение протокола. Запись результатов в личную карточку игрока. Подсчет результатов. Подведение итогов. Организация переигровки.

Тема: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за учебный год общих и личных

Практика: Контрольные упражнения и сдача нормативов по ОФП и СФП.

Беседа, вопросы (викторина по мини-гольфу).

Учебно-тематический план 4-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Тема. Вводное занятие	2	2	0
	Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина	4	4	0
	Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1	1	0
	Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа в стране и за рубежом	1	1	0
	Тема №3. Инвентарь и оборудование, разновидности полей для мини-гольфа	1	1	0
	Тема №4. Правила игры в мини-гольф, правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.	1	1	0
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	4	1	3
	Тема №5. Общая физическая подготовка в жизни человека	2	1	1
	Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	2	0	2
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	1	5
	Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	2	1	1
	Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	4	0	4
	Раздел 4. Техника игры в мини-гольф	10	2	8
	Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	3	1	2

	Тема №10. Основные этапы техники удара: стойка, хват, прицеливание, замах, удар, проводка	3	1	2
	Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	2	0	2
	Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	2	0	2
	Раздел 5. Спортивная практика	4	1	3
	Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	4	1	3
	Тема №14. Инструкторская и судейская практики	4	2	2
	Тема: Итоговое занятие	2	1	1
	ИТОГО	36	10	26

Содержание программы 4-й год обучения

Тема: Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Режим тренировки. Общие понятия об игре. Чем полезна игра для здоровья.

Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль. Общие сведения о правилах игры, организации и проведении соревнований.

Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина

Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни

Теория: Значение физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни.

Нормативы ОФП и СФП. Гольф как вид спорта.

Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа

Теория: История возникновения гольфа и мини-гольфа. Мини-гольф за рубежом. Мини-гольф в нашей стране, в регионе, в городе.

Тема №3. Инвентарь и оборудование для мини-гольфа

Теория: Разновидности полей для мини-гольфа. Основной инвентарь и оборудование для мини-гольфа.

Тема №4. Правила игры в мини-гольф, правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.

Теория: Основные правила мини-гольфа. Правила проведения соревнований. Этикет гольфиста.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №5. Общая физическая подготовка в жизни человека

Теория: Для чего нужна общая физическая подготовка человеку?

Практика: Упражнения на развитие общих физических качеств: силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты, точности, ловкости, координации движений. Индивидуальные и групповые упражнения и игры на развитие ОФП.

Тема №6. Нормативы общей физической подготовки

Теория: Режим двигательной активности и нормативы общей физической подготовки детей данного возраста.

Практика: Отработка основных нормативов по ОФП для данного возраста.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста

Теория: Специальная физическая подготовка как необходимое требование в подготовке спортсмена гольфиста

Практика: Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: отработка (имитация) ударов клюшкой. Быстрота: повторение ударов на скорость за 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: повторение ударов длительное время за 3-4 минуты. Расслабляющие упражнения и их значение.

Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки мини-гольфиста

Теория: Разнообразие нормативов и специальные требования к физической подготовке мини-гольфиста

Практика: Отработка основных нормативов специальной физической подготовки мини-гольфиста: техника, точность, сила, скорость удара.

Раздел 4. Техника игры в мини-гольф

Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф

Теория: Общие понятия о технике игры в мини-гольф. Основные элементы и понятия.

Практика: Упражнения на изучение технических действий. Отработка основных элементов техники игры.

Тема №10. Основные этапы техники удара

Теория: Общие понятия о технике удара. Основные элементы и понятия: стойка, хват, замах, удар, проводка.

Практика: Отработка основных элементов техники удара: стойка, хват, замах, удар, проводка. Отработка силы и точности удара.

Тема №11. Техника удара по прямой поверхности

Теория: Особенность удара по прямой на различной поверхности

Практика: Отработка техники удара по прямой поверхности

Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности

Теория: Особенность удара по наклонной поверхности на различном покрытии

Практика: Отработка техники удара по наклонной поверхности

Раздел 5. Спортивная практика

Тема №13. Правила участия в соревнованиях.

Теория: Основные этапы проведения соревнования

Практика: Правила поведения во время игры. Тактика участия в соревнованиях.

Участие в мероприятиях учрежденческого и районного уровня. Анализ игры и соревнований.

Тема №14. Инструкторская и судейская практика

Теория: Основные обязанности инструктора по мини-гольфу. Правила судейства и основные обязанности судьи на соревнованиях по мини-гольфу.

Этапы проведения соревнования: регистрация, жеребьевка, формирование игровых групп, учет результатов, подведение итогов соревнования.

Практика: Инструктирование игроков о правилах поведения во время игры, о порядке проведения соревнований. Заполнение регистрационной ведомости участников. Ведение протокола. Запись результатов в личную карточку игрока. Подсчет результатов. Подведение итогов. Организация переигровки.

Тема: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за учебный год общих и личных

Практика: Контрольные упражнения и сдача нормативов по ОФП и СФП.

Беседа, вопросы (викторина по мини-гольфу).

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) программы

1. Теоретические методы обучения

Для передачи большого объема информации младшим школьникам педагогом используются объяснительно-иллюстративные методы (беседы, показ, разъяснение и т.п.).

Эти методы комбинируются с методами стимулирования (методы побуждения какой-либо деятельности: требования, постановка перспективы, поощрение, наказание, одобрение, порицание) и релаксации (физкультминутки и подвижные игры).

Для изучения нового материала используется также метод проблемного обучения. Обучающиеся становятся свидетелями и соучастниками поиска: перед ними ставится проблема, формулируется познавательная задача, а затем, через систему доказательств и сравнение разных точек зрения, находится ответ. Такая форма работы способствует развитию коммуникативных способностей, мыслительно-аналитической деятельности детей.

2. *Практические методы*

Для закрепления полученных знаний и развития физических способностей используется игровой метод.

Для развития познавательных способностей обучающихся используется частично-поисковый и исследовательский методы: организация активного поиска решения выдвинутых педагогом познавательных задач часто в нетрадиционных формах.

Для развития познавательной активности детей младшего школьного возраста процесс познания у обучающихся пополняется методами и приёмами.

Методы и технологии обучения

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Мини-гольф» используется комплекс разнообразных педагогических **методов**, в частности по классификации С.А. Смирнова:

методы получения новых знаний,

словесные методы обучения,

наглядный метод обучения,

метод наблюдения;

метод игры;

метод многократного повторения;

метод стимулирования учебно-познавательной деятельности;

методы развития познавательного интереса;

методы контроля и диагностики эффективности учебной деятельности.

К практическим методам относится соревновательный метод. При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершенствованию навыков, воспитанию морально – волевых черт личности.

Методы самовоспитания: эти методы помогают появлению желания ребёнка работать над собой и осуществлению этого желания: самооценка, самоконтроль.

Формы проведения занятий:

- стандартные учебные занятия

- тренировочные занятия

- спортивные праздники

- мини – турниры

- мастер – классы

- занятия-соревнования

- занятия – игры

Средства обучения: средства наглядности, отдельные задания по теме занятия, упражнения, технические средства обучения, видео материалы, учебные пособия, дидактические материалы, методическая литература.

Формы обучения, используемые в ходе реализации программы:

Вербальная форма.

Устная форма обучения - наиболее распространенная форма, однако достаточно сложно учить мини-гольф, поскольку у игры нет точного языка.

Визуальная форма.

Визуальные подсказки более эффективны, чем вербальные. Будь это видеокассета, кино, фотография, зеркало, демонстрация или визуальное представление, воспитанник, безусловно, только выиграет, если визуальные пособия будут сопровождать устные объяснения. Визуальное пособие может быть очень сложным, например мультимедийное, компьютерное, графическое изображение техники игры, наложенное или расположенное на экране рядом для сопоставления таковой у спортсмена чемпиона. Оно может быть очень простым. Пример: фотография одного из сильнейших игроков в мини-гольф, на которой он запечатлен в каком-то определенном положении при выполнении удара по мячу, сопоставляется с тем, что воспитанник видит в зеркале в ходе собственного выполнения аналогичного движения. В любом случае визуальное обучение является мощным инструментом.

Кинестетическая форма.

Кинестетические подсказки - эффективное средство передачи информации, чтобы облегчить изучение движения, поскольку они помогают передать "чувство". Они могут иметь форму упражнений или их имитации, однако их основная задача - создать у каждого учащегося иллюзорный род ощущения, то, что должно быть у всех хорошо играющих игроков в мини-гольф, независимо от того, насколько они опытные.

При помощи всех трех форм обучения педагог - тренер может наилучшим образом передать информацию учащемуся. Задача состоит в том, чтобы выбрать то, на что лучше всего реагирует воспитанник.

Обучение движению, как и любому двигательному действию, происходит в три этапа:

1. Формирование концепции: на этом этапе учащийся должен полностью понять, что именно он пытается сделать.
2. Фиксация: на этом этапе учащийся отрабатывает точную моторику движений и достигает эффективного стиля выполнения этих движений.
3. Автоматизация: это происходит тогда, когда достигнута совершенная техника выполнения движений и учащийся пытается внести ее в моторную память, с тем чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

Процесс обучения

Процесс обучения мини-гольф – это многократно повторяющиеся действия (движения), которые отрабатываются в процессе выполнения различных упражнений и заданий. Очень часто в мини-гольфе правильное двигательное действие осваивается методом проб и ошибок. Задача педагога - тренера - сократить их до минимума.

Стадии обучения:

1. Познавательная - начинающий сначала старается понять "задачу" и ее требования. На этой стадии очень важны вербальное обучение и демонстрации;
2. Ассоциативная - постепенно устраняются крупные ошибки. Такие факторы, как предыдущий опыт, расписание тренировок, методы обучения, знание результатов и мотивация обучающегося, будут определять время обучения правильному двигательному действию. Тренер должен критически относиться к обеспечению обратной связи и мотивации;
3. Автономная - в результате тренировки происходит автоматизация двигательного действия, которое перестает требовать дополнительного внимания.

Тренировка имеет большое значение для освоения правильного движения. Двумя самыми эффективными формами тренировки при обучении являются, во-первых, повышение надежности выполнения, а во-вторых - увеличение точности или уменьшение ошибок. Правильное спортивное движение можно тренировать постоянно (массированно) или с перерывами на отдых (распределено). Как правило, исследования показывают, что распределенная тренировка при обучении мини-гольфу эффективнее, чем массированная. По мере того как происходит усвоение двигательного действия, тренировки могут стать более продолжительными.

В мини-гольфе в отличие от других игровых видов спорта чаще используют целостный метод обучения движению, то есть правильная стойка, хват клюшки, замах клюшкой, мах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой.

Если задача для ученика сложна, то предпочтительнее частичный метод тренировки, например обучение движению клюшкой без мяча. При использовании частичного метода необходимо ссылаться на концепцию задачи в целом.

Одной тренировки для улучшения движения и обучения недостаточно. Без знания результатов, интереса и внимания, значимости задачи для учащегося, понимания целей, готовности к обучению и некоторой связи условий тренировки с реальными условиями тренировка не имеет никакого практического значения. Более высокого уровня мастерства можно достичь, варьируя условия обучения.

В мини-гольфе большое значение имеет психология воспитанника. Очень высокая мотивация замедляет прогресс при решении сложных задач. Наилучшего результата достигают игроки со средней мотивацией или настойчивостью. Для каждой задачи есть оптимальный уровень мотивации. Разумно сложные, специфические, но достижимые цели приводят к лучшему результату, чем легкие цели или общие цели, призывающие делать все зависящее от игрока. Предыдущий опыт также влияет на поведение. Большое сходство между элементами задач, их ожидаемыми стимулами и ответами скорее приводит к положительному результату. Этому способствуют такие факторы, как метод обучения и интенсивность передачи информации.

Обучение двигательным действиям. Педагог-тренер должен предоставить наилучшие средства для обучения правильным двигательным действиям и их закреплению. Его целью является запоминание учащимися варианта, максимально приближенного к идеальной модели исполнения с последующим многократным повторением. Потребность в самоутверждении и достижении высоких результатов у учащихся удовлетворяется в процессе тренировок и на турнирах.

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии:

На занятиях осуществляются коррекционно-оздоровительный комплекс посредством элементов гимнастики. Упражнения общей физической подготовки (ОФП), дыхательная гимнастика, подвижные и спортивные игры, релаксация. Так же учащиеся получают навыки оказания первой медицинской помощи.

Компетентностно - ориентированные технологии:

- метод проектов;
- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технологии коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

Информационные технологии:

- поиск информации;
- оформление проектов и сценариев.

Формы работы с родителями:

- профессиональная помощь родителям, сотрудничество педагога и родителей в воспитании учащихся;
- родительское собрание - два раза в год;
- проведение совместных турниров и праздников;
- открытые занятия;
- индивидуальные беседы с родителями.

Организация воспитательной работы

Воспитательная работа педагога дополнительного образования детей ориентирована на все возрастные группы учащихся и коллектив родителей МБОУ ДО «Свежий ветер». Основными исполнителями мероприятий воспитательной работы являются педагоги, учащиеся и родители.

При планировании работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами.

Воспитательная работа педагога отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание личности с активной жизненной позицией.

Условия реализации программы

- *методическое обеспечение:* дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, конспекты занятий, специальная литература, методические пособия, видеоматериалы, фотоматериалы, электронные документы, таблицы, схемы;
- *кадровое обеспечение:* занятия по мини-гольфу проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку по данному виду спорта, имеющий опыт участия в спортивных соревнованиях по мини-гольфу в качестве игрока и в качестве судьи;
- *материально-техническое обеспечение:* помещение в виде спортивного или актового зала или игровая площадка для мини-гольфа любого формата, учебный кабинет с мультимедиа аппаратурой, соответствующую школьную мебель, необходимый спортивный инвентарь для игры в мини-гольф: игровые дорожки не менее 9 шт., лунки с препятствиями 18 шт., клюшки и мячи для гольфа не менее 9 шт.).

Список используемой литературы

1. Азбука гольфа. Санкт-Петербург, 1997
2. Боб Ротелла, Боб Куллен Гольф не знает совершенства: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1995
3. Галлахер Б. Гольф для начинающих: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1997
4. Гарви Пенник Маленькая красная записная книжка: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1992
5. Гарри Маккорд, Джон Хугган Гольф для чайников: [пер. с англ.], Фостер, 1996
6. Девис К., Сайя Д.В. Анатомия гольфа: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1999
7. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического образования. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1999 - 155 с.
8. Корольков А.Н. Гольф как спортивная дисциплина, М., 2014
9. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки, М., 2015
10. Ник Эдмунд Гольф: полная энциклопедия: [пер. с англ.] - М.: Терра-спорт, 2003 -224 с.
11. Сандерс В. Гольф: Полное руководство по игре в гольф / Пер. с англ. М.Л. Романовой; под общ. ред. Б.А. Яковлева. - М.: Терра-спорт, 2003 -224 с.
12. Селиванова Т.Г. Мини-гольф, М., 2012
13. Яковлев Б.А. Мини-гольф для начинающих. - М.: Центр исследований и статистики науки, 2002 - 22 с.

Интернет ресурсы:

"Российский мини-гольф" www.rusminigolf.ru

Российский гольф-портал www.golf.ru

"Golf Digest" www.golfdigest.ru

"Golf Style Next" www.golfstylerussia.ru

**Календарно тематический план
1-й год обучения**

Тема	Кол-во часов
Тема. Вводное занятие	1
Тема. Техника безопасности, техника пожарной безопасности, охрана труда, правила поведения в кабинете	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №3. Инвентарь и оборудование для мини-гольфа	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №4. Правила игры в мини-гольф	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №5. Общая физическая подготовка	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №5. Общая физическая подготовка	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	1

Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №10. Основные этапы техники удара	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №10. Основные этапы техники удара	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Тема: Итоговое занятие	1
Тема: Итоговое занятие	1
ИТОГО	36

**Календарно тематический план
2-й год обучения**

Тема	Кол-во часов
Тема. Вводное занятие	1
Тема. Техника безопасности, техника пожарной безопасности, охрана труда, правила поведения в кабинете	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №3. Инвентарь и оборудование для мини-гольфа	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №4. Правила игры в мини-гольф	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №5. Общая физическая подготовка	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №5. Общая физическая подготовка	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1

Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №10. Основные этапы техники удара	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №10. Основные этапы техники удара	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1

Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Тема: Итоговое занятие	1
Тема: Итоговое занятие	1
ИТОГО	36

**Календарно тематический план
3-й год обучения**

Тема	Кол-во часов
Тема. Вводное занятие	1
Тема. Техника безопасности, техника пожарной безопасности, охрана труда, правила поведения в кабинете	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №3. Инвентарь и оборудование для мини-гольфа	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №4. Правила игры в мини-гольф	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №5. Общая физическая подготовка	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №5. Общая физическая подготовка	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1

Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №10. Основные этапы техники удара	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №10. Основные этапы техники удара	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Тема: Итоговое занятие	1
Тема: Итоговое занятие	1
ИТОГО	36

**Календарно тематический план
4-й год обучения**

Тема	Кол-во часов
Тема. Вводное занятие	1
Тема. Техника безопасности, техника пожарной безопасности, охрана труда, правила поведения в кабинете	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №2. История развития гольфа и мини-гольфа	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №3. Инвентарь и оборудование для мини-гольфа	1
Раздел 1. Гольф как спортивная дисциплина Тема №4. Правила игры в мини-гольф	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №5. Общая физическая подготовка	1

Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №5. Общая физическая подготовка	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема №6. Нормативы общей физической подготовки	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №7. Специальная физическая подготовка спортсмена гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Тема №8. Нормативы специальной физической подготовки гольфиста	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №9. Основные приемы и техника игры в мини-гольф	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №10. Основные этапы техники удара	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №10. Основные этапы техники удара	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №11. Техника удара по прямой поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	1
Раздел 4. Техника игры в мини-гольф Тема №12. Техника удара по наклонной поверхности	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1

Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Раздел 5. Спортивная практика Тема №13. Правила участия в соревнованиях.	1
Тема: Итоговое занятие	1
Тема: Итоговое занятие	1
ИТОГО	36

Спортивные игры и упражнения

1-я группа Упражнения по «ОФП»

P.S. Формирование правильной осанки, развитие мышц шеи, плечевого пояса и воротниковой зоны, мышц рук, пальцев рук и кистей, мышц спины и позвоночника, мышц живота и пресса, мышц бедра и голени, отработка дыхания, тренировка зрения, развитие глазомера, координация движения и статическое равновесие, быстрота реакции, концентрация внимания.

Комплекс упражнений для правильного дыхания**1. Подготовительное упражнение**

И.п.- стоя, сидя или лежа.

Выполнение:

Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание на столько возможно. (5-10 раз)

2. Упражнение «воздушный шарик»

И.п.- стоя, сидя или лежа, руки положив на нижнюю часть ребер.

Выполнение:

Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох ртом.

3. Упражнение «часы»

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение:

Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «тик-так». (12 раз)

4. Упражнение «насос»

И.п.- стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение: делаем вдох, затем выдыхая, делаем наклон в сторону, руки двигаются вдоль тела. На выдохе произносим «с-с-с-с» (6-8 раз в каждую сторону)

5. Упражнение «дерево на ветру»

И.п. сидя на коленях или на пятках.

Выполнение: во время вдоха руки поднимаем вверх, во время выдоха - руки опускаем, туловище наклоняется вперед. (10 раз)

6. Упражнение «бегемотики»

И.п. лежа на спине, закрыв глаза положив руки на живот.

Выполнение: медленно и плавно выдыхаем, животик при вдохе надувается. Затем вдыхаем, что бы животик втянулся. (10 раз)

Упражнения для развития вестибулярного аппарата

1. И.п. руки на поясе ноги вместе.

Выполнение: шаг левой ногой по одной линии, наклон головы влево. Шаг вправо - наклон вправо (5 раз в каждую сторону)

2. И.п. руки в стороны

Выполнение: шаг вперед левой ногой на носочках - голову влево, шаг вправо голову вправо.

3. И.п. ноги на ширине плеч, руки на талии

Выполнение: 1- повернуть голову и туловище вправо, 2- в и.п. 3- поворот влево, 4- в и.п.

4. И.п. ноги на ширине плеч

Выполнение: наклон головы к плечу вправо. 2- и.п. 3- к левому плечу. 4- и.п.

5. И. п. руки в стороны

Выполнение: вперед левой ногой на носочках - голову влево. Шаг вправо - голову вправо.

2-я группа Упражнения с мячом на координацию (жонглирование)

P.S. Формирование координации движения, тренировка мелкой моторики рук, быстрота реакции и ловкость

1. Движения с одним мячом

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги на ширине плеч, одна рука (левая) за спиной, другая рука (правая) вытянута вперед на уровне плеча, ладонь верх, пальцы раскрыты, мяч на ладони. Пальцы во время движения не сгибать. Глаза следят за мячом.

Движения:

Влево, вниз, вправо, вверх – затем в обратную сторону – вниз, влево, вверх, вправо (3-5 раз для каждой руки).

2. Движения с двумя мячами

И.П. – Стойка та же самая (Упр.№1), но две руки вытянуты вперед с мячами. Очень важно: глаза следят за обоими мячами одновременно.

Движения:

1. Синхронно обеими руками в одну сторону (3-5 раз).
2. Синхронно обеими руками друг от друга в разные стороны (3-5 раз).
3. Синхронно обеими руками навстречу друг другу в разные стороны (3-5 раз).

3. Передача мяча

И.П. – Стойка обычная, ноги на ширине плеч, две руки вытянуты вперед на уровне плеча, ладони верх, пальцы раскрыты, мяч на ладони одной руки. Глаза следят за мячом.

Движения:

Переложить мяч из одной руки в другую (10 раз).

4. Передача мяча по кругу

И.П. – Все дети стоят по кругу. Стойка обычная, ноги на ширине плеч, две руки вытянуты вперед на уровне плеча, ладони верх, пальцы раскрыты, мяч на ладони одной руки. Глаза следят за мячом.

Движения:

На счет «раз»: Переложить мяч из своей руки в руку соседа и принять при этом мяч другого соседа.

На счет «два»: Переложить мяч из одной своей руки в другую руку.

Упражнение выполняется до полного круга, пока мячи не вернуться своим хозяевам.

Упражнение выполняется сначала по часовой стрелке, затем в другую сторону.

P.S.

Скорость передачи мяча контролирует тренер счетом «раз», «два».

Для удобства можно один мяч взять другого цвета (мяч с меткой).

Упражнение можно делать вдвоем, втроем, вчетвером. Можно проводить эстафету на время.

5. Подбрасывание мяча одной рукой

И.П. – Стойка обычная, ноги на ширине плеч, одна рука за спиной, другая - вытянута вперед на уровне плеча, ладони верх, пальцы раскрыты, мяч на ладони одной руки.

Глаза следят за мячом.

Движения:

1. Подбросить мяч не высоко (10-15 см) и поймать его одной рукой (5 раз).
2. Подбросить мяч высоко (30-40 см) и поймать его одной рукой (5 раз).
3. Подбросить мяч очень высоко (до 100 см) и поймать его двумя руками (5 раз).

То же самое выполнить другой рукой

6. Подбрасывание мяча двумя руками

И.П. – Стойка обычная, ноги на ширине плеч, обе руки вытянуты вперед на уровне плеча, ладони верх, пальцы раскрыты, мяч на ладони одной руки.

Глаза следят за мячом.

Движения:

1. Одной рукой подбросить мяч не высоко (10-15 см) и поймать его другой рукой, затем, этой рукой подбросить, а первой рукой поймать (5 раз).

2. То же самое, но на (30-40 см).

7. Бросание мяча двумя руками

И.П. – Стойка обычная, ноги на ширине плеч, обе руки вытянуты вперед на уровне плеча на расстоянии 20 см., ладони направлены друг к другу, пальцы сжаты, мяч на ладони одной руки.

Глаза следят за мячом.

Движения:

1. Одной рукой бросить мяч горизонтально в другую руку, поймать его другой рукой, затем, этой рукой бросить, а первой рукой поймать (5 раз).

2. То же самое, но расстояние между руками (40 см).

8. Передача мяча за спиной

И.П. – Стойка обычная, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. В правой руке мяч.

Движения:

1. С одновременным движением рук за спину мяч передается из правой руки в левую, а по возвращении рук перед собой – мяч из левой руки передается в правую. Упражнение повторяется 5 раз.

2. Затем движения повторяются в обратную сторону, т.е. мяч передается из левой руки в правую за спиной. Упражнение повторяется 5 раз.

9. Передача мяча между ног «восьмерка»

И.П. – Стойка обычная, ноги на ширине плеч, корпус согнут в пояснице, руки слегка согнуты в локтях перед собой. В правой руке мяч.

Движения:

1. Необходимо мяч из правой руки передать в левую за левой ногой, а из левой руки в правую – за правой ногой. Получается траектория движения мяча в виде «восьмерки» между ног. Упражнение повторяется 5 раз.

2. Затем движения повторяются в обратную сторону: мяч из левой руки передается в правую и т.д. Упражнение повторяется 5 раз.

10. Передача мяча между ног и за головой

И.П. – Стойка обычная, ноги на ширине плеч, корпус согнут в пояснице, руки слегка согнуты в локтях перед собой. В правой руке мяч.

Движения:

1. Необходимо мяч из правой руки передать в левую за левой ногой, а из левой руки в правую – над собой, за головой. Упражнение повторяется 5 раз.

2. Затем движения повторяются в обратную сторону: мяч из левой руки передается в правую и т.д. Упражнение повторяется 5 раз.

11. Движение с мячом №1

И.П. – Стойка обычная, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой на уровне глаз. Мяч зажат пальцами обеих рук.

Движения:

1. На счет 1-6 короткими рывками опустить руки до пола и положить мячик на пол. Выпрямиться, руки на пояс.

2. На счет 1-6 короткими рывками (руки на поясе) наклониться за мячом.

3. Вновь зажать мяч пальцами обеих рук и рывками на счет 1-6 перенести его в исходное положение

12. Движение с мячом №2

И.П. – Стойка обычная, ноги на ширине плеч, руки опущены перед собой. Мяч зажат пальцами обеих рук. При выполнении движений глаза следят за мячом.

Движения:

1. На счет 1- руки перед собой, на счет 2 – руки с мячом вправо, на счет 3- руки перед собой, на счет 4- руки влево, на счет 5- руки перед собой, на счет 6- руки вверх, на счет 7- руки перед собой, на счет 8- руки в ИП.

13. Движение мяча стопой ноги

И.П. – Стойка обычная, ноги вместе, руки опущены перед собой. Мяч зажат пальцами обеих рук. При выполнении движений глаза следят за мячом.

Движения:

1. На счет 1- руки перед собой, на счет 2 – руки с мячом вправо, на счет 3- руки перед собой, на счет 4- руки влево, на счет 5- руки перед собой, на счет 6- руки вверх, на счет 7- руки перед собой, на счет 8- руки в ИП.

14. Движение мяча по телу (массаж мячом)

И.П. – Стойка обычная, ноги вместе, руки опущены перед собой. Мяч зажат пальцами обеих рук. При выполнении движений глаза следят за мячом.

Движения:

1. На счет 1- руки перед собой, на счет 2 – руки с мячом вправо, на счет 3- руки перед собой, на счет 4- руки влево, на счет 5- руки перед собой, на счет 6- руки вверх, на счет 7- руки перед собой, на счет 8- руки в ИП.

3-я группа Упражнения с клюшкой (+специализация)

P.S. Вместо клюшки можно использовать гимнастическую палку.

1. Движения с клюшкой перед собой

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги на ширине плеч, клюшка на полу перед ногами

Движения:

- Наклон вперед, взять клюшку в руки, поднять клюшку над головой, завести за голову. Далее проделать все в обратной последовательности.

- Повороты вправо, влево с клюшкой в руках перед собой.

2. Движения с клюшкой за головой

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги на ширине плеч, клюшка в согнутых руках за головой

Движения:

- Повороты вправо влево, - Наклоны вправо влево, - Наклоны вперед назад

3. Движения около клюшки

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги на ширине плеч, клюшка в вертикальном положении зафиксирована одной рукой на полу.

Движения:

Вперед, назад, вправо, влево

Вокруг клюшки влево, вправо по кругу

4. Движения вокруг клюшки

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги на ширине плеч, клюшка в вертикальном положении зафиксирована одной рукой на полу.

Движения:

Вокруг клюшки влево, вправо по кругу

5. Перешагивание клюшки

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги на ширине плеч, клюшка удерживается двумя руками перед собой.

Движения:

Руки с клюшкой опускаются вниз вперед и делается перешагивание через нее двумя ногами. Затем все движения выполняются в обратном порядке в исходное положение.

6. Перепрыгивание через клюшку

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги вместе, клюшка лежит параллельно стопам ног головкой рядом с ногами.

Движения:

Прыжками влево вправо через клюшку (4 прыжка вперед, 4 прыжка назад).

7. Перемещение вдоль клюшки

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги вместе, клюшка лежит параллельно стопам ног головкой рядом с ногами.

Движения:

Переставляя стопы ног, друг перед другом (пятка – носок) двигаемся параллельно клюшке вперед, затем назад (носок - пятка).

Специализация

4-я группа упражнения с мячом и клюшкой

P.S. Формирование основных навыков техники удара: стойка, хват, прицеливание, замах, удар, проводка и тактильные упражнения с мячом для гольфа

1. Мяч в цель

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги на ширине плеч, одна рука (левая) за спиной, другая рука (правая) вытянута вперед на уровне плеча, ладонь верх, пальцы раскрыты, мяч на ладони. Пальцы во время движения не сгибать. Глаза следят за мячом.

Выполнение; руку завести за голову и выполнить бросок (6-8 раз)

2. Мяч в корзину (в лунку) после отскока

И.П. – Стойка обычная, мяч в руке внизу.

Выполнение; руку завести за голову и выполнить бросок (4-6 раз)

3. Кто быстрее перенесет мячи в корзину

И.П. – Стойка обычная, корпус прямой, ноги на ширине плеч.

Выполнение; наклониться, взять мяч и быстро добежать до корзины и положить туда мяч. (6-8 раз)

4. Собери мячи с завязанными глазами

И.П. – Стойка обычная, руки внизу.

Выполнение; на счет-10

Кто больше соберет мячей (4- 6 раз)

5. Мяч в ворота(точность удара)

И.П. – Стойка обычная, в руках клюшка.

Выполнение; прицелиться - сделать удар в ворота (10 раз)

6. Мяч в зону (сила удара)

И.П. – Стойка обычная

Выполнение; прицелиться и ударить клюшкой по мячу в заданную зону (10 раз)

7. Перемахни ногой клюшку

И.П. – Стойка. Одной рукой придерживает клюшку, которая стоит на полу вертикально, другая рука на поясе.

Выполнение; 1- поднять ногу 2- перекинуть ее через клюшку, отпустив при этом руку с клюшки и быстро схватить обратно. Клюшка не должна упасть на пол. (5 раз каждой ногой)

8. Перепрыгни клюшки

И.П. – Стойка обычная, руки на поясе, клюшки лежат на полу на расстоянии 20-30 см

Выполнение; перепрыгивание двумя ногами одновременно через 10 клюшек друг за другом

9. Мяч над головой

И.П. – сидя на полу друг за другом (4-6 раз)

Выполнение; мяч в руках над головой поднять и передать его сзади сидящему игроку

10. Мяч ногами

И.П. – сидя на полу, упор руками сзади

Выполнение; захватить ногами мяч и поднять его вверх (6 раз)

**Таблица контроля, диагностики
общей физической и специальной физической подготовки**

Общая физическая подготовка	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжок в длину с места 1 год = менее 110 см, 110см, более 110 см 2 год = менее 120 см, 120см, более 120 см 3 год = менее 130 см, 130см, более 130 см 4 год = менее 140 см, 140см, более 140 см	Прыжок в длину с места 1 год = менее 100 см, 100см, более 100 см 2 год = менее 110 см, 110см, более 110 см 3 год = менее 120 см, 120см, более 120 см 4 год = менее 130 см, 130см, более 130 см
	Челночный бег 3*10м	Челночный бег 3*10м
Силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 1 год = менее 6 раз, 6 раз, более 6 раз 2 год = менее 8 раз, 8 раз, более 8 раз 3 год = менее 10 раз, 10 раз, более 10 раз 4 год = менее 12 раз, 12 раз, более 12 раз	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 1 год = менее 4 раз, 4 раз, более 4 раз 2 год = менее 6 раз, 6 раз, более 6 раз 3 год = менее 8 раз, 8 раз, более 8 раз 4 год = менее 9 раз, 9 раз, более 9 раз
	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону 1 кг 1 год = менее 290 см, 290 см, более 290 см 2 год = менее 300 см, 300 см, более 300 см 3 год = менее 310 см, 310 см, более 310 см 4 год = менее 320 см, 320 см, более 320 см	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону 1 кг 1 год = менее 270 см, 270 см, более 270 см 2 год = менее 280 см, 280 см, более 280 см 3 год = менее 290 см, 290 см, более 290 см 4 год = менее 300 см, 300 см, более 300 см
Выносливость	Бег на 500 м (без учета времени: первая треть финишеров, вторая треть, третья треть финишеров)	Бег на 500 м (без учета времени: первая треть финишеров, вторая треть, третья треть финишеров)
Координация	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 10, 15,20,25 с)	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 10, 15,20,25 с)
Специальная физическая подготовка	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Точность удара	Выполнение 10 ударов клюшкой по мячу в заданную цель (ворота) с расстояния 1,2,3 м	Выполнение 10 ударов клюшкой по мячу в заданную цель (ворота) с расстояния 1,2,3 м
Сила удара	Выполнение 10 ударов клюшкой по мячу на заданное расстояние 1,2,3 м	Выполнение 10 ударов клюшкой по мячу на заданное расстояние 1,2,3 м
Техника удара	Выполнение основных элементов (стойка, хват, замах, удар) оценивается наблюдением при ударах на точность и на силу	Выполнение основных элементов (стойка, хват, замах, удар) оценивается наблюдением при ударах на точность и на силу
Скорость удара	Выполнение 10 ударов клюшкой по мячу в заданную цель на время 10 с	Выполнение 10 ударов клюшкой по мячу в заданную цель на время 10 с

P.S.

1 Диагностика по общей физической подготовке производится из расчета контрольных нормативов по 3-х бальной системе: уровень «низкий», «средний», «высокий»

2 Диагностика по специальной физической подготовке производится из расчета выполнения удачных попыток из 10-ти, соответственно: 1-3 удачных «низкий», 4-7 «средний», 8-10 «высокий»

3 Диагностика по специальной физической подготовке начинается со второго полугодия первого года обучения.