

## **Спортивная секция по мини-гольфу как форма реализации спортивно-оздоровительного направления во внеурочной деятельности школьников в рамках ФГОС ООО**

*В.В. Дунаев, учитель МБОУ СОШ № 6, г.о. Самара*

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре. «Здоровый образ жизни», «физическая культура личности», «физкультурная образованность» — эти словосочетания все чаще входят в нашу повседневную жизнь. Великая ценность каждого человека — здоровье, оно немислимо без систематических занятий физическими упражнениями. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека, формируются личностные качества, интерес к занятию любимым делом и раскрываются индивидуальные способности ребенка. Ни для кого не секрет, что более подвижные дети развиваются быстрее. Физически ослабленные дети подвержены быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены, это отрицательно влияет на характер и умственные способности ребенка.

Физическое воспитание есть основа основ школьного воспитания. Физические упражнения создают хорошее самочувствие, формируют активный познавательный интерес к жизни, «заряжают» школьника бодростью и энергией и формируют в сознании учащихся интерес к здоровому образу жизни.

В школьную программу по физической культуре входит обучение детей различным видам спорта, из них обязательны: баскетбол, футбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика и по выбору мини-гольф, бадминтон, борьба и другие виды спорта.

Мини-гольф, как вид спорта, существует в мире около ста лет. Это игра для людей любого возраста, к тому же в нее могут играть и дети, и люди преклонного возраста, а также люди с ограниченными физическими возможностями. Игра настолько увлекательна, что забываешь обо всем,

концентрируясь только о том, как попасть мячом в лунку. Мини-гольф может быть и развлечением во время отдыха, и спортивной дисциплиной, которая требует серьезной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

С 2009 года в МБОУ СОШ № 6 им. М.В. Ломоносова города Самары при активном участии автора данной статьи действует спортивная секция по мини-гольфу с привлечением учащихся школы к систематическим занятиям физкультурой и спортом через нетрадиционные виды спорта.

Тренировочные занятия проводятся в разных возрастных группах по три раза в неделю. В основном, это практические тренировочные занятия и занятия образовательно-воспитательного характера: экскурсии, мини-турниры и спортивные праздники. Каждое тренировочное занятие состоит из двух основных частей: теоретической и практической. Теоретическая часть — это рассказы и беседы о мини-гольфе, спортсменах, истории мини-гольфа, правилах игры и этикете игрока, просмотр видеофильмов по данной тематике, чтение и обсуждение журналов и статей о спорте. Практическая часть — это тренировки по отработке техники игры. В конце каждого учебного периода (месяца или учебной четверти) предусмотрен спортивный праздник с приглашением родителей.

В этом виде спорта, в отличие от других игровых видов, чаще всего используется целостный метод обучения движению, т. е. правильная стойка, хват клюшки, замах клюшкой, мах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой.

В мини-гольфе большое значение играет психология обучаемого. Двигательная культура во многом зависит от психических проявлений личности, в первую очередь, от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Если он не внимателен, значит плохо запоминает упражнения и всегда излишне напрягается при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам.

Отличительной особенностью при занятиях мини-гольфом является не узконаправленные тренировки по технике игры, а развернутая деятельность тренера, направленная на формирование личности учащегося в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, гармонию и высокую самооценку. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, доверии.

На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, даются персональные задания с учетом особенностей занимающегося, проводится периодическая смена видов деятельности, выстраивается личная траектория успеха каждого занимающегося.

Программа тренировок включает освоение учащимися следующих умений:

- планирование тренировок, распределение нагрузок и отдыха в режиме дня;
- управление эмоциями на тренировках и при участии в соревнованиях, сохранение хладнокровия;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способы их устранения.

Проделанная работа дала определенные результаты:

- 1) желающих заниматься этим видом спорта, в школе становилось все больше и больше, почти половина учащихся школы сегодня умеют играть в мини-гольф;
- 2) при проведении соревнования родители учащихся активно участвуют не только в организации турнира, но и являются участниками соревнования, тем самым показывая своим детям наглядный пример любви к спорту;

- 3) учащиеся школы постоянно становятся победителями городских, областных и всероссийских соревнований, тем самым пропагандируют мини-гольф как вид спорта в стране;
- 4) к систематическим занятиям физкультурой и спортом привлечены и те учащиеся, которые по состоянию здоровья отнесены в специальную и подготовительную медицинские группы.

**Отличительная особенность, новизна** данного опыта заключается в том, что он не ставит целью узкую специализацию по данному виду спорта и подготовку спортсменов профессионалов, но дает возможность педагогу моделировать индивидуальные траектории развития каждого ребенка и коллектива в целом, формировать современную культуру: ведь мини-гольф — это игра культурных, интеллигентных, образованных людей.

**Календарно-тематическое планирование занятий по мини-гольфу для групп 5–7 классов на год в рамках внеурочной деятельности**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	Дата
1.	Инвентарь и техника безопасности. Совершенствование техники стойки при ударе. Развитие геометрического мышления	2 часа	Бег, прыжки, ОРУ, техника стойки, игра на лунках	05.09.13 г.
2.	История мини-гольфа. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие быстроты	2 часа	Бег, ходьба, ОРУ с предметом, техника удара, футбол. Эстафеты	12.09.13 г.
3.	Этикет гольфиста. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие ловкости	2 часа	Бег, ОРУ, техника удара, гимнастика для глаз, подвижная игра «Чай-чай-выручай»	19.09.13 г.
4.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения	2 часа	Подвижные игры, ОРУ, техника удара, игра на 6 лунках 4 раза по 20 ударов. Эстафеты	26.09.13 г.
5.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости	2 часа	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 ударов на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры	03.10.13 г.
6.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера	2 часа	Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 ударов на 10 лунках по прямой и касательной	10.10.13 г.
7.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли	2 часа	Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 ударов на каждой	17.10.13 г.
8.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие геометрического мышления	2 часа	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз	24.10.13 г.
9.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера	2 часа	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз	31.10.13 г.

10.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы	2 часа	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4x10 раз	07.11.13 г.
11.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	2 часа	Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4x5 ударов	14.11.13 г.
12.	Диагностика техники выполнения основных приемов в мини-гольфе	2 часа	Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность	21.11.13 г.
13.	Мини-турнир по мини-гольфу	2 часа	Игра на 18 лунках	28.11.13 г.
14.	Совершенствование техники прохождения 9 лунок	2 часа	Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой	05.12.13 г.
15.	Совершенствование техники прохождения 18 лунок	2 часа	Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой	12.12.13 г.
16.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения	2 часа	Подвижные игры, ОРУ, техника удара, игра на 6 лунках 4 раза по 20 ударов. Эстафеты	19.12.13 г.
17.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости	2 часа	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 ударов на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры	26.12.13 г.
18.	Совершенствование технике удара по прямой. Развитие глазомера	2 часа	Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 ударов на 10 лунках по прямой и касательной	09.01.14 г.
19.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли	2 часа	Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой	16.01.14 г.
20.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие геометрического мышления	2 часа	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4x10 раз	23.01.14 г.
21.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера	2 часа	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5x10 раз	30.01.14 г.
22.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы	2 часа	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4x10 раз	06.02.14 г.
23.	Совершенствование	2 часа	Подвижная игра	13.02.14 г.

	техники удара по наклонной. Воспитание силы воли		«Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4x5 ударов	
24.	Диагностика техники выполнения основных приемов в мини-гольфе	2 часа	Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность	20.02.14 г.
25.	Мини-турнир по мини-гольфу	2 часа	Игра на 18 лунках	27.02.14 г.
26.	Совершенствование техники прохода 9 лунок	2 часа	Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой	06.03.14 г.
27.	Совершенствование техники прохода 18 лунок	2 часа	Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой	13.03.14 г.
28.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости	2 часа	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 ударов на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры	20.03.14 г.
29.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера	2 часа	Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 ударов на 10 лунках по прямой и касательной	27.03.14 г.
30.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли	2 часа	Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой	03.04.14 г.
31.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие геометрического мышления	2 часа	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4x10 раз	10.04.14 г.
32.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера	2 часа	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5x10 раз	17.04.14 г.
33.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы	2 часа	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4x10 раз	24.04.14 г.
34.	Диагностика техники выполнения основных приемов в мини-гольфе	2 часа	Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность, количество	15.05.14 г.
35.	Мини-турнир по мини-гольфу	2 часа	Игра на 18 лунках	22.05.14 г.