

**Раковская Наталья Александровна**

учитель физической культуры

МОБУ СОШ №82

г. Сочи, Краснодарский край

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СРЕДСТВАМИ ГОЛЬФА**

*Аннотация: в данной статье рассматриваются программа, цель и задачи занятия физической культурой и спортом средствами гольфа.*

*Ключевые слова: гольф, мини гольф, занятия спортом, гольф для всех.*

В 2015 году МОБУ СОШ №82 приняла участие в проекте гольф в школу и получила в подарок Специальное пластиковое оборудование TriGolf и SNAG. Учителя прошли обучение этой игре, обучились судейству, принимали участия в краевых соревнованиях по мини-гольфу.

Руководство МОБУ СОШ №82 приняло решение включить гольф учебный план. Гольф с 1 по 6 класс проводился каждым третьим часом, 34 часа в год. Также были открыты группы для обучения игры в гольф был во внеурочное время. Составлена программа по курсу внеурочной деятельности «Гольф для всех».

Цель программы создание условий для развития личностных, метапредметных и предметных результатов освоение программы, формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гольфа.

Задачи привлечение детей и подростков к занятиям гольфом и мини-гольфом, развитие заинтересованности в систематических занятиях, стремление освоить различные технические действия в гольфе, укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей. Создание условий для развития личностных, метапредметных и предметных результатов.

### *Особенности реализации программы внеурочной деятельности*

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «гольф» предназначена для обучающихся 1–4, 5–6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 1–4, 5–6 классов, всего 34 часов в год.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В результате регулярных занятий гольфом развиваются скоростно-силовые качества, специфические координационные способности и аэробная выносливость

Гольф относится:

- к индивидуальным игровым видам спорта;
- видам спорта с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат;
- видам спорта с ограничениями условий поражения цели;
- видам спорта с малой статической и динамической нагрузкой на сердечно-сосудистую систему.

Индивидуальность игры заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику.

Результат занятий с учащимися по программе «Гольф для всех» не заставил себя долго ждать, воспитанники нашей школы заняли 1 место турнире по минигольфу Гран При России Формулы 1 среди учащихся среднеобразовательных учебных заведений.

В спорте, как и в любом другом деле, важен первый шаг. Главное, не откладывать это на завтра. Начинайте сегодня, сейчас.