**Пояснительная записка.**

Программа «Спортивно-оздоровительные занятия по мини-гольфу» для 1-4 классов имеет физкультурно-спортивную направленность. Она разработана в рамках ФГОС НОО, современной педагогики и рекомендаций специалистов в области мини-гольфа. Мини-гольф как вид спорта в нашей стране очень молодой, официальной спортивной дисциплиной в России он был признан только в 2004 году, но практика крупных городов (Москва, С.Петербург, Саратов, Новосибирск, Мурманск, Сочи, Нижний Новгород) свидетельствует о стремительном развитии этого вида спорта и о постоянном росте числа его поклонников. Опыт автора данной программы, а также результаты социологического опроса, проведённого в общеобразовательных учреждениях г.о. Самара, показывают, желающих заниматься мини-гольфом составляют 30% от числа опрошенных. Занятия мини-гольфом 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 поставленных задач. **Цель программы:**формирование интереса обучающихся к здоровому образу жизни, регулярным занятиям данным видом спорта, развитие общей физической культуры через привитие первичных навыков занятий мини-гольфом. **Задачи:**

**1.**Укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников.

**2.**Создание благоприятных условий для развития умственных способностей детей.

**3.**Получение теоретических знаний о гольфе и мини-гольфе (знакомство с историей его развития, техникой игры, этикетом и правилами участия в соревнованиях).

**4.**Формирование основных умений, навыков и приёмов игры в мини-гольф.

**5.**Воспитание общей физической культуры, поведения и общения в коллективе

**6.** Формирование и развитие ученика как личности, самосовершенствование.

Особенностью данной программы является то, что она не рассматривает мини-гольф для учащихся 1-4 классов, как узкую специализацию. Но вместе с тем программа даёт возможность педагогу осуществить индивидуальный подход к каждому ученику. Сроки реализации программы**.** Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов на 9 месяцев. В течение этих месяцев поэтапно происходит освоение техники игры, игра на горизонтальной и наклонных поверхностях, преодоление препятствий различной конструкции и степени сложности. Участие в соревнованиях разного уровня. **Форма и режим занятия.**Занятия проводятся в возрастных группах по 10-15 человек в каждой один раз в неделю по 40 минут. Занятия по форме разнообразны. В основном это практические тренировочные занятия, занятия образовательно-воспитательного характера, экскурсии, мини-турниры внутри ОУ, спортивные праздники, участие в соревнованиях и другие формы. Каждое тренировочное занятие делится на три части: разминка, теоретическая и практическая часть. В конце каждого месяца проводятся мини турниры между группами для оценки успешности каждого ребёнка и определения путей совершенствования. **Методическое обеспечение обучения мини-гольфу.**Обучение технике мини-гольфа представляет собой относительно постоянное изменение в игре, являющиеся следствием тренировки. Мастерство – измерение степени успеха в области результативности и эффективности на пути к поставленной цели. Мастерство очень специфично, это организованная последовательность движений обучаемого. Для мастерства требуется пространственная и временная организация, точность и единство выполнения. С его помощью достигается цель. Ученик является лицом, обрабатывающим информацию, он обследует среду на предмет соответствующих источников информации для наблюдения и контроля над точностью выполнения движений.Задача при обучении состоит в том, чтобы определить, какие подсказки содержат наибольшее количество информации. **Формы обучения мини-гольфу.** Вербальная форма – устная форма обучения. Это наиболее распространённая форма, однако, достаточно сложно обучать основам мини-гольфа, поскольку у игры нет точного языка. Поэтому более эффективной является визуальная форма. Визуальная форма – визуальные подсказки более эффективны, чем вербальные. Будь это видеокассета, кино, фотография, зеркало, демонстрация или визуальное представление, ребёнок, безусловно, только выиграет, если визуальные пособия будут сопровождать устные инструкции. При помощи этих форм обучения педагог может наилучшим способом передать информацию. Задача состоит в том, чтобы выбрать то, на что лучше всего реагирует школьник. Обучение движению, как и любому двигательному действию, происходит в 3-и этапа:

**1.**На первом этапе ученик должен полностью понять, что он пытается делать.

**2.**На втором этапе ученик достигает эффективного и повторяющегося движения.

**3.**На третьем этапе происходит автоматизация, когда достигнута совершенная техника выполнения движения и ученик пытается внести её в моторную память для того чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

**Процесс обучения.** Очень часто в мини-гольфе правильное двигательное действие осваивается методом проб и ошибок. Задача педагога сократить их до минимума. **Стадии обучения:**

* Познавательная – начинающий сначала пытается понять “задачу” и её требования. На этой стадии очень важны вербальное обучение и демонстрация;
* Ассоциативная – постепенно устраняются крупные ошибки. Такие факторы, как предыдущий опыт, методы обучения, знание результатов и мотивация обучающегося, будут определять время обучения правильному двигательному действию;
* Автономная – в результате тренировки происходит автоматизация двигательного действия, которое перестаёт требовать дополнительного внимания.

В мини-гольфе, в отличие от других игровых видов спорта, чаще всего используют целостный метод обучения движению, т.е. правильную стойку, хват клюшки, замах клюшкой, мах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой. Если задача для обучаемого сложна, то предпочтителен **частичный метод** тренировки, например движение клюшкой без мяча. При использовании этого метода необходимо ссылаться на концепцию задачи в целом. В мини-гольфе большое значение играет психология обучаемого. Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности, в первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребёнка. 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 данной программы являются не узконаправленные тренировки по технике игры в мини-гольф, а развёрнутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребёнка в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, на гармонию и высокую самооценку. Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве и на основе уважительного отношения к личности ребёнка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при игре в мини-гольф, технике самой игры, личностному росту каждого школьника, умению выстраивать отношения в детском коллективе. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, персональные задания с учётом особенностей ребёнка, периодическая смена видов деятельности, выстраивание личной позиции успеха каждого ребёнка. **Личностными результатами**освоения учащимися данной программы являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. **Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — управлять эмоциями при общении  со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по мини-гольфу являются следующие умения: — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения.  **Структура занятия.**

1. **1.**Сообщение темы и постановка цели.
2. **2.**Беседа по теме.
3. **3.**Разминка.
4. **4.**Показ приёмов и техники игры.
5. **5.**Выполнение детьми приёмов игры.
6. **6.**Подведение итогов занятия.

**Содержание учебной деятельности.** В программу входят теоретические занятия и беседы по разделам: **1.** История гольфа и мини-гольфа. **2.**Этикет гольфиста и правила поведения на игровом поле. **3.**Инвентарь, одежда. **4.** Разновидности препятствий. **5.**Техника безопасности на игровом поле. **6.**Техника отработки ударов. **Кроме того, программой предусматриваются:**

1. **1.**Спортивные праздники, турниры по мини-гольфу;
2. **2.**Экскурсии и знакомства с интересными людьми;
3. **3.**Просмотр видео фильмов и репортажей о гольфе и мини-гольфе;
4. **4.**Знакомство со СМИ (газеты, журналы);
5. **5.**Совместные мероприятия с родителями.

Программа отражает современные идеи гуманизации педагогического процесса и личностно-ориентированной педагогики, что позволяет через игровую деятельность в сочетании с разнообразными движениями в обучении мини-гольфу всесторонне решать задачи воспитания детей школьного возраста. Помогает развитию их физических способностей и психических возможностей, используя в полной мере природный потенциал каждого ученика с учётом его индивидуальных особенностей.

**Календарно-тематическое планирование занятий по мини-гольфу для групп начальной школы на год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | Виды деятельности | Дата | |
| 1. | Инструктаж по ТБ, подвижные игры. Что такое мини-гольф. Обучение технике хвата клюшки. Развитие внимания. | 2часа.  3часа | | Бег, ОРУ, упражнения с клюшкой, игра на лунках, подвижная игра «Съедобное и не съедобное». | 3,5.09. 7.09 | |
| 2. | Инвентарь. Обучение технике хвата клюшки. Развитие мышления. | 2часа.  3часа | | Бег, прыжки, ОРУ, техника стойки, игра на лунках. | 10,12.09. 14.09. | |
| 3. | История мини-гольфа. Обучение технике стойки при ударе. Развитие быстроты. | 2часа  3часа. | | Бег, ходьба, ОРУ с предметом, техника удара, футбол. Эстафеты. | 17,19.09. 21.09. | |
| 4. | Этикет гольфиста. Обучение стойки при ударе. Развитие ловкости. | 2 часа.  3часа. | | Бег, ОРУ, техника удара, гимнастика для глаз, подвижная игра «Чай, чай выручай».. | 24,26.09. 28.09. | |
| 5. | Игра на 9 лунках Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения. | 2 часа.  3часа. | | Подвижные игры, ОРУ, техника удара, 4 раза по 20 ударов. Эстафеты. | 1,3.10. 5.10. | |
| 6. | Игра на 9 лунках Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости. | 2часа  3 часа | | Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры. | 8,10.10. 12.10. | |
| 7. | Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. | 2 часа  3часа | | Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по  прямой и касательной. | 15,17.10. 19.10. | |
| 8. | Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли. | 2 часа  3часа. | | Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой. | 22,24.10. 26.10. | |
| 9. | Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления. | 2 часа  3часа | | Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз. | 29, 31.10. 2.11. | |
| 10. | Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. | 2 часа  3часа | | Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз. | 12,14.11. 16.11. | |
| 11. | Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы. | 2 часа.  3часа. | | Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз. | 19,21.11. 23.11. | |
| 12. | Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли. | 2 часа  3часа | | Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4х5 ударов. | 26,28.11. 30.11. | |
| 13. | Диагностика техники выполнения основных приёмов в мини-гольфе. | 2 часа  3часа. | | Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность, количество-5. | 3,5.12. 7.12. | |
| 14. | Мини-турнир по мини-гольфу. | 2 часа.  3часа | | Игра на 18 лунках. | 10,12.12. 14.12. | |
| 15 | Совершенствование техники прохождения 9 лунок. | 2 часа.  3часа. | | Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой. | 17,19.12. 21.12. | |
| 16. | Совершенствование техники прохождения 18 лунок. | 2 часа.  3часа | | Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой. | 24,26.12. 28.12. | |
| 17. | Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения. | 2 часа.  3часа | | Подвижные игры, ОРУ, техника удара, 4 раза по 20 ударов. Эстафеты. | 9.01. 11.01. | |
| 18. | Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости. | 2 часа  3часа | | Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры. | 14,16.01 18.01 | |
| 19. | Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. | 2 часа  3часа | | Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной. | 21,23.01 25.01 | |
| 20. | Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли. | 2 часа  3часа | | Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой. | 28,30.01 2.02 | |
| 21. | Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления. | 2 часа  3часа | | Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз. | 4,6.02. 8.02. | |
| 22. | Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. | 2 часа  3часа | | Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз. | 11,13.02 15.02. | |
| 23. | Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы. | 2 часа.  3часа | | Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз. | 18,20.02 22.02. | |
| 24. | Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли. | 2 часа  3часа | | Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4х5 ударов. | 25,27.02 1.03 | |
| 25. | Диагностика техники выполнения основных приёмов в мини-гольфе. | 2часа | | Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность, количество-5. | 04.06.03. | |
| 26. | Мини-турнир по мини-гольфу. | 2 часа  3часа. | | Игра на 18 лунках. | 11.13.03 15.03. | |
| 27. | Совершенствование техники прохождения 9 лунок. | 2 часа.  3часа | | Разминка, игра на 9 лунках. | 18.20.03. 22.03. | |
| 28. | Совершенствование техники прохождения 18 лунок. | | 2 часа.  3часа | Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой. | | 1,3.04. 5.04. |
| 29. | Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости. | | 2 часа  3часа | Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры. | | 8,10.04. 12.04. |
| 30. | Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. | | 2 часа  3часа | Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной. | | 15,17.04. 19.04. |
| 31. | Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли. | | 2 часа  3часа | Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой. | | 22,24.04. 26.04. |
| 32. | Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления. | | 2 часа  3часа | Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз. | | 29.04 3.05. |
| 33. | Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. | | 2 часа | Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз. | | 6,8..05. |
| 34. | Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы. | | 2 часа.  3часа | Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары [viagra super active reviews](http://viagrasuperactiveforce.com/) с силой 4х10 раз. | | 13,15.05. 17.05 |
| 35. | Совершенствование техники прохождения 18 лунок. | | 2 часа.  3часа  . | Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой. | | 20,22.05. 24.05 |
| 29. | Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости. | | 2 часа | Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры. | | 27,29.05. |
|  |  |  |  |  |  |  |