

СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ SNAG

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|------------|
| Введение | 2 |
| Глава 1. Система обучения SNAG | 3 |
| Глава 2. Философия обучения | 4 |
| Глава 3. Тренировочные площадки | 6 |
| Глава 4. Выбор клюшек и другого снаряжения | 7 |
| Глава 5. Смена базы | 8 |
| Глава 6. Стадии развития детей и подростков | 9 |
| Глава 7. Организация занятия | 11 |
| Глава 8. Параметры оценки | 14 |
| Глава 9. Схема занятия | 16 |
| Глава 10. Задачи по развитию жизненных умений | 18 |
| Глава 11. Практические занятия | 20 |
| <i>ЗАНЯТИЕ 1</i> | <i>20</i> |
| <i>ЗАНЯТИЕ 2</i> | <i>32</i> |
| <i>ЗАНЯТИЕ 3</i> | <i>44</i> |
| <i>ЗАНЯТИЕ 4</i> | <i>56</i> |
| <i>ЗАНЯТИЕ 5</i> | <i>65</i> |
| <i>ЗАНЯТИЕ 6</i> | <i>74</i> |
| <i>ЗАНЯТИЕ 7</i> | <i>85</i> |
| <i>ЗАНЯТИЕ 8</i> | <i>95</i> |
| Глава 12. Отличные игры в SNAG | 107 |
| <i>Игры для отработки роля</i> | <i>107</i> |
| <i>Игры для отработки чипа/питча</i> | <i>108</i> |
| <i>Игры для отработки лаунча; игры для больших групп</i> | <i>109</i> |

Введение

Философия и предпосылки, лежащие в основе игры SNAG, не новы для спорта, хотя и являются таковыми для гольфа. В мире гольфа существует жесткое правило, согласно которому начинающий игрок должен сначала постичь суть игры, затем практиковаться, и лишь потом он может начать играть. Девиз SNAG диаметрально противоположен. Играй, постигай игру в процессе и практикуйся, когда тебе это нужно. Это акцентирует внимание на помощи новичку адаптироваться на поле с самого начала. Мы рекомендуем начинать играть не на поле для гольфа, а на SNAG-поле, предназначенном именно для начинающих.

Обратите внимание на то, что в некоторых видах спорта новички используют специально адаптированное снаряжение, упрощающее их задачу:

- в велосипедном спорте используются тренировочные колеса и мягкая, ровная поверхность, а не трасса Тур де Франс;
- в горнолыжном спорте новички катаются на коротких широких лыжах и тренировочных склонах, а не на «тройном черном диаманте»;
- обучение бейсболу начинается со специальным мячом на маленьких полях, а не на 95-метровых полях команд из основной лиги.

Гольф - один из немногих видов спорта, в котором снаряжение начинающего игрока такое же, как и у профессионала. В системе обучения SNAG используется специально созданное снаряжение, которое позволяет добиться более быстрого прогресса и видимого результата. Вы увидите, что с ним игроки учатся гораздо быстрее, чем с традиционным снаряжением для гольфа.

Наша система тренировки рассказывает, как и где можно организовать занятия для начинающих в конкретных существующих условиях.

Глава 1. Система обучения SNAG

Система обучения SNAG основана на комплексном подходе. Она предполагает демонстрацию целевого умения, которое затем разбивается на этапы, для более детального освоения учениками системы в целом. Каждому элементу присваивается свое название или наглядное обозначение, а также ключевая фраза. При соблюдении правильной последовательности ключевых фраз ученики воссоздают в голове всю цепочку действий, что помогает отрабатывать новые приемы.

В основе системы обучения SNAG лежит методика, которую можно коротко сформулировать как «играй-учись-играй», и которая помогает вам определить, на каком этапе находятся ваши ученики. Данная методика предполагает, что после короткого введения, демонстрации нового целевого умения (целого и по частям) и пояснений, учащиеся начинают игру, в процессе которой опытным путем закрепляют новые знания. В рамках каждого занятия выделяется время, когда вы можете помочь тем из учащихся, кто еще только пытается овладеть основами игры в гольф. После этой практической части учащиеся продолжают самостоятельно осваивать новые умения. Выполняя конкретные, предусмотренные системой обучения SNAG, задачи, учащиеся вырабатывают правильные умения, необходимые для игры в гольф.

Авторами системы разработаны необычные обучающие инструменты, обеспечивающие быстрый прогресс в освоении этих умений. Ими также учтено, что большинству из нас необходима наглядность, и мы с благодарностью принимаем живые, а не механические объяснения.

Система предусматривает от пяти до семи занятий продолжительностью по 90 минут. Каждое занятие состоит из часа объяснений и отработки новых навыков, за которыми следует 30 минут настоящей игры. Первое занятие также предусматривает 30-минутное введение, где дается общая информация и рассказывается об основных задачах игры и принципах работы с базой. 60 минут обучения с инструктором распределяются по 6 базам, которые меняются каждые 10 минут. Базы под номерами 1 и 6 – информационные, где инструктаж проводится для всех учеников одновременно. Базы под номерами 2, 3, 4 и 5 предполагают работу по развитию новых навыков, которая проходит в группах не более четырех человек.

Еще одна отличительная особенность игры - ученик может играть в привычной для него обстановке, где расстояния не такие большие и пугающие, как на стандартном поле для гольфа. Кроме того, ученики имеют точное представление о поле и видят общую картину, что также повышает их уверенность в себе и шансы на успех.

Система обучения включает в себя и рассмотрение тех аспектов гольфа, которые обычно остаются за рамками курса для начинающих: это информация об устройстве поля, правилах, этикете и жизненных умениях для старших учеников. Эти аспекты значительно оживляют процесс обучения, делая игру гораздо более увлекательной.

Система обучения SNAG использует особую терминологию, называемую SNAGология. Использование данных терминов и ключевых фраз в процессе обучения особенно важно, ведь они коротко и емко описывают всю работу со снаряжением и выполняемые приемы. Кроме того, они формируют у учащихся яркую и побуждающую к действиям наглядную картину. А по мере того, как будет осуществляться переход к гольфу, будет без усилий усваиваться и соответствующая терминология. Ознакомьтесь с терминами и ключевыми фразами, и вы поймете, что они описывают те же процессы, что и традиционные гольф термины, но в более доступной форме. Помните, что для того, чтобы процесс обучения был эффективным, он должен быть приятным.

Следующие разделы содержат общую информацию, правила безопасности, рекомендации по подгонке клюшки, по организации площадки для занятий, и т.п., а также план курса, состоящего из 6-8 занятий.

По завершении данного курса учащиеся будут готовы к использованию снаряжения для гольфа и игре на стандартном поле.

Глава 2. Философия обучения

Задача данной обучающей Системы - упростить обучение игре в гольф. Нам часто приходилось видеть, как это обучение проходит механически и не приносит удовольствия ни тренеру, ни ученику. То, как обучают новичков в гольфе, часто напоминает обучение работе с компьютером 15 лет назад. Тогда для того, чтобы выполнить любое действие, вам нужно было владеть специальными знаниями и соответствующими командами. С появлением «мышки» изменился способ ввода команд, а работа с компьютером превратилась из механического нажатия клавиш в наглядное выделение и выбор объектов. Это устройство значительно облегчило овладение компьютером, а разработчики программного обеспечения создали задачно-ориентированный интерфейс. Сегодня «мышка» и уже привычный интерфейс в виде «окон» позволяют практически любому пользователю успешно пользоваться компьютером.

Мы поняли, что гольфу нужна такая «мышка», чтобы сместить акцент в обучении с механического на задачно-ориентированный. Кроме того, стало понятно, что эта «мышка» для гольфа должна быть не одним эпизодически используемым инструментом, а носить системный характер. И мы убеждены, что предлагаемая Система – и есть та самая «мышка» для новичка. Все указания ориентированы на выполнение конкретных понятных задач с использованием специально разработанных инструментов, которые помогают новичку ощутить уверенность и собственный прогресс. Все команды и инструкции используют повседневную лексику, а значит, легко запоминаются.

Данная система позволяет ученикам приобрести положительный опыт. До недавнего времени работа со снаряжением, обучающими инструментами и программирование правильных действий не были систематизированы для тех, кто проводит обучение. Теперь даже тот, кто сам недавно перешел в категорию профессионалов, сможет учить других - новичков в гольфе. Именно от английского словосочетания «новичок в гольфе» (Starting New At Golf) и получила свое название новая игра SNAG.

Неслучайна идея использования ярких цветов. Мы выбрали базовые цвета, чтобы устранить страх и опасения, присущие новичкам, ведь это цвета игрушек, которых не боится даже ребенок. Такой прием помогает снять напряжение и у взрослых. Яркие цвета помогают снизить уровень тревожности, связанный со стальной клюшкой и напоминанием о том, что это спорт. Здесь клюшка - это игровой предмет. Важно, что система помогает любому, кто делает первые шаги в гольфе, вне зависимости от пола. Не стоит думать, что яркие цвета предназначены лишь для детей. Продуманный дизайн и программируемое обучение сослужат хорошую службу и взрослым. К тому же, взрослые судят о тренере по тому, насколько он помогает им достигать успеха, а не по цвету снаряжения.

При работе со старшеклассниками вам будет полезен раздел с описанием жизненных умений, развивающихся на каждом занятии. Нам нечасто выпадает возможность положительно повлиять на наших учеников, и потому в конце описания каждого занятия мы предлагаем вам идеи для обсуждения, которое может заставить подростков немного измениться к лучшему и оставить о вас воспоминание, как о значимом в их жизни человеке.

Специальный раздел, посвященный особенностям детского развития, поможет вам скорректировать свои цели и ожидания. Конечно, это очень обобщенная информация, не учитывающая особенностей индивидуального развития. Важно знать, что можно требовать от детей. Все они способны учиться и выполнять простые задачи даже в 5 лет. При их подготовке к игре в гольф хорошим результатом считается усвоение базовых понятий и адекватная реакция на ключевые фразы. Вас должна больше интересовать не техника, а мотивация и желание играть. Лучшее, что вы можете сделать как тренер, - это обеспечить им положительное подкрепление и похвалу.

Система обучения SNAG поможет вам наработать терминологическую базу, которая будет в дальнейшем постоянно использоваться при работе с начинающими. Вы сможете обучать

их с полной уверенностью в себе и немалым удовольствием. Система обеспечит вам мобильность и возможность работать на любой площадке. Ведь девиз SNAG: «Ваше поле - весь мир!»

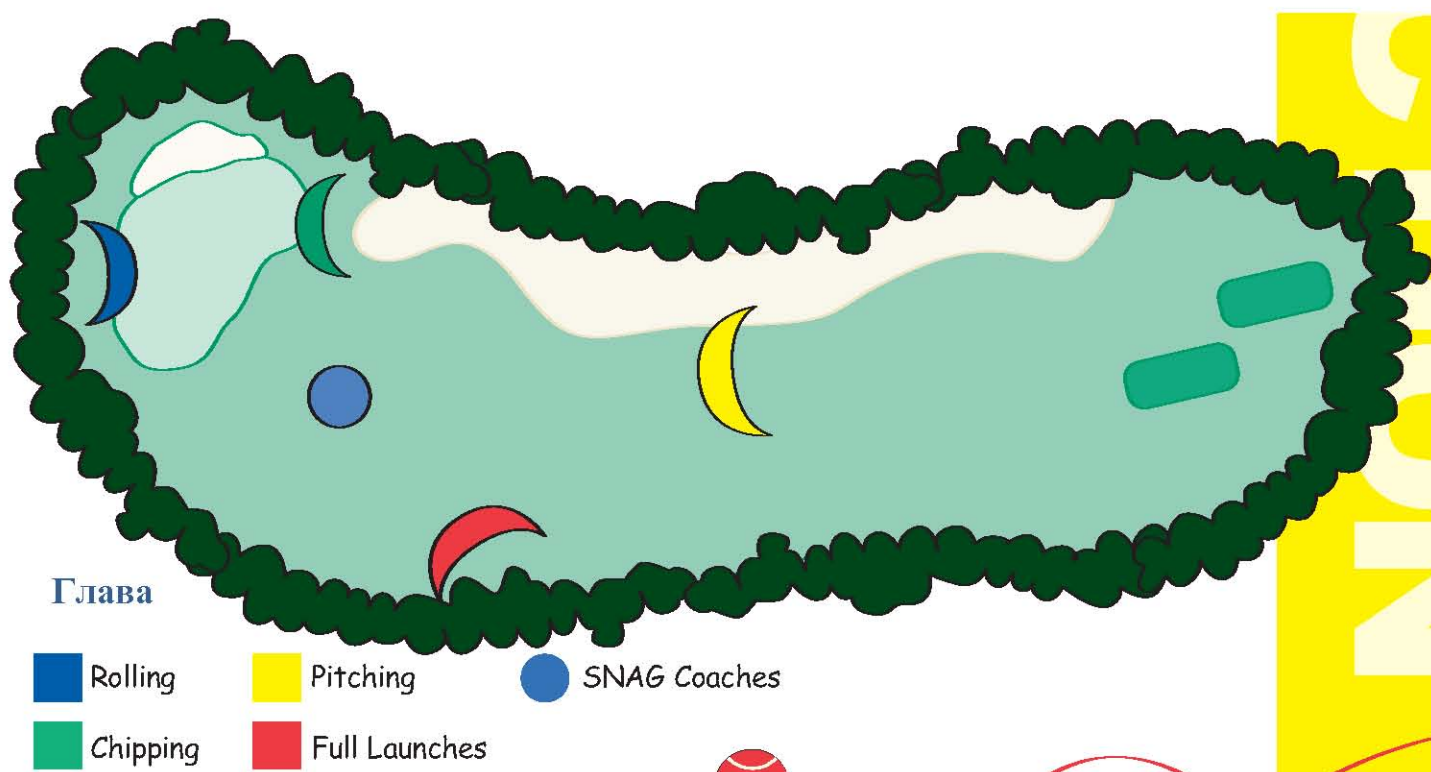
Глава 3. Тренировочные площадки

Система обучения SNAG может быть реализована на самых разных площадках. Однако специальное тренировочное поле для гольфа особенно подходит для занятий - именно на нем раскрывается динамика мяча для SNAG и все аспекты обучения. Ролы, чипы, питчи и полный лаунч один тренер может отрабатывать с 16 учениками одновременно.

Мяч в SNAG выполнен из мягкого материала и имеет ограниченную дальность полета, а значит, все четыре базы могут располагаться недалеко друг от друга, и тренер, без риска для себя, участвовать в происходящем на каждой из них. Небольшое расстояние между четырьмя базами облегчает переход от одной к другой. Такое поле удобно и для игры, поскольку лунки могут служить местом установки мишеней, а безопасная и знакомая обстановка придаст ученикам уверенности.

Ученикам важно ощущать успех прямо сегодня. А для тренера желательно, как можно скорее, выявить имеющиеся недочеты и спланировать следующее занятие соответственно. Если на тренировочном поле слишком много людей, поищите поблизости от вашей организации место, которое сможет стать альтернативной тренировочной площадкой. Если вы входите в состав организации большого гольфа, удобное место для утренних тренировок – 18-й фервей. Если занятия проводятся позднее, целесообразно использовать первый фервей после окончания стартового времени. Для эффективной и безопасной тренировки вам потребуется примерно $\frac{1}{2}$ - 1 акр (около 4000 кв. м). При необходимости размещения поблизости обслуживающей бригады вы можете скосить траву на участках для тренировки чипов и ролов, не привязываясь к Ти-метке и покрытию фервея. Благодаря тому, что все удары кроме ролов выполняются с коврика Launch Pad™, никакого агрономического урона этим участкам нанесено не будет.

Ниже изображен типичный фервей размером от 6 до 10 акров. Тренировки могут проводиться как на имеющемся тренировочном поле, так и за его пределами; площадки могут и чередоваться. Выберите наиболее подходящее на вашей территории место.



Глава 4. Выбор клюшек и другого снаряжения

Правильный подбор клюшки для ученика имеет огромное значение. Вам нужно знать, кто из учеников правша и левша, а также, задействуют ли они в спорте ведущую сторону. Ниже приведена таблица, которая поможет подобрать клюшку по размеру. При отсутствии в таблице требуемого размера, ориентируйтесь на свой опыт. Вы можете заказать и запасной комплект разных размеров.



Набор тренера:

- 14 лаунчеров* - 12 для правшей и 2 для левшей
- 8 роллеров*
- 12 стартовых коврика
- 4 Флэгстики
- 100 мячей для SNAG
- 4 Роллерамы
- 2 круглых мишени
- 4 снэппера
- 4 СНЭГазу
- 4 щетки роллера
- 16 обручей
- 1 сумка

Инструкции и видео находится на сайте:

www.snagrus.com:

- обучающее видео
- общая информация и инструкция
- руководство для тренера (Система обучения SNAG)

*Все лаунчеры и роллеры в одном наборе одинакового размера.

Выбор размера клюшки:

| | | | |
|---------|------------|---------|----------------------|
| Размер | 26" | Размер | 34" |
| Возраст | 4-7 лет | Возраст | от 12 лет и взрослые |
| Рост | 106-122 см | Рост | 146-165 |
| Размер | 30" | Размер | 35" |
| Возраст | 8-11 лет | Возраст | взрослые |
| Рост | 124-144 | Рост | от 166 |

Рекомендуемое дополнительное оборудование:



- Свисток
- Веревка длиной более 30 м
- Конусы
- Секундомер
- Обручи (теперь входят в состав набора)
- Шлем и куртка с липучкой



Глава 5. Смена базы

Необходимое оборудование:

- Свисток
- Секундомер

Организация базы

Каждая база организуется в соответствии с поставленной задачей. Для каждой базы количество необходимого инвентаря от занятия к занятию будет постоянным, а вот размер мишени, мячей и метки Ти периодически будет меняться. План каждого занятия мы снабдили фотографиями правильно оснащенной базы в процессе урока.

Располагать инвентарь следует так, чтобы обеспечить безопасное расстояние между учениками. Вы можете разграничить пространство для каждого ученика при помощи линий и конусов. Это поможет перед сменой базы вернуть инвентарь на место. Каждая база обозначается определенным цветом в зависимости от назначения (синий – для ролов, зеленый – для чипов, желтый – для питчей, красный – для лаунчей). За базой закрепляется группа из четырех учеников, и следующее занятие они начинают на своей базе, а цвет сохраняется за группой на протяжении всего курса. Перед переходом к следующей базе ученики должны вернуть инвентарь на место. На уборку инвентаря и переход выделяется 2 минуты: сначала ученики собирают мячи с мишеней, а затем, по сигналу, переходят на другую базу.

Смена базы

Когда ученики заняли исходную базу, подайте сигнал свистком и установите секундомер. Дайте ученикам 8 минут для отработки задания, а затем подайте сигнал стоп. Затем ученикам дается минута на уборку инвентаря и минута на переход. Когда все базы приведены в порядок, подайте двойной свисток или команду «Переход».

Наблюдение за базами

Перед тем, как приступить к занятию, выберите безопасное место, откуда будут видны все четыре базы. Так вы сможете контролировать ситуацию и видеть, кому из учеников нужна помощь. Это позволит вам выделить около 30-40 секунд на каждого ученика на каждой базе. Одним понадобится дополнительное внимание, а другим – возможно, и нет. Отмечайте в ведомости, кому из учеников нужна дополнительная помощь. Перемещайтесь между базами, используйте ключевые фразы для каждой из них. Это поможет ученикам сосредоточиться на конкретной задаче. Это также позволит вам видеть их прогресс в выполнении задач. Не тратьте слишком много времени на отдельных учеников, ведь наибольших результатов они достигают при совместной концентрации на ключевых фразах.

Примечание: Разделение занятия на четкие 10-минутные интервалы помогает вам и ученикам максимально эффективно использовать время каждого занятия.

Глава 6. Стадии развития детей и подростков

По мере взросления дети приобретают большую силу, координацию и более глубокое понимание задач. Это помогает им все лучше овладевать двигательными навыками. Помня об этом, учитывайте и тот факт, что в каждой группе есть те, чьи умения развиваются чуть медленнее, а есть те, кто буквально рожден для спорта и достигает успехов довольно быстро и в раннем возрасте. Зная возрастные особенности и способности каждого ученика, а значит, понимая, чего справедливо ожидать от них, вы сможете задать адекватно высокую планку, которая будет стимулировать, а не демотивировать ваших учеников.

Кроме того, последние исследования показывают, что разница в способности к овладению двигательными навыками между мальчиками и девочками может быть связана с разными ожиданиями и возможностями, им предоставленными. С ростом популярности и доступности спорта для девочек в начальном и среднем звене требования к ученикам больше не зависят от пола.

В этом разделе перечислены общие возрастные характеристики и основные целевые двигательные умения учеников. Эти усредненные нормы применимы не для всех, однако ориентироваться нужно именно на них и ставить адекватные цели для каждого ученика, а не сравнивать детей друг с другом.

Возрастные характеристики

От 5 до 7 лет:

- ✓ Слабая устойчивость внимания. Сократите объяснения до 3-5 минут и быстро переходите к самому занятию.
- ✓ Любовь к играм и хорошо знакомым занятиям. Регулярно предлагайте уже проверенные задания.
- ✓ Недостаточный контроль над мышцами. Еще не хватает силы и выносливости. Могут требоваться перерывы.
- ✓ Зрительно-моторная координация только формируется. Необходимы задания на развитие ориентации в пространстве и понимания зоны безопасности при выполнении замахов клюшкой.
- ✓ Индивидуализм, эгоцентричность. Необходимо учить делиться, соблюдать очередность, с достоинством выигрывать и проигрывать. По достижении 8 лет этот аспект уже не столь важен.
- ✓ Неспособность соблюдать тишину, потребность во внимании. Используйте похвалу и позитивное подкрепление.

Что важно при оценке:

- ✓ Правильный ЗАХВАТ и СТОЙКА при выполнении РОЛА, ЧИПА, ПИТЧА и ЛАУНЧА
- ✓ Левый на желтое – вместе! – правый на красное! (или наоборот – для левшей)
- ✓ Нагнись к мячу – согни колени
- ✓ «Широкая Y» или «Длинная Y»
- ✓ «Высокая A»
- ✓ Взгляд на точку
- ✓ Свинг по окружности
- ✓ Свинг может быть скованным и нестабильным. К 7 годам можно добиться более стабильного и плавного движения.
- ✓ Контроль силы и расстояния может быть недостаточным

Развитие двигательных умений

От 8 до 12 лет

- ✓ Устойчивость внимания возрастает. Объяснения должны становиться более глубокими и продолжительными.
- ✓ Развивается контроль над мышцами. Продолжайте оттачивать умения и уделите внимание базовой технике.
- ✓ Повышенный интерес к спорту. Нравятся игры и соревнования.
- ✓ Развиваются навыки общения. Подчеркивайте значимость соблюдения правил и уважения друг к другу.
- ✓ Повышенная чувствительность. Потребность в похвале и одобрении.
- ✓ Повышайте свои требования к двигательным умениям и результатам.

Что важно при оценке:

- ✓ Правильный ЗАХВАТ и СТОЙКА при выполнении РОЛА, ЧИПА, ПИТЧА и ЛАУНЧА
- ✓ Левый на желтое – вместе! – правый на красное! (или наоборот – для левшей)
- ✓ Нагнись к мячу – согни колени
- ✓ «Широкая Y» или «Длинная Y»
- ✓ «Высокая A»
- ✓ Взгляд на точку
- ✓ Руки правильными круговыми движениями приходят в позицию «по часам» для каждого удара
- ✓ Удерживает «Y» при выполнении РОЛА, ЧИПА и на выходе из ПИТЧА
- ✓ Руки устанавливаются в позицию «L» для выполнения ПИТЧА и ЛАУНЧА
- ✓ Повышается способность соизмерять силу, расстояние и траекторию мяча
- ✓ В возрасте 10-12 лет ученики способны применять свои умения в различных игровых ситуациях

Глава 7. Организация занятия

Эффективная работа с большими группами.

Планирование

Планирование не может дать вам точную формулу идеального занятия, однако должна подготовка значительно повысить эффективность каждого занятия. Вот некоторые полезные идеи:

- Заранее изучите материал планируемого занятия.
- Отметьте, что из уже пройденного материала нуждается в повторении.
- Назначьте место сбора.
- Будьте на месте, начинайте и заканчивайте вовремя.
- Проявляйте гибкость.

Возраст и устойчивость внимания

Время и внимание, которое вы можете уделить одному аспекту, зависит от возраста учеников. Самым маленьким трудно сидеть и слушать рассказы об удивительном мире SNAG и гольфа. Они хотят играть! Лучший способ донести до них информацию – показать ее в действии или на картинке. Реальная оценка способности учеников удерживать внимание поможет вам спланировать занятие.

5-7 лет – слабая устойчивость внимания – могут сидеть и слушать не более 3-5 минут. Ограничьте зрительные отвлекающие факторы и посторонние звуки. Представляйте объяснения и правила в живой форме.

8-10 лет и старше – постепенно увеличивайте время на объяснения. Поддерживайте интерес полным энтузиазмом голосом и наглядной демонстрацией основных моментов.

Формат занятий

Четкий формат занятия поможет поддерживать дисциплину и эффективность использования времени. Когда ученики приходят на площадку, а до начала занятия еще есть время, дайте им задание, чтобы успокоиться и настроиться на работу.

Затем приступайте к занятию:

Вступление

- На первой базе выделите «уголок тишины», где не будет внешних раздражителей, и ученики смогут сосредоточиться на ваших объяснениях.
- Когда вы разговариваете с учениками, встаньте так, чтобы солнце не светило им в глаза.
- Обсудите задачу на сегодня так, чтобы вызвать максимум интереса и энтузиазма.
- Напомните ученикам правила безопасности.

Базы

- Основные умения: своевременный и правильный переход между базами, остановка по команде, способность не мешать другим.
- Установите сигнал, который будет означать, что пора делать уборку и переход (1 свисток или кодовое слово, например «замри»).
- Установите сигнал «внимание», который подается только в случае опасного поведения или ситуации (2 свистка).
- Организуйте занятие так, чтобы переход между базами осуществлялся по кругу: от базы 1 к базе 2, от 2 к 3, от 3 к 4, и от 4 снова к 1.

Заключение

- Как и для вступления, для общения с группой вернитесь в тихую зону с минимумом отвлекающих факторов.
- В конце занятия подчеркните положительные моменты, например, хорошее взаимодействие, прогресс умений или хорошие поступки учеников.

- Если в процессе занятия возникли проблемы, «между делом» обсудите и их, вместе найдя выход из ситуации. Дайте ученикам понять, что в плане поведения они могут стать лучше и соответствовать ожиданиям.
- Закончите на ободряющей ноте, похвалите учеников, заинтересуйте предстоящими занятиями.

Обучение правилам поведения

Если учащиеся осознают задаваемые вами границы поведения, то, скорее всего, они не будут проверять вашу гибкость, а будут сотрудничать с вами. Помимо соблюдения общих правил этикета, вы вправе требовать от учеников следующего:

- По сигналу (слово или свисток) останавливаться и внимательно слушать.
- Принимать участие в общем деле, не мешая остальным.
- Использовать инвентарь по назначению.
- Соблюдать заданные границы.

Вы можете адаптировать эти требования с учетом конкретных условий. Для эффективности занятий и прогресса у учеников важно обсудить эти правила на первом же занятии и требовать их неукоснительного соблюдения. Создайте брошюру с этими правилами для родителей.

Нарушение дисциплины и последствия

Как бы вы не готовились к занятию и не настаивали на соблюдении правил, дети далеко не всегда послушны. Обсудите с учащимися последствия, которые повлечет нарушение дисциплины.

Ниже приведен пример ужесточения наказания.

- 1-й раз: Словесное предупреждение
- 2-й раз: 5 минут тишины или «тайм-аута» (если кто-то продолжает игру во время «тайм-аута», 5 минут начинаются заново).
- 3-й раз: «Тайм-аут» до конца занятия и беседа с родителями.
- 4-й раз: Недопуск на следующее занятие или исключение.

Как справиться с плохим поведением

- Не принимайте плохое поведение ученика на свой счет.
- Обсудите с учениками правила и наказания, которые ведут к отчислению.
- Не раздражайтесь. Просто применяйте наказания. Помните, что плохое поведение – это их личный выбор.
- Говорите о правилах в позитивном ключе, то есть проговаривайте, чего вы хотите добиться, а не избежать.
- Убедитесь, что правила поняты учениками.
- Перед применением мер наказания объясните ученику, какое правило он нарушил.

Как добиться нужного поведения

- Подкрепляйте хорошее поведение словами или невербальным сигналом.
- Отмечайте, когда что-то сделано хорошо (особенно у тех, кто доставляет больше всего хлопот).
- При применении наказаний проявляйте понимание. Например: «Жаль, я хотел, чтобы ты закончил упражнение на базе, но ты балуешься с инвентарем. Посиди тихо 5 минут и подумай, как правильно с ним работать».
- Обращайте внимание на тех, кто демонстрирует хорошее поведение, подчеркивая, что именно они делают правильно: «Отличный удар!»; «Прекрасный захват!»; «Это был идеальный свинг!».
- Будьте уверены, что все ученики способны соблюдать дисциплину.

Двойной выигрши

- Не стесняйтесь участвовать в играх, помня при этом о поддержании своего авторитета как тренера. Грань подчас очень тонкая.
- Для установления контакта очень важно постоянно называть учеников по имени в процессе тренировки, а также когда вы их хвалите. Постарайтесь запомнить их имена, как можно скорее. Это поможет вам завоевать уважение учеников и продвинет вас в аспектах тренерской работы.
- Ваши занятия принесут ученикам огромное удовольствие, если они будут хорошо спланированы, а личная и грамотная похвала подстегнет их энтузиазм. Последовательность – ключ к успеху.

Глава 8. Параметры оценки

Чтобы добиться стабильных результатов в обучении и наглядно отследить прогресс, важно иметь достоверную систему оценки. Основа для оценки – это стадия развития учеников и их возраст. То есть мы оцениваем их достижения исходя из того, что они могут в своем возрасте. Мы выделили три аспекта оценки учеников с учетом задач обучения SNAG:

- 1) двигательные умения;
- 2) знание основ и принципов;
- 3) личная ответственность и жизненные умения.

Следует понимать, что в разных аспектах ученики могут находиться на разных уровнях развития. К примеру, ловкий ученик может продемонстрировать отличные моторные навыки, однако не понимать при этом сути движения или не подчиняться дисциплине. И наоборот, ученик демонстрирует явный прогресс в установлении сотрудничества и овладении *жизненными умениями*, однако не прогрессирует в двигательном отношении. Простые инструменты оценки, учитывающие три аспекта обучения и развития, помогут вам точнее определить с какими результатами и в какие сроки ученики достигли поставленной цели.

С учетом вышесказанного, традиционная система оценок (А, В, С... или 5, 4, 3...) может не давать точной и полной картины прогресса и достижений учеников.

При оценке двигательных (психомоторных) умений мы предлагаем опираться на «Стандартные нормативы». Основой для оценки знаний (когнитивный аспект) и жизненных умений (аффективный аспект) служит уровень понимания учащимися основ игры и демонстрация владения жизненными умениями в процессе совместной деятельности.

Стандартные нормативы

Часть стандартов программы, относящаяся к спортивным достижениям, основана на стадиях физического развития учеников и нормативах. Чтобы наиболее точно оценить успеваемость каждого ученика в соответствии с возрастом, выделяются три уровня успеваемости, описывающие уровень овладения умением:

| | |
|---------------------------------------|--|
| I - Inconsistent (нестабильно) | Не может дважды воспроизвести навык. Движение скованное и обычно неправильное. |
| R - Repetition (повторение) | Демонстрирует стабильный и свободный навык. Для правильного выполнения требуется большая концентрация. |
| AP - Application (применение) | Правильный навык переходит в свободное умение. Может воспроизводиться в различных ситуациях и играх. |

Уровни когнитивного и личностного развития

Убедитесь, что ваши ожидания соответствуют возрасту учеников. Достижение целей в сфере знаний и жизненных умений оцениваются по приведенным ниже критериям:

| | |
|---|--|
| N - Needs Improvement (требуется большая работа) | Нет соответствующего возрасту понимания или жизненных умений. |
| W - Working On (рабочий процесс) | Успешно работает над усвоением знаний и жизненных умений соответственно своему возрасту. |
| AC - Achievement (достижение) | Выполнил задачу по прочному усвоению знаний и жизненных умений в соответствии с возрастом. |

Таблица успеваемости

Эта таблица предназначена для оценки базовых двигательных умений, знаний о SNAG и, необходимых для игры, и не только, жизненных умений. Для оценки двигательных умений попросите учеников продемонстрировать их и поставьте оценку в соответствии со стандартными нормативами. Знания и жизненные умения оцениваются в соответствии с таблицей уровней развития.

| Имя | Левый на желтое - вместе! Правый - на красное! | Нагнись к мячу, согни колени | Руки образуют Y | Тело образует A | Взгляд на точку | Удар РОЛЛ | Удар ЧИП | Свинг ПИТЧ | Свинг ЛАУНЧ | Понятия Правила Этикет | Жизненные умения |
|-----|--|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|------------------------------|---------------------|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Двигательные умения

| | |
|---------------------------------------|--|
| I - Inconsistent (нестабильно) | Не может дважды воспроизвести навык. Движение скованное и обычно неправильное. |
| R - Repetition (повторение) | Демонстрирует более стабильный и свободный навык, чаще правильный, чем наоборот. Для правильного выполнения требуется большая концентрация. |
| AP - Application (применение) | Правильный навык переходит в свободное умение. Может воспроизводиться в различных ситуациях и играх. |

Знания и жизненные умения

| | |
|---|--|
| N - Needs Improvement (требуется большая работа) | Нет соответствующего возрасту понимания или жизненных умений. |
| W - Working On (рабочий процесс) | Успешно работает над усвоением знаний и жизненных умений соответственно своему возрасту. |
| AC – Achievement (достижение) | Выполнил задачу по прочному усвоению знаний и жизненных умений в соответствии с возрастом. |

Глава 9. Схема занятия

Общие понятия

В процессе каждого нашего занятия используется одна и та же терминология и реализуются единые задачи. Если вы обучаете правильному захвату, вы используете фразу «Левый на желтое – вместе! – правый на красное!» при выполнении любых ударов. Отмеченные цветными точками положения отличаются, но руки всегда располагаются на соответствующих им точках. Для левшей та же фраза звучит как: «Правый на красное – вместе! – левый на желтое». Стрелки на мяче и коврике Launch Pad™ совмещаются каждый раз одинаково. И когда игрок принимает положение «Готов», команда «Взгляд на точку» всегда означает совмещение точки на обратной стороне мяча и мишени в центре головки клюшки.

Все учащиеся выполняют одни и те же задачи. Их успехи могут быть не одинаковыми, но ожидания и требования для всех едины (смотри Таблица успеваемости выше). После 3-го и 6-го занятий ученики получают отчет об успеваемости, что позволяет им понять, на основании чего вы их оцениваете, и каков их прогресс.

В процессе проведения занятий выбирайте позицию, позволяющую наблюдать за всеми станциями одновременно. Если ученикам действительно нужна ваша помощь, вы можете к ним присоединиться. Для контроля времени обязательно сверяйтесь с часами. Организация времени так же важна, как и то, чему вы учите. То, как вы уважаете время, будет вызывать уважение к вам у учеников. Далее коротко рассмотрим каждую базу по порядку.

База 1 – Организация игры - 10 минут

Это – первая база каждого занятия, собирающая всех учеников вместе. Здесь вы рассказываете им о плане занятия, правилах, этикете. Именно в это время вы можете рассказать о преимуществах быстрой игры, выборе правильного удара, устройстве поля и о том, как обернуть неблагоприятную ситуацию в свою пользу. Это выведет их на совершенно другой уровень знаний в сравнении с другими новичками в гольфе.

База 2 - (синяя) Роли - 10 минут

На этой базе ученики осваивают навыки рола. Им предлагаются специальные мишени, которые раз от раза становятся все меньше, а задача, соответственно, сложнее. Правильный захват, стойка, прицел и удар отрабатываются при помощи клюшки-роллера. Здесь же используется уникальный инструмент - щетка роллера, которая помогает почувствовать правильное движение головки клюшки. Ученики также знакомятся с ассоциирующимся с этим движением положением часов и ключевой фразой «Толкай с 7 на 5 – Тик-так».

База 3 – (зеленая) Чипы - 10 минут

На этой базе отрабатывается чип. Как и при отработке ролов, мишени постепенно меняются, а сложность повышается. Здесь ученики учатся применять те же принципы, что и при ролах, но с клюшкой другой формы. При выполнении всех ударов кроме рола используется коврик Launch Pad и метка Ти. Ученики постигают правильный захват, стойку, прицел и свинг при выполнении чипа. Они также знакомятся с ассоциирующимся с этим движением положением часов и ключевой фразой «8 на 4 – Тик-так!»

База 4 – (желтая) Питчи - 10 минут

На этой базе ученики отрабатывают питч. Обычно это самый трудный для новичков удар. Вам поможет уникальный инструмент, СНЭГазу (SNAGazoo™), который помогает поставить правильное положение L в обратном свинге и удерживать Y на выходе. Этой базе стоит уделить особое внимание, ведь именно питч чаще всего используется новичками, которые не могут достичь грина за отведенное число ударов. Ученики также выполняют питч в надувную мишень,

что помогает лучше соизмерять дистанцию и тренировать точность. Они также знакомятся с ассоциирующимся с этим движением положением часов и ключевой фразой «9L на 3, Y держи».

База 5 – (красная) Лаунчи - 10 минут

На этой станции отрабатывается полный лаунч. Используйте позитивную терминологию, предлагая ученикам «запускать» мяч, а не ударять по нему. Здесь мы работаем с еще одним уникальным инструментом, Снеппером. Он помогает сформировать правильное движение кисти, руки и корпуса в процессе свинга, а также усилие на рукоятке. При переходе от Снеппера к клюшке-лаунчеру вам понадобятся ключевые фразы «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!» Эта база так же важна, как и предыдущие, ведь правильный захват и «хватка» - то, что нам нужно. Ученики знакомятся с приведенной выше ключевой фразой. Веселой «мишенью» для лаунча может стать один из учеников в шлеме и куртке с липучкой, либо ассистент или даже вы сами. В руководстве выполняющий эту роль называется «Человек-липучка».

База 6 – Жизненные умения - 10 минут

И снова ученики собираются все вместе. Тренер задает им тему для обсуждения с целью формирования определенного умения. Это важно для детей и подростков, ведь вы можете помочь им понять, как гольф воспитывает характер. В этой части занятия вам дается возможность оказать влияние на их жизнь. Важно: при работе со взрослыми посвятите эту часть только изучению правил или продлите игровую часть занятия.

База 7 - Игра - 10 минут

Это та часть, которую ученики ждут с особым нетерпением. И понятно, почему. Оборудуйте поле с четырьмя липкими мишенями с разными очками. Ваш набор тренера позволит ученикам взять на двоих по одному лаунчеру, роллеру и коврику. Игра проходит в группах по 4 человека. Рекомендуется менять партнеров по игре каждые два занятия. Это поможет ученикам лучше узнать друг друга. Вы можете создать дополнительные препятствия, как на настоящем поле для гольфа. Так ученики смогут ощутить последствия ошибочного удара. На каждом занятии применяйте разные схемы подсчета очков, это познакомит учеников с разными играми в гольфе. Система препятствий познакомит их с реальностями настоящего поля. Пусть ученики вывешивают результаты каждой игры. Поощряйте их в получении удовольствия от игры. Подумайте, как можно изменить длину и сложность поля, чтобы поставить новую задачу. И помните, развивая в учениках новые умения и уверенность в себе, вы обеспечиваете им быстрое освоение снаряжения для гольфа в будущем.

Глава 10. Задачи по развитию жизненных умений

На первом занятии дается общий обзор жизненных умений и знаний о сохранении своего здоровья. На дальнейших занятиях ученики знакомятся с конкретным жизненным умением и обдумывают, как применить это знание в своей жизни. Каждое следующее занятие является продолжением предыдущего. Поэтому важен порядок изучения материала. Всегда ищите возможность для воплощения рассмотренных умений на практике, используя обучающие моменты в жизненных ситуациях учеников. Это бесценная возможность помочь им постигнуть базовые принципы.

ЗАНЯТИЕ 1 – ОБЗОР ЖИЗНЕННЫХ УМЕНИЙ

Что такое жизненные умения

Почему это важно

Выделите три сферы, касающиеся здоровья, и дайте краткие пояснения

ЗАНЯТИЕ 2 – СОЗДАНИЕ ГРАНИЦ

Шаг к познанию себя

Ты, твоя семья, твои друзья

Другие и внешнее влияние

Личные свободы

ЗАНЯТИЕ 3 – ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Выбор

Хорошее, плохое и лучшее

Влияние на других

ЗАНЯТИЕ 4 – РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Как избежать конфликта

Личная ответственность

Оценка целесообразности борьбы

ЗАНЯТИЕ 5 – БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Как проявляется стресс: хорошее и плохое

Как он проявляется у вас и что вам помогает

Как осознать и справиться

ЗАНЯТИЕ 6 – ОБРАЩАЕМСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Виды помощи

Кто может помочь

Как получить именно ту помощь, которая нужна

ЗАНЯТИЕ 7 – ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Как понять, чего ты хочешь

Этапы постановки цели

Выбор

Немного о жизненных умениях

Чтобы наша жизнь была здоровой и гармоничной, нам требуются определенные жизненные умения, которые помогают нам поддерживать высокое ее качество. Вот эти умения:

- Создание границ

- Принятие мудрых решений
- Разрешение конфликтов
- Борьба со стрессом
- Обращение за помощью
- Постановка целей

Все эти умения мы используем в повседневной жизни для того, чтобы защитить свои права и уметь брать на себя ответственность за свои поступки. Важно, чтобы детей обучали этим умениям, и они знали, в какой ситуации полезно каждое из них: дома, в школе, в спорте, играх, в общении с родными и друзьями. По мере взросления дети учатся контролировать свое поведение и брать на себя ответственность за свой выбор и поведение. И в этом процессе важно сформировать полезные стратегии, которые будут способствовать дальнейшему развитию и достижению зрелости.

Все жизненные умения представлены последовательно в форме мини-урока с практическими заданиями. В процессе обсуждения, работы с раздаточным материалом и ролевой игры дети получают практическое понимание каждого умения и могут впоследствии применить его в жизни.

Задания на закрепление умений относятся к таким связанным со здоровьем областям, как: эмоциональное и интеллектуальное здоровье, семейное здоровье и социальная устойчивость. Эти практические занятия познакомят учеников с понятием своей ответственности как личности и как члена семьи и общества.

Наша задача – стимулировать учеников к осознанию необходимости этих умений и применению их в жизни. Это поможет им вырасти эмоционально здоровыми и ответственными.

Глава 11. Практические занятия

ЗАНЯТИЕ 1

Цели и задачи

На этом занятии вам предстоит познакомить учеников с системой SNAG. Предварительно необходимо подготовить поле и полностью оборудованные базы. На этом занятии вам даются дополнительные 30 минут для рассказа обо всех элементах системы и короткой игры на двух мишенях для демонстрации ударов, которые будут изучаться. Если вам требуется дополнительное время, можете использовать первую базу. Таким образом, у вас будет 30-40 минут на ознакомление учащихся с игрой. Для удобства обучения и идентификации еще не знакомых вам учеников сразу после вводной части разделите их на группы по 4 человека, присвойте каждой группе свой цвет в соответствии с базами 2-5 и направьте их на исходные базы. Каждое занятие начинается с базы присвоенного группе цвета, в процессе занятия осуществляется три перехода. Кроме того, отдельно нужно обратить внимание учащихся на положение часов, соответствующее каждой базе, а так же на отрабатываемый на ней удар.

База 1 – Организация игры

Обсудите общие правила. Предлагайте простой способ изложения с картинками для каждого правила (например, брошюра USGA в виде комиксов, где Снуппи рассказывает правила гольфа) Расскажите, почему так важны правила, в том числе и с точки зрения безопасности. Одно правило особенно подчеркните, предупредив, что в следующий раз учащимся будут заданы вопросы по этому правилу. Первое правило касается выхода мяча за пределы поля.

База 2 - Ролы (синий цвет)

Здесь учащиеся знакомятся с ролом. Для отработки удара и подсчета очков используется Роллерама. Для отработки подметающего движения клюшки-роллера применяют щетку роллера. Сначала учащиеся пробуют катить мяч по земле руками, а затем повторить то же с роллером. Хвалите их за набранные очки, за правильный захват и удар. Совсем не обязательно каждый раз попадать в центр мишени. Важнее видеть прогресс каждого из них на пути к этой цели.

База 3 - Чипы (зеленый цвет)

Здесь учащиеся знакомятся с чипом. Важно научить их правильно располагать и выравнивать стартовый коврик и мяч для SNAG, а также научить правильному захвату, стойке и свингу. Необходимо обратить особое внимание на ограничение свинга, с положения 8 часов на 4 часа. Для подсчета очков используется мишень – Роллерама. Как обычно, хвалите учеников за набранные очки, правильный захват и удар. Это важнее, чем каждый раз попадать в центр мишени.

База 4 - Питчи (желтый цвет)

Здесь учащиеся знакомятся с питчем. На этой базе добиться мгновенного результата будет сложнее всего. Вам нужно будет снова обратить внимание на процедуру выравнивания коврика и мяча, показать правильный захват, стойку, свинг. Правильная постановка запястий для формирования “L” отрабатывается при помощи инструмента СНЭГау. Подчеркните значение этого инструмента и следите, чтобы работа с ним осуществлялась правильно и плавно. О вашем общем успехе вам скажет звук, издаваемый этим инструментом на положении 9 часов, а также в положении “Y” на 3 часах. Питчи также выполняются по направлению к мишени. Хвалите учеников за овладение основами свинга.

База 5 – Лаунчи (красный цвет)

Здесь учащиеся знакомятся с полным лаунчем. Этой базы все ждут с нетерпением, поскольку здесь можно запустить мяч подальше. Напомните ученикам о выравнивании стартового коврика и мяча, правильном захвате, исходном положении и свинге. Для обучения круговому движению и правильному усилию на рукоятке вам понадобится Снеппер. Он необходим для визуализации дуги свинга. При неправильном выполнении лаунча ученикам полезно будет вернуться к работе с этим инструментом. Каждый ученик двигается по-разному. Делайте акцент на бейсбольном свинге, концентрации взгляда на точке и запуске мяча.

База 6 – Жизненные умения

На этом этапе занятия вы будете знакомить учеников с умениями, которые пригодятся им в повседневной жизни и помогут сохранить свое здоровье. Подчеркните, что получить настоящее удовольствие от гольфа может только здоровый во всех отношениях человек. Расскажите, о чем пойдет речь на ваших следующих занятиях. Вы также будете использовать раздаточный материал, который ученики возвращают после занятия. Вырабатываемые здесь умения так же важны, как и двигательные, и пригодятся в течение всей жизни.

База 7 - Игра

Здесь учащиеся играют на поле с 4 мишенями в группах по 4 человека. Лучше, чтобы это были люди из той же «цветной» команды, поскольку они уже знакомы. Если игра завершилась в отведенное время, можно разрешить игру на добавочных мишенях. Каждый сам подсчитывает свои очки. Убедитесь, что ученики соблюдают технику безопасности и применяют в игре изученные базовые понятия. Отмечайте для себя то, над чем стоит поработать каждому из них. Хвалите все старания учеников!

Ознакомление

Игра на поле

Покажите ученикам на практике, какие умения им потребуются. Пусть они на поле посмотрят, как вы выполняете удары разного типа. Расскажите им и об особенностях поля. Затем пройдите с учащимися к базам 2-5.

Расположение баз

Пройдите с учениками к каждой базе и покажите, какой удар отрабатывается на каждой из них. Если на базе предполагается использование специальных обучающих инструментов, покажите, как правильно с ними работать. Важно донести до учащихся, почему по окончании отведенных 10 минут нужно убирать весь инвентарь на место. После того как вы познакомились со всеми 4 базами, пройдите на базу 1, где каждой группе присвойте цвет. Объясните, что они будут одной командой на всем протяжении занятий. Каждое занятие будет начинаться на базе присвоенного им цвета. После этого ученики проходят к своим базам, чтобы по сигналу приступить к работе.

Ожидания тренера и родителей

И вы, и родители ожидаете от учеников многого. Каждый верит в то, что его ребенок обладает хорошими данными и станет чемпионом. Скорее всего, на этом занятии они впервые столкнулись с гольфом в любой его разновидности. Проявите терпение и постарайтесь узнать каждого из них. Ученики хорошо реагируют на похвалу. Когда вы поправляете их, делайте это деликатно и ободряюще. У самых маленьких лучше оценивать не результат, а технику, точнее, правильные попытки. Если родители присутствуют на занятии, когда ребенок отчаянно пытается справиться с упражнением, расскажите им, что овладение умениями в гольфе приходит со

временем, и нужно запастись терпением. Помните о том, что игра должна доставлять удовольствие всем, в том числе и родителям.

Безопасность

Невозможно переоценить значение безопасности (стр. 10 и 11 «Общая информация и инструкция»). Перед тем как вы будете начинать работу на первой базе, регулярно и честно обсуждайте с учениками этот вопрос. Почти все травмы, которые получают обучающиеся игре в гольф дети, происходят, когда они пересекают траекторию движущейся клюшки. Напоминайте им о том, что выполняющий замах не видит, что происходит у него сзади.

Непослушание

В вводной части первого урока расскажите ученикам и их родителям, что правила не прощают ненадлежащего поведения любого рода. Нарушающий правила ученик получает предупреждение, а затем – наказание, которое также оговаривается заранее. Систематически нарушающий дисциплину отстраняется от занятий. При желании вы можете собрать с учеников и их родителей подписи в знак того, что они ознакомились с изложенными письменно правилами поведения и системой наказаний.

Удовольствие

Помните о чуть ли не самом важном аспекте любого занятия. Если вам удастся создать позитивную атмосферу, процесс обучения будет проходить быстрее и эффективнее. Там, где есть удовольствие от процесса, нет страхов и опасений. Ваша задача – сделать так, чтобы занятия приносили удовольствие буквально каждому, в том числе и вам!

База 1 – Организация игры

1. Основные процедуры

- Обсудите повестку дня, когда все ученики будут в сборе
- Привлеките к обсуждению как можно больше учеников
- Пусть обсуждение будет кратким
- Сформулируйте задание для прочтения к следующему уроку
- Закончите обсуждение заданием темы для раздела жизненных умений

2. Подготовка

- Выберите место, где вы с учениками можете свободно разговаривать
- Перед началом занятия убедитесь в наличии всех материалов

3. Ход занятия

- Обсудите характеристики поля для гольфа. Для каждого обсуждаемого аспекта заготовьте иллюстрацию (грин, метка Ти, бункер, преграда и т.д.). Прдемонстрируйте, как все это выглядит в комплексе
- Объясните, зачем нужны правила, и как они делают игру интересней. Коротко обозначьте разные группы правил. Каждому ученику раздайте информационный листок, который они должны принести на следующее занятие.

Правила делают всех равными.

Правила обеспечивают безопасность игры.

Правила значительно ускоряют игру.

Знание правил позволяет обернуть любую ситуацию в свою пользу.

В конце занятия задайте ученикам к следующему разу изучить правило выхода мяча за пределы поля (стр. 8 «Общая информация и инструкция») и снабдите их раздаточным материалом, где изображено гольф-поле и его границы. Покажите им все положения «вне игры» в гольфе и SNAG. Это позволит на следующем занятии в разделе жизненных умений плавно перейти к теме задания границ.

4. На что обращать внимание

- Заинтересованы ли ученики
- Удерживаете ли вы их внимание
- Понимают ли они материал
- Принимают ли они участие

Материалы

- Иллюстрации параметров гольф-поля
- Текст правил для каждого ученика
- Раздаточные материалы для каждого ученика для следующего занятия (границы поля)

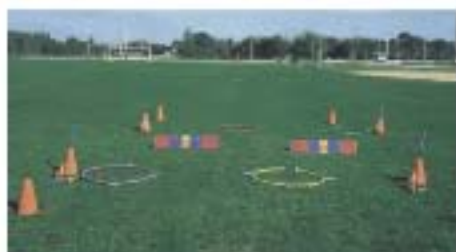
База 2 – Ролы

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)



- Расположить мяч на земле точкой назад, стрелка указывает на мишень.
- Ступни вместе, направлены на мяч (кюшюка в ладонях ученика), выполняем правильный захват, говоря «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень головки роллера располагается за точкой на мяче, а линия на роллере совпадает с направлением стрелки на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую А».
- Локти направлены в стороны, вместе с руками и кюшюкой образуя «широкую У».
- Выполняется удар (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), при этом кюшюка переходит с 6 часов на 7, а затем плавным движением обратно на 5. «7 на 5 – Тик-так!»

2. Подготовка



- Расположите в этой области две Роллерамы на расстоянии 180-185 см друг от друга (измеряется по внутренним краям).
- Расположите обручи с позициями часов для каждого ученика.
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 1,8 и 3 м.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному роллеру, одной щетке и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия



- Хорошо закрепите щетку роллера и из правильной стойки начинайте выполнять метущие движения.
- Докатите таким образом 5 мячей от первого конуса до Роллерамы, при этом щетка закреплена так, что щетинки находятся под основанием кюшюки.
- Докатите 5 мячей от первого конуса до Роллерамы руками.
- Докатите 5 мячей от первого конуса до Роллерамы щеткой, ведите подсчет очков.
- Докатите 5 мячей от второго конуса до Роллерамы щеткой, ведите подсчет очков.

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать роллер, с правильным усилием на рукоятке, ладони обеих рук на рукоятке.
- Принимают ли они правильное исходное положение?
- Легко ли они делают «широкую У»?

- Правильно ли используют щетку?
- Все ли мячи они посылают к Роллераме?
- Реагируют ли они на ключевую фразу «7 на 5 – Тик-так!»
- Достигают ли все мячи Роллерамы?

Перед тем как исправить ребенка, два раза его похвалите.

Необходимый инвентарь:

4 роллера

4 щетки роллера

2 Роллерамы

20 мячей для SNAG

8 конусов/меток

4 обруча с положениями часов

База 3 - Чипы

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (кдюшку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую А».
- Левая рука и кдюшка образуют прямую линию, «длинную Y».
- Выполняется удар (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), при этом кдюшка переходит с 6 часов на 8, а затем плавным движением обратно на 4. «8 на 4 – Тик-так!»

ПРИМЕЧАНИЕ: На первых двух занятиях ученики не выполняют правильных шагов, а просто держат ноги на ширине плеч (занятия 1-2).

2. Подготовка

- Расположите в этой области две Роллерамы на расстоянии 180-185 см друг от друга (измеряется по внутренним краям).
- Расположите обручи с позициями часов для каждого ученика.
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 20 и 30 см.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Подбросить 5 мячей снизу вверх по направлению к Роллераме; повторить.
- От первого конуса чипом направить 5 мячей к Роллераме, подсчитать очки.
- От второго конуса чипом направить 5 мячей к Роллераме, подсчитать очки.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Принимают ли они правильное исходное положение?
- Легко ли они делают «длинную Y»?
- Пролетают ли мячи меньшее расстояние, чем катятся?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «8 на 4 – Тик-так!»
- Все ли мячи достигают Роллерамы?



Убедитесь, что руки плавно перемещаются к основанию рукоятки

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 2 Роллерамы
- 20 мячей для SNAG
- 8 конусов/меток
- 4 обруча с положениями часов

База 4 - Питчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (клюшку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую А».
- Руки и клюшка образуют прямую линию, «свободную Y».
- Выполняется свинг (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), запястья ставятся на 9 часов, образуя «L», затем клюшка переходит на 3 часа, фиксируется «Y». «9L на 3, Y держи!»

ПРИМЕЧАНИЕ: На первых двух занятиях ученики не выполняют правильных шагов, а просто держат ноги на ширине плеч (занятия 1-2).

2. Подготовка

- Подвесьте или положите две круглых мишени на расстоянии 150 см друг от друга.
- Расположите обручи с позициями часов для каждого ученика (по желанию).
- Отметьте позицию на расстоянии полуметра от мишени так, чтобы всем ученикам хватило места.
 - У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику, 1 СНЭГазу и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Ученик встает внутрь обруча.
- Отработка при помощи СНЭГазу положения «L» в замахе и свинга с фиксацией «Y».
- Подбросить 5 мячей снизу вверх по направлению к мишени, повторить.
- При помощи лаунчера питчем направить 5 мячей к мишени, повторить.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L»?
- Правильно ли они используют СНЭГазу?
- Легко ли они делают «длинную Y»?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «9L на 3, Y держи!»
- Приближаются ли мячи к круглой мишени?

Когда ученик фиксирует «Y», убедитесь, что передняя поверхность клюшки направлена строго вверх.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 4 СНЭГазу
- 2 круглые мишени
- 20 мячей для SNAG
- 8 конусов/меток
- 4 обруча с положениями часов

База 5 - Лаунчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (клюшку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую A».
- Левая рука и клюшка образуют прямую линию, «свободную Y».
- Выполните разминку СНЭГл, затем выполните свинг, «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»



2. Подготовка

- Расположите обручи на открытом пространстве в диапазоне 24 м. На расстоянии 3 м друг от друга установите 4 маркера.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по 1 лаунчеру, 1 коврику, 1 Снэпперу и 5 мячей.
- У каждой базы положите по обручу.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет лаунч!



3. Ход занятия

- Ученик встает внутрь обруча.
- При помощи Снэппера он выполняет круги над головой, задействовав только запястья. Затем – круги перед корпусом,



задействовав ладони, руки и плечи. Затем принять исходное положение и Снэппером сделать замах, дотронувшись им до колена передней, а потом задней ноги; затем свинг вперед, дотрагиваясь сначала до колена задней, а потом передней ноги. Потом снова замах и свинг, стараясь выбросить ленту, когда руки приходят в соответствующее положение.

- От отмеченной позиции запустить 5 мячей по направлению к любой мишени.
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.

Если слышится щелчок Снэппера, значит, руки работают правильно.

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L» при замахе назад?
- Описывают ли они круги Снэппером?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»

Необходимый инвентарь

4 лаунчера

4 коврика

4 Снэппера

20 мячей для SNAG

8 обручей с положениями часов

База 6 – Жизненные умения

Задавая ученикам вопросы и выслушивая их удивительные ответы, строго придерживайтесь изложенного здесь плана. По окончании игровой части занятия раздайте опросники («Это я!») и соберите их в начале следующего занятия.

Формат: дискуссия

Материалы: по опроснику «Это я» на каждого ученика, заполняются дома.

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

1. Спросите учеников: «Что значит быть здоровым?»

Объясните, что поддерживать здоровье нужно всесторонне: физкультура, питание, отдых, личная гигиена, безопасность. Пусть ученики попробуют рассказать, почему все это важно для здоровья.

2. Спросите учеников, какие еще факторы влияют на здоровье.

Объясните, что кроме упомянутых областей есть еще три важные для здоровья сферы: эмоциональное и интеллектуальное здоровье, здоровые отношения с друзьями и родными, отказ от алкоголя, курения и наркотиков.

3. Расскажите ученикам, что для поддержания своего здоровья на протяжении всей жизни им понадобятся определенные умения. Их можно сформулировать как:

- Задание границ
- Принятие верных решений
- Разрешение конфликтов
- Борьба со стрессом
- Получение помощи
- Постановка целей

4. Спросите учеников, что, по их мнению, означает каждое умение и почему это важно.

Не нужно отвечать на все вопросы и комментарии, скажите, что в ближайшие несколько недель вы познакомитесь с этими умениями подробнее.

5. Проведите аналогию между обучением жизненным умениям и игре на музыкальном инструменте или с занятиями спортом. Чтобы достичь чего-то в спорте или музыке, надо тренироваться. Для полноценной жизни также необходимо овладеть определенными умениями.

6. Раздайте опросник «Это я» и коротко расскажите, как его заполнять.

Это я!

ФАМИЛИЯ, ИМЯ: _____ ВОЗРАСТ: _____

Указания: в каждом поле укажите 5 справедливых для вас фактов.

ФИЗИЧЕСКОЕ ОЩУЩЕНИЕ (Что я вижу в зеркале):

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ (Мое настроение большую часть времени):

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ (Что мне нравится в друзьях/родных):

ПРИВЫЧКИ (Что я делаю каждый день):

ХОББИ И ИНТЕРЕСЫ (Что мне нравится больше всего):

ЦЕННОСТИ И ОРИЕНТИРЫ (Какие ценности должны разделять все люди):

Когда я чувствую, что меня любят и обо мне заботятся:

Как я показываю другим, что они для меня важны:

База 7 – Игра

1. Основная информация

- Разделите учеников на те же цветовые группы.
- Каждая игра начинается на мишени своего цвета.
- По завершении вместе вывешивайте результаты игры.
- Ученики должны сами нести ответственность за свои действия и соблюдение этикета.
- Постоянно напоминайте им о безопасности.

2. Подготовка

- Перед началом занятия установите не менее четырех мишеней Флэгстики.
- Каждую мишень обозначьте цветами, которые использовались на тренировочных базах.
- Мишени должны быть установлены на разных расстояниях.
- Начните с простой игры, повышая сложность от занятия к занятию.
- Из соображений безопасности проходы между игровыми зонами должны быть как можно шире.
- Для зоны шот стаф выбирайте самые ровные участки.
- Зону шот стаф огородите бельевой веревкой.
- Игра на каждой мишени проходит без четких границ.

3. Ход игры

- Формат игры – строук шлей, игра на счет ударов (в SNAG – «сложи все» или “Add ‘Em Up!”).
- Каждый игрок подсчитывает все свои очки на каждой мишени.
- На каждой мишени побеждает набравший наименьшее число очков.
- В конце раунда очки по каждой мишени суммируются.

4. На что обращать внимание

- Способность учеников играть.
- Внимание учеников к личному пространству других игроков.
- Понимают ли ученики, как играть в эту игру.
- Демонстрируют ли они разные типы ударов, ассоциируя их с ключевыми фразами.
- Понимают ли они, где и какой удар использовать.
- Получают ли ученики удовольствие от игры.

Необходимое оборудование

8 лаунчеров
8 роллеров
8 стартовых ковриков
4 мишени Флэгстики (или больше)
16 мячей для SNAG
Конусы или другие метки
Бельевая веревка



ЗАНЯТИЕ 2

Цели и задачи

Это занятие – повторение пройденного на первом. Ранее вы познакомили учеников с игрой в целом и тем, как отрабатываемые умения делятся на составляющие. На каждой базе они должны были уловить суть умения и запомнить принцип при помощи ключевых фраз. На этом занятии вы поможете им еще лучше понять суть каждого умения. Вы понаблюдаете за каждым учеником и проконтролируете, используют ли они ключевые фразы и помогают ли эти фразы в выполнении правильного движения. На этом этапе результат не важен. Каждый из учеников добьется успеха по мере отработки навыков. Главное, чтобы процесс доставлял им удовольствие.

База 1 – Организация игры

Ранее вы познакомили учеников с правилами в целом. Вы также просили их изучить правило выхода мяча за пределы поля (стр. 8 «Общая информация и инструкция») и выдали им материалы для ознакомления. Теперь соберите у них раздаточные материалы и подробно обсудите это правило. Для этого используйте сданные учениками материалы и опросите нескольких из них. Когда в конце занятия они вернутся на базу 6, вы расскажете им о задании границ в реальной жизни и можете аккуратно провести параллель между гольфом и жизнью.

База 2 – Ролы (синий цвет)

Начинаем с упражнения со щеткой роллера. Снова сконцентрируйтесь на хвате (усилие на рукоятке и ее положение в ладонях), а также построении «широкой Y». Вам будет интересно увидеть, сколько учеников усвоило эти понятия после первого занятия. Еще раз обращаем внимание на значение ассоциации действий с ключевыми фразами. Отмечайте прогресс каждого ученика.

База 3 – Чипы (зеленый цвет)

На этой базе вам нужно отметить, усвоили ли ученики построение «длинной Y» и ее удержание при выполнении чипа. Важно, чтобы они придерживались фразы «8 на 4» и не прерывались в процессе. Дайте им время на самостоятельные попытки, чтобы они научились соизмерять усилие. На этом этапе им еще трудно освоить удар в правильном направлении и на верное расстояние.

База 4 – Питчи (желтый цвет)

Это может стать самой сложной частью занятия. Самое главное, чего нужно добиваться – формирование «задней L» и фиксации «Y» на 3 часах. Если ученики не справляются, прекратите упражнение с мячом и вернитесь к работе со СНЭГазу. Самое важное для них – освоить правильное положение рук при замахе. Проявляйте терпение, если прогресс будет медленней, чем вам хотелось бы.

База 5 – Лаунчи (красный цвет)

Ваша задача – помочь каждому ученику научиться строить окружность. Им придется бороться с природным инстинктом: ударив по мячу, направить его вниз, а также поднять его с метки Ти. Подчеркните значение работы со Снэппером. Чем чаще они используют этот инструмент, затем переходя снова на клюшку, тем лучше. Помните о ключевой фразе: «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»

База 6 – Жизненные умения

На этой базе вы будете обсуждать установление границ. Лучше всего провести параллель между границами на поле и в жизни. Соберите у учеников заполненные опросники «Это я», которые помогут вам составить некоторое представление о своих учениках и о том, что они думают сами о себе. Постарайтесь вовлечь в обсуждение каждого. Это важный аспект в формировании личности настоящего гольфиста.

База 7 - Игра

Ученики снова разделяются на те же группы. Следите за соблюдением всех требований техники безопасности. Каждый раз перед выполнением свинга они должны убедиться, что пространство свободно. Также следите за тем, какие типы ударов они применяют. Вокруг каждой мишени должны быть обозначающие пределы игрового поля конусы или другие маркеры. Это поможет проиллюстрировать изученное ранее правило. Ученикам важно, чтобы велся подсчет очков, а результаты вывешивались на доске. Хвалите их за старания. Это также научит их отслеживать собственный прогресс.

База 1- Организация игры

1. Основные процедуры

- Обсудите повестку дня, когда все ученики будут в сборе
- Привлеките к обсуждению как можно больше учеников
- Пусть обсуждение будет кратким
- Сформулируйте задание для прочтения к следующему уроку
- Закончите обсуждение заданием темы для раздела жизненных умений

2. Подготовка

- Выберите место, где вы с учениками можете свободно разговаривать
- Перед началом занятия убедитесь в наличии всех материалов

3. Ход занятия

- Соберите у учеников выданные им иллюстрации границ поля. Спросите, есть ли желающие рассказать правила (стр. 8 «Общая информация и инструкция»)
- Убедитесь, что правило понято всеми учениками
- Начните с обсуждения того, для чего нужны границы поля. Они задают правильную форму поля, ускоряют игру (не нужно искать мячи повсюду), не позволяют людям находиться в небезопасном месте

В конце раздайте иллюстрации фрагмента поля с боковой водной преградой и попросите каждого показать 5 вариантов выхода из ситуации при попадании мяча в воду. Это можно найти в правилах USGA, правило 26:

1. Разыграть мяч с того места, где он находится.
2. Со штрафом в один удар послать мяч как можно ближе к месту последнего удара, но не ближе к лунке.
3. Определить точку, где мяч пересек границу преграды. Вообразить прямую линию от лунки до этой точки. Продолжить линию прямо от этой точки за водную преграду насколько нужно. Затем послать туда мяч и получить один штрафной удар.
4. Со штрафом в один удар послать мяч за пределы водной преграды, на расстояние в две клюшки от места пересечения границы водной преграды, и не ближе к лунке.
5. Найти место на другой стороне водной преграды, противоположное месту, где мяч пересек ее границу. Это место должно быть на том же расстоянии до лунки, не ближе. Послать мяч за водную преграду на расстояние в две клюшки от выбранного места, получив один штрафной удар.

Это связано и с темой раздела жизненных умений следующего занятия – принятие грамотных решений.

4. На что обращать внимание

- Заинтересованы ли ученики
- Удерживаете ли вы их внимание
- Понимают ли они материал
- Принимают ли они участие

Материалы

- Иллюстрации параметров гольф поля
- Текст правил для каждого ученика
- Раздаточные материалы для каждого ученика для следующего занятия (фрагмент поля с границами)

База 2 - Роли

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположить мяч на земле точкой назад, стрелка указывает на мишень.
- Ступни вместе, направлены на мяч (кляшкa в ладонях ученика), выполняем правильный захват, говоря: «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень головки роллера располагается за точкой на мяче, а линия на роллере сонаправлена со стрелкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую А».
- Локти направлены в стороны, вместе с руками и кляшкoй образуя «широкую Y».
- Выполняется удар (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), при этом кляшкa переходит с 6 часов на 7, а затем плавным движением обратно на 5. «7 на 5 – Тик-так!»

2. Подготовка

- Расположите в этой области две Роллерамы на расстоянии 180-185 см (измеряется по внутренним краям).
- Расположите обручи с позициями часов для каждого ученика.
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 1,2, 2,4 и 3,6 м.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному роллеру, одной щетке и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Хорошо закрепите щетку роллера и из правильной стойки начинайте выполнять метушие движения.
- Докатите таким образом 5 мячей от первого конуса до Роллерамы, при этом щетка закреплена так, что щетинки находятся под основанием кляшкки.
- Докатите 5 мячей от первого конуса до Роллерамы роллером, ведите подсчет очков.
- Докатите 5 мячей от второго конуса до Роллерамы роллером, ведите подсчет очков.
- Докатите 5 мячей от третьего конуса до Роллерамы роллером, ведите подсчет очков.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать роллер, с правильным усилием на рукоятке, ладони обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли тело расслаблено, правильный ли наклон?
- Легко ли они делают «широкую Y»?
- Правильно ли используют щетку?
- Правильно ли выполняют «метушие» движения?
- Все ли мячи они посылают к Роллераме?
- Реагируют ли они на ключевую фразу «7 на 5 – Тик-так!»
- Достигают ли все мячи хотя бы синей области Роллерамы?

Хвалите ученика, если он удерживает «широкую Y» на протяжении всего удара.

Необходимый инвентарь

- 4 роллера
- 4 щетки роллера
- 2 Роллерамы
- 20 мячей для SNAG
- 6 конусов/меток
- 4 обруча с положениями часов

База 3 - Чипы

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (кдюшку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую А».
- Левая рука и кдюшка образуют прямую линию, «длинную Y».
- Выполняется удар (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), при этом кдюшка переходит с 6 часов на 8, а затем плавным движением обратно на 4. «8 на 4 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Расположите в этой области две Роллерамы на расстоянии 180-185 см (измеряется по внутренним краям).
- Расположите обручи с позициями часов для каждого ученика.
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 2,4 и 3,6 м.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- Подбросить 5 мячей снизу вверх по направлению к Роллераме; повторить.
- От первого конуса чипом направить 5 мячей к Роллераме, подсчитать очки.
- От второго конуса чипом направить 5 мячей к Роллераме, подсчитать очки.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Принимают ли они правильное исходное положение?



- Легко ли они делают «длинную Y»?
- Пролетают ли мячи меньшее расстояние, чем катятся?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «8 на 4 – Тик-так!»
- Все ли мячи достигают Роллерамы?

Необходимый инвентарь

4 лаунчера
4 коврика
2 Роллерамы
20 мячей для SNAG
8 конусов/меток
4 обруча с положениями часов

База 4 - Питчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (клюшку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую A».
- Руки и клюшка образуют прямую линию, «свободную Y».
- Выполняется свинг (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), запястья ставятся на 9 часов, образуя «L», затем клюшка переходит на 3 часа, фиксируется «Y». «9L на 3, Y держи!»



2. Подготовка

- Подвесьте или положите две круглых мишени на расстоянии около 4,5 м.
- Отметьте позицию на расстоянии 3,6 м от мишени так, чтобы всем ученикам хватило места.
 - У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Отработка при помощи СНЭГаза положения «L» в замахе и свинга с фиксацией «Y».
- Подбросить 5 мячей снизу вверх по направлению к мишени, повторить.
- При помощи лаунчера питчем направить 5 мячей к мишени, повторить.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L»?
- Правильно ли они используют СНЭГазу?
- Легко ли они делают «свободную Y»?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «9L на 3, Y держи!»
- Приклеиваются ли мячи к круглой мишени?

Пусть ученики сначала сделают «заднюю L» 5 раз при помощи СНЭГазу, а потом 5 раз с лаунчером.

Необходимый инвентарь

4 лаунчера
4 коврика
4 СНЭГазу
2 круглые мишени
20 мячей для SNAG
4 обруча с положениями часов

База 5 - Лаунчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (кнопку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую A».
- Левая рука и кнопка образуют прямую линию, «свободную Y».
- Теперь вы приняли исходное положение.
- Выполните разминку СНЭГл, затем выполните свинг, «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»



2. Подготовка

- На открытом участке хаотично расположите обручи и установите 4 метки.
- У конуса каждого учащегося расположите по 1 лаунчеру, 1 коврику, 1 СНЭперу и 5 мячей.
- У каждой базы положите по обручу.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет лаунч!

3. Ход занятия

При помощи Снэпера ученик выполняет круги над головой, задействовав только запястья. Затем – круги перед корпусом, задействовав ладони, руки и плечи. Затем принять исходное положение и Снэпером сделать замах, дотронувшись им до колена передней, а потом задней ноги; затем свинг вперед, дотрагиваясь сначала до колена задней, а потом передней ноги. Потом

снова замах и свинг, стараясь выбросить ленту, когда руки приходят в соответствующее положение.

- Выполнить разминку СНЭГЛ, используя вместо Снэппера лаунчер.
- От отмеченной позиции запустить 5 мячей по направлению к любой мишени.
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L» при замахе назад?
- Описывают ли они крути Снэппером?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»



Когда ученик пытается выбросить ленту Снэппера, проконтролируйте правильность положения тела.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 юврига
- 4 Снэппера
- 20 мячей для SNAG
- 4 обруча с положениями часов

База 6 – Жизненные умения

Установление личных границ

Формат: дискуссия, работа с опросником, ролевая игра

Материалы: ученики приносят заполненный опросник «Это я!»

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

1. Спросите у учеников, какие они видят границы вокруг.

Они могут показать на границы базы, бейсбольного поля, ограждение футбольного поля, забор вокруг школы – физические границы.

2. Спросите их, какие есть невидимые границы в играх, например, в SNAG – как правила безопасности.

3. Спросите, почему важны границы в играх.

Они позволяют вести честную игру и оценить достижения команды. Это возможно, когда обе стороны соблюдают правила и находятся в одинаковых условиях. Расскажите, что границы дают нам порядок, объективность и безопасность.

4. Что происходит, когда мы нарушаем границы (или правила) в игре или в обществе?

5. Спросите детей, что такое, по их мнению, личные границы.

Фактически, это правила, которые мы устанавливаем в своей жизни, это наш выбор, что делать, кого пускать в свою жизнь, как реагировать, что говорить. Пока мы не повзрослели, границы задают родители. Мы становимся старше и получаем больше свободы и возможности выбора относительно своих границ. Взрослые полностью несут ответственность за границы во всех сферах своей жизни.

6. Вовлеките группу в обсуждение того, что влияет на то, какие границы мы задаем для себя.

Наши симпатии и антипатии, ценности, семья, друзья. Общество? ТВ?

РАБОТА С ОПРОСНИКОМ: «Это я»

- Поясните назначение опросника – помочь ученикам определить, кем они являются, помочь определить свои границы на основании своих личных качеств, ценностей, склонностей и антипатий. Когда вы осознаете свои убеждения и ценности, вы вернее выбираете себе занятия и друзей. Вы знаете, что вам нужно, чтобы быть счастливым, чувствовать себя уверенным и защищенным. Все это помогает определить свои границы.

- Попросите учеников достать свои опросники.

- Попросите заглянуть в них и сказать, что в них является фактами, а что – убеждениями.

Факты> физическое тело: мальчик или девочка, цвет глаз, волос – то, что нельзя изменить. Убеждения – это представления о себе. Эмоции и обстоятельства иногда могут поставить наши убеждения под сомнение.

- Обсудите разницу между фактами (нельзя изменить) и убеждениями (мыслями о себе и других).

- Объясните ученикам, что когда они знают и принимают себя, они могут выбирать в друзья тех, чьи мысли и убеждения похожи. В конце начальной и в средней школе внешность для детей имеет огромное значение. Обсудите, почему это для них так важно, и должно ли это быть главным критерием при выборе друзей.

- Пусть ученики дома подведут итог опросника, сформулировав, кто же они, что им интересно, что важно в друзьях, как они хотят, чтобы друзья к ним относились, какие качества важны в близких. Пусть каждый из них укажет три значимых для него границы.

- Обсудите ситуации, когда им приходилось защищать свои границы, как?

- Закончите объяснением того, что знание, кем мы являемся, помогает устанавливать границы и позволяет другим устанавливать свои. Все мы разные, и границы у нас - тоже.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Личные свободы

Поговорите с учениками об их правах. При определении границ каждому человеку важно знать, где их начертить и как. Другими словами, как определить, что можно, а чего нельзя. Это – личные свободы, которые помогают нам устанавливать для себя правильные границы. Пройдитесь с учениками по следующим «личным свободам». Затем обсудите, как давать отпор тем, кто может на них посягать.

1. Я имею право здоровым образом выражать свои чувства и мнение.

• *Я открыт для того, чтобы выслушать и высказать в ответ свое мнение.*

2. Я имею право делать свою жизнь безопасной.

• *Я могу устанавливать четкие границы и принимать решения, которые защищают меня в повседневной жизни.*

3. Я имею право учиться.

• *Я имею право усердно работать, добиваться результатов и делать свою жизнь лучше.*

4. Я имею право получать от жизни удовольствие и окружать себя людьми, которые обо мне заботятся.

• *Я могу избегать отношений с людьми, которые меня огорчают.*

5. Я имею право говорить «Нет».

• *Я могу сказать «нет» любому, кто заставляет меня сказать или сделать то, что может мне навредить.*

6. Я имею право на уважение.

• *Я вправе ожидать непредвзятого и честного отношения.*

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Как защищать свои свободы

Обсудите с учениками эффективные и неэффективные способы заставить других (не)уважать свои свободы.

НЕЭФФЕКТИВНО

Пассивный стиль

1. Неуверенные, неясные действия. Сгорбленная осанка, уклонение от зрительного контакта.
2. Нервозное поведение.
3. Следование за толпой, даже если тебе это не подходит.
4. Нахождение рядом с теми, что подавляет и доставляет дискомфорт.

Агрессивный стиль

1. Игнорирование чужих свобод.
2. Оскорбление других, сарказм, издевки.
3. Громкий, рассерженный голос; язык жестов угрожающий, тело наклоняется вперед, применяется сила. Прямой неотступный взгляд.

ЭФФЕКТИВНО

Доверительный стиль

1. Диалог разума – язык тела демонстрирует открытость, ровная осанка, хороший зрительный контакт при высказывании своего мнения.
2. Не боимся противоположного мнения.
3. Выслушиваем и уважаем других, четко выражая при этом свою позицию.
4. Понимаем, когда кто-то пытается давить на нас и не считаясь с нашими желаниями: мы уверены в себе и готовы защитить свои границы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ГРАНИЦ И ЛИЧНЫХ СВОБОД

Чтобы помочь ученикам справляться с давлением окружающих, переведите дискуссию на средства, которые они могут использовать для защиты своих позиций.

1. Избегайте тех, кто не соблюдает собственные границы.
2. Уходите.
3. Включите «заевшую пластинку»: повторяйте «нет».
4. Смените тему, переведите фокус на что-то другое.
5. Приведите аргумент или скажите, что личная свобода заключается в праве выбора.
6. Окружайте себя людьми, которые тоже заботятся о благополучии личности.
7. Избегайте опасных тем/мест.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Групповое обсуждение: Определите границы SNAG и гольфа. Вовлеките учеников в обсуждение различных правил в гольфе. Коснитесь не только правил игры, но и этикета и поведения, ожидаемого на поле. Насколько они отличаются от правил в других видах спорта? Честно играть может только целостная личность, ведь правила нужно соблюдать, даже когда ты один на поле. Сопоставьте игру в гольф и личные границы. Какие проблемы могут возникнуть, когда каждый сам несет ответственность за свою игру?

Для малой группы: Пусть ученики подумают над опросником и над тем, какими людьми они являются. В душе каждый из них знает, что такое плохо. Пусть они подумают над тем, какие внутренние границы и правила они устанавливают сами для себя. Какие правила устанавливают родители?

Разделив учеников на небольшие дружественные группы, попросите их обсудить, чем отличаются границы, которые они устанавливают сами для себя, и границы, которые устанавливают их родители. Зачем нужны эти границы? Изменяют ли они эти границы, став взрослыми? Через несколько минут попросите добровольцев высказать мнение группы.

Ролевая игра: Как противостоять тем, кто пытается сломать твои границы?

Обсудите хорошие способы и не очень: гнев, борьба, уступка, уклонение, выбор других друзей, отказ от общения с определенными людьми/посещения мест, взаимодействие.

1. Выберите несколько участников (тех, кому будет комфортно выступать перед всеми).
2. Распределите роли.
3. Задайте условия: Где – дом, школа, гольф поле

Что – что происходит: повседневная ситуация из жизни детей.

Персонажи – роль и личные качества персонажа.

4. Дайте ученикам 5 минут на репетицию без зрителей. Попросите подготовить 2 варианта: плохой и хороший способ разрешения ситуации.
5. Ученики разыгрывают сценку.
6. Остальные наблюдают и говорят, чем хороши и плохи показанные способы.

База 7 – Игра

1. Основная информация

- Разделите учеников на те же цветовые группы.
- Каждая игра начинается на мишени своего цвета.
- По завершении вместе вывешивайте результаты игры.
- Ученики должны сами нести ответственность за свои действия и соблюдение этикета.
- Постоянно напоминайте им о безопасности.

2. Подготовка

- Перед началом занятия установите не менее четырех мишеней Флэгстики.
- Каждую мишень обозначьте цветами, которые использовались на тренировочных базах.
- Мишени должны быть установлены на разных расстояниях.
- Начните с простой игры, повышая сложность от занятия к занятию.
- Из соображений безопасности проходы между игровыми зонами должны быть как можно шире.
- Для зоны Шот стаф выбирайте самые ровные участки.
- Зону Шот стаф огорожите белевой веревкой.
- Обозначьте границы мишеней.
- Это напомнит ученикам о пройденном в разделе жизненных умений.

3. Ход игры

- Формат игры – лучший из четверки.
- Каждый игрок ведет свою игру, засчитывается результат с наименьшим числом очков в каждой группе.
- Каждая группа играет на всех мишенях, везде засчитывается наименьший результат.
- В конце очки суммируются.

4. На что обращать внимание

- Способность учеников играть.
- Внимание учеников к личному пространству других игроков.
- Понимают ли ученики, как играть в эту игру.
- Демонстрируют ли они разные типы ударов, ассоциируя их с ключевыми фразами.
- Демонстрируют ли они прогресс.
- Получают ли ученики удовольствие от игры.

Необходимое оборудование

- 8 лаунчеров
- 8 рошеров
- 8 стартовых ковриков
- 4 мишени Флэгстики (или больше)
- 16 мячей для SNAG
- Конусы или другие метки
- Белевая веревка



ЗАНЯТИЕ 3

Цели и задачи

Это занятие – повторение пройденного на втором. Ранее вы познакомили учеников с игрой в целом и тем, как отрабатываемые умения делятся на составляющие. На каждой базе они должны были уловить суть умения и запомнить принцип при помощи ключевых фраз. На этом занятии вы поможете им еще лучше понять суть каждого умения. Вы понаблюдаете за каждым учеником и проконтролируете, используют ли они ключевые фразы и помогают ли эти фразы в выполнении правильного движения. Это последнее занятие, на котором используется Роллерама. Со следующего занятия будут использоваться мишени Флэгстики. По завершении вы первый раз проведете оценку достижений учеников.

База 1 – Организация игры

На предыдущем занятии вы познакомили учеников с правилом, касающимся выхода мяча за пределы поля (стр. 8 «Общая информация и инструкция»). Дома вы просили их рассмотреть правило 26 USGA «Водное препятствие» и 5 возможных вариантов игры при попадании мяча в воду. Обсудите это правило и иллюстрацию с этими вариантами. В процессе обсуждения вы сможете установить взаимосвязь между этим правилом и темой 6 базы этого занятия: принятием грамотных решений.

База 2 – Ролы (синий цвет)

Сначала каждый из учеников должен выполнить рол от первого конуса или обозначенной точки. Понаблюдайте, используют ли они ключевые фразы к месту, выполняют ли они правильное «подметающее» движение щеткой роллера. Должны наблюдаться значительные сдвиги в сравнении с прошлым занятием, а все мячи должны оказаться в синей области Роллерамы при ударе с любого расстояния. Если кому-то требуется помощь, периодически снова давайте им щетку роллера для тренировки.

База 3 – Чипы (зеленый цвет)

На этом занятии вам нужно отметить, строят ли ученики «длинную Y» и удерживают ли ее на протяжении всего чипа. Важно, чтобы они следовали фразе «8 на 4» и не прерывались при контакте с мячом. Ученикам требуются самостоятельные попытки, чтобы ощутить нужное усилие. Отмечайте для себя сбои в ритме и формировании «длинной Y».

База 4 – Питчи (желтый цвет)

На этой базе прогресс большинства учащихся не особенно заметен. Вы увидите, что понятия «задней L» и «фиксации Y» усваиваются с трудом. Возможно, вы увидите, что некоторые ученики по-прежнему берут клюшку и «рубят» ей вниз вместо выполнения круга на 9 часов и построения «L». Еще раз призываем проявить терпение, ведь с этого момента прогресс станет несколько заметнее.

База – Лаунчи (красный цвет)

Ученики должны продемонстрировать более уверенное построение окружности. К этому моменту они должны усвоить суть свинга, отличного от движения вверх-вниз. Продолжайте помогать им в совершенствовании свинга. Те, кто испытывает затруднения, могут продолжать работу со снэппером, поскольку он развивает необходимые двигательные умения. Продолжайте выполнять упражнение СНЭГЛ с лаунчером.

База 6 – Жизненные умения

На этом занятии вы будете говорить о принятии решений. Обсудите основы принятия решений и последствия. Раздайте учениками листы для заполнения. Обсудите их с ними, это даст пищу для ума и поможет им понять, что лежит в основе правильного решения. Вам нужно будет вступить в спор с одним из учеников для иллюстрации темы следующего занятия – разрешение конфликтов. Так вы дадите им возможность поразмыслить над этим к следующему разу.

База 7 – Игра

Снова разделите учеников на те же рабочие «цветные» группы. Следите, чтобы они соблюдали все правила безопасности и каждый раз оглядывались перед свингом, чтобы убедиться в возможности его выполнения. Наблюдайте, как разыгрывается каждый удар и правильно ли он выбирается. Каждая мишень Флэгстики должна иметь разные предметы в качестве опасностей и препятствий. Это поможет проиллюстрировать тактику принятия решений. Не забывайте о подсчете очков и их помещении на доску по окончании игры. Хвалите учеников за старание.

База 1- Организация игры

1. Основные процедуры

- Обсудите повестку дня, когда все ученики будут в сборе.
- Привлеките к обсуждению как можно больше учеников.
- Пусть обсуждение будет кратким.
- Сформулируйте задание для прочтения к следующему уроку.
- Закончите обсуждение заданием темы для раздела жизненных умений.

2. Подготовка

- Выберите место, где вы с учениками можете свободно разговаривать.
- Перед началом занятия убедитесь в наличии всех материалов.

3. Ход занятия

- Обсудите «4 Б» гольф-этикета.

Будьте тише – Позвольте другим сосредоточиться на ударе.

Будьте тактичны – Не делайте того, что могло бы отвлечь других игроков от удара.

Будьте внимательны – Следите за местоположением других игроков, это нужно для безопасности.

Будьте готовы помочь – Если другой игрок ищет мяч или просит о помощи.

- Соберите у учеников иллюстрации угрозы затопления.
- Спросите желающих пояснить правило 26 USGA «Боковая водная преграда».

Убедитесь, что все ученики понимают правила.

- Начните с обсуждения того, какие 5 вариантов есть у игрока в соответствии с этим правилом.

1. Разыграть мяч с того места, где он находится.
2. Со штрафом в один удар послать мяч как можно ближе к месту последнего удара, но не ближе к лунке.
3. Определить точку, где мяч пересек границу преграды. Вообразить прямую линию от лунки до этой точки. Продолжить линию прямо от этой точки за водную преграду насколько нужно. Затем послать туда мяч и получить один штрафной удар.
4. Со штрафом в один удар послать мяч за пределы водной преграды, на расстояние в две клюшки от места пересечения границы водной преграды, и не ближе к лунке.
5. Найти место на другой стороне водной преграды, противоположное месту, где мяч пересек ее границу. Это место должно быть на том же расстоянии до лунки, не ближе. Послать мяч за водную преграду на расстояние в две клюшки от выбранного места, получив один штрафной удар.

- К следующему разу попросите учеников изучить Правило 18 USGA «Перемещенный мяч» о сдвиге мяча:

«Если Вы или Ваш партнер касаетесь или перемещаете свой мяч нарочно или случайно, добавьте штрафной удар к Вашему счету и верните мяч на место. Если Вы не вернёте мяч на место, добавьте два штрафных удара.

Если кто-то или что-то еще перемещают Ваш мяч, то штрафа нет, но Вы должны вернуть мяч на место.

Если мяч перемещен ветром или водой, Вы должны играть им с того места, где он лежит.

Если мяч перемещается, когда Вы готовитесь к удару, добавьте штрафной удар и верните мяч на место».

4. На что обращать внимание

- Заинтересованы ли ученики
- Удерживаете ли вы их внимание
- Понимают ли они материал
- Принимают ли они участие

Материалы

- Раздаточный материал с предыдущего урока
- Текст правил USGA для каждого ученика

База 2 - Роли

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположить мяч на земле точкой назад, стрелка указывает на мишень.
- Ступни вместе, направлены на мяч (клюшка в ладонях ученика), выполняем правильный захват, говоря: «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень головки роллера располагается за точкой на мяче, а линия на роллере сонаправлена со стрелкой на мяче.
- Передней ногой сделать маленький шаг в сторону, затем маленький шаг в сторону задней ногой, образовав таким образом телом «высокую А».
- Локти направлены в стороны, вместе с руками и клюшкой образуя «широкую Y».
- Выполняется удар (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), при этом клюшка переходит с 6 часов на 7, а затем плавным движением обратно на 5. «7 на 5 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Расположите в этой области две Роллерамы на расстоянии 180-185 см (измеряется по внутренним краям).
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 1,8, 3 и 4,5 м.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному роллеру, одной щетке и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- Докатите 5 мячей от первого конуса до Роллерамы роллером, ведите подсчет очков.
- Докатите 5 мячей от второго конуса до Роллерамы роллером, ведите подсчет очков.
- Докатите 5 мячей от третьего конуса до Роллерамы роллером, ведите подсчет очков.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать роллер, с правильным усилием на рукоятке, ладони обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли тело расслаблено, правильный ли наклон?
- Легко ли они делают «широкую Y»?
- Правильно ли используют щетку?
- Правильно ли выполняют «метущие» движения?
- Реагируют ли они на ключевую фразу «7 на 5 – Тик-так!»

- Достигают ли все мячи хотя бы синей области Роллерамы?

Напоминайте ученикам о необходимости расслабиться при выполнении удара.

Необходимый инвентарь

- 4 роллера
- 4 щетки роллера
- 2 Роллерамы
- 20 мячей для SNAG
- 6 конусов/меток
- 4 обруча с положениями часов

База 3 - Чипы

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (кляшкку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую А».
- Левая рука и кляшкка образуют прямую линию, «длинную Y».
- Выполняется удар (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), при этом кляшкка переходит с 6 часов на 8, а затем плавным движением обратно на 4. «8 на 4 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Расположите в этой области две Роллерамы на расстоянии 180-185 см (измеряется по внутренним краям).
- Расположите обручи с позициями часов для каждого ученика.
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 2,4 и 3,6 м.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Подбросить 5 мячей снизу вверх по направлению к Роллераме; повторить.
- От первого конуса чипом направить 5 мячей к Роллераме, подсчитать очки.
- От второго конуса чипом направить 5 мячей к Роллераме, подсчитать очки.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильное ли у них положение в процессе чипа?
- Легко ли они делают «длинную Y»?
- Пролетают ли мячи меньшее расстояние, чем катятся?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «8 на 4 – Тик-так!»
- Все ли мячи прилипают к Роллераме?

Контролируйте правильное усилие на рукоятке при ударе.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 2 Роллерамы
- 20 мячей для SNAG
- 6 конусов/меток
- 4 обруча с положениями часов

База 4 - Питчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (клюшку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Передней ногой сделать маленький шаг в сторону, затем маленький шаг в сторону задней ногой, образовав таким образом телом «высокую А».
- Руки и клюшка образуют прямую линию, «свободную Y».
- Выполняется свинг (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), запястья ставятся на 9 часов, образуя «L», затем клюшка переходит на 3 часа, фиксируется «Y». «9L на 3, Y держи!»



2. Подготовка

- Положите две круглых мишени на расстоянии 150-155 см.
- Отметьте позицию на расстоянии 6 м от мишени так, чтобы всем ученикам хватило места.
 - У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Отработка при помощи СНЭГазу положения «L» в замахе и свинга с фиксацией «Y».
- Подбросить 5 мячей снизу вверх по направлению к мишени, повторить.

- При помощи лаунчера питчем направить 5 мячей к мишени, повторить.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L»?
- Правильно ли они используют СНЭГазу?
- Легко ли они делают «свободную Y»?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «9L на 3, Y держи!»
- Приклеивается ли хотя бы несколько мячей к круглой мишени?

Держать Y – это как держать лопатку с блином, направленным к мишени.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 4 СНЭГазу
- 2 круглые мишени
- 20 мячей для SNAG
- 4 обруча с положениями часов

База 5 - Лаунчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (клюшку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Передней ногой сделать маленький шаг в сторону, затем большой шаг в сторону задней ногой, образовав таким образом телом «высокую А».
- Левая рука и клюшка образуют прямую линию, «свободную Y».
- Теперь вы приняты исходное положение.
- Выполните разминку СНЭГл, затем выполните свинг, «Бейбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»



2. Подготовка

- На открытом участке хаотично расположите обручи в диапазоне 24 м. Установите 4 метки в 3 м от них.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по 1 лаунчеру, 1 коврику, 1 Снэптеру и 5 мячей.
- У каждой базы положите по обручу.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет лаунч!



3. Ход занятия

▪ При помощи Снэппера ученик выполняет круги над головой, задействовав только запястья. Затем – круги перед корпусом, задействовав ладони, руки и плечи. Затем принять исходное положение и Снэппером сделать замах, дотронувшись им до колена передней, а потом задней ноги; затем свинг вперед, дотрагиваясь сначала до колена задней, а потом передней ноги. Потом снова замах и свинг, стараясь выбросить ленту, когда руки приходят в положение удара по мячу.



▪ Выполнить разминку СНЭГЛ, используя вместо Снэппера лаунчер, «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»

▪ От отмеченной позиции запустить 5 мячей по направлению к любой мишени.

▪ Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.

4. На что обращать внимание

▪ Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.

▪ Правильно ли они строят положение «L» при замахе назад?

▪ Описывают ли они круги Снэппером?

▪ Правильно ли дотрагиваются Снэппером до колен?

▪ Реагируют ли ученики на ключевую фразу «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»

Напоминайте ученикам, что свинг нужно выполнять с силой, но не на «полной скорости».

Необходимый инвентарь

4 лаунчера

4 коврика

4 Снэппера

20 мячей для SNAG

4 обруча с положениями часов

База 6 – Жизненные умения

Принятие верных решений

Формат: дискуссия

Материал: карандаш, лист «Принимаем решения»

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

1. Начните с обсуждения с учениками повседневных принимаемых ими решений.

Что надеть, что съесть и т.д. В большинстве случаев это простые решения.

2. Поговорите о важных решениях, которые время от времени приходится принимать.

Выбор друзей, команды или клуба, сопротивление давлению сверстников или подчинение.

Мы принимаем эти решения, обдумывая имеющиеся варианты.

3. Спросите учеников, какие решения они принимают на занятиях SNAG.

4. Объясните и обсудите последствия, связанные с каждым нашим выбором.

У любого выбора есть последствия. Обдумывая выбор и пытаясь предсказать возможные последствия, вы примете более грамотное решение. Последствия могут быть разными по масштабу. Обсудите разницу. Чем более масштабны последствия, тем тщательней следует взвесить варианты. Сравните последствия поступка, когда «забыл» домашнее задание дома и украл что-то из магазина.

5. Спросите, какие последствия влечет решение нарушить правила безопасности в SNAG.

Принятие грамотного решения – это умение, которому нужно учиться. Мы все иногда ошибаемся и испытываем на себе последствия своего выбора. К счастью, в отношении особенно серьезных вещей мы, как правило, принимаем верные решения.

РАБОЧИЙ ЛИСТ:

«Принимаем решения»

- Раздайте рабочие листы «Принимаем решения» и просмотрите их вместе с учениками.
- Выберите для примера одно решение: что бы они съели на обед, если бы это был только их выбор.
- Спросите добровольцев.

При принятии решения результат может получиться непредсказуемым. Однако всегда необходимо оценивать имеющийся выбор и думать над последствиями, это подготавливает вас к последующему результату. Результат и покажет, верное ли было решение.

- Обсудите с учениками, что в принятии решения зависит от них, а что не зависит.

(Мы можем контролировать свои действия и свои эмоции. От нас не зависит, как поведут себя другие или как они отнесутся к принятому нами решению. Помогите ученикам осознать тот факт, что на принятие решения влияет и осмысление своих ценностей и границ хорошего и плохого. Принимающий решение всегда ответственен за свой выбор и за его последствия.)

- И наконец, обсудите с учениками, как делать выбор между несколькими хорошими вариантами. Как найти лучший? Думайте о своих ценностях и границах!

Принимаем решения

5 ШАГОВ К МУДРЫМ РЕШЕНИЯМ

1. ОПРЕДЕЛИТЕ, КАКОЕ РЕШЕНИЕ ВАМ НУЖНО ПРИНЯТЬ

2. ПОДУМАЙТЕ, КАКИЕ ЕСТЬ ВАРИАНТЫ

(Их может быть от одного до множества)

3. ПОДУМАЙТЕ О ПОСЛЕДСТВИЯХ ВАШЕГО ВЫБОРА

(Каждый вариант имеет свои последствия)

| РЕШЕНИЕ | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ВАРИАНТ 1 | ВАРИАНТ 2 | ВАРИАНТ 3 |
| ПОСЛЕДСТВИЯ | ПОСЛЕДСТВИЯ | ПОСЛЕДСТВИЯ |
| СООТВЕТСТВУЕТ МОИМ ЛИЧНЫМ ГРАНИЦАМ? | СООТВЕТСТВУЕТ МОИМ ЛИЧНЫМ ГРАНИЦАМ? | СООТВЕТСТВУЕТ МОИМ ЛИЧНЫМ ГРАНИЦАМ? |
| РЕШЕНИЕ: ВАРИАНТ № | | |
| РЕЗУЛЬТАТ | | |

4. ПОДУМАЙТЕ О СВОИХ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦАХ.

Соответствует ли выбранный вариант моим убеждениям и ценностям?

5. ВЫБЕРИТЕ ВАРИАНТ, СПЛАНИРУЙТЕ ДЕЙСТВИЯ, ДЕЙСТВУЙТЕ.

6. ОЦЕНИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ВАШЕГО ВЫБОРА.

- Мудрое решение – Хороший итог (точно в цель!)
- Хорошее решение – Плохой итог (произошло непредвиденное)
- Плохое решение – Плохой итог (учимся на ошибках)

Помните: Ваше решение – ваша ответственность. Иметь дело с последствиями придется вам самим.

Стандарты успеваемости

Часть стандартов программы, относящаяся к спортивным достижениям, основана на стадиях физического развития учеников и нормативах. Чтобы наиболее точно оценить успеваемость каждого ученика в соответствии с возрастом, выделяются три уровня успеваемости, описывающие уровень овладения умением.

УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ УМЕНИЕМ

| | |
|--------------------------------|---|
| I – Inconsistent (нестабильно) | Не может дважды воспроизвести навык. Движение скованное и обычно неправильное. |
| R – Repetition (повторение) | Демонстрирует более стабильный и свободный навык, чаще правильный, чем наоборот. Для правильного выполнения требуется большая концентрация. |
| AP – Application (применение) | Правильный навык переходит в свободное умение. Может воспроизводиться в различных ситуациях и играх. |

Владение знаниями и жизненными умениями

Достижение целей в сфере знаний и жизненных умений оцениваются по приведенным ниже критериям. Убедитесь, что ваши ожидания соответствуют возрасту учеников.

УРОВНИ КОГНИТИВНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

| | |
|---|--|
| N - Needs Improvement (требуется большая работа) | Нет соответствующего возрасту понимания или жизненных умений. |
| W - Working On (рабочий процесс) | Успешно работает над усвоением знаний и жизненных умений соответственно своему возрасту. |
| AC – Achievement (достижение) | Выполнил задачу по прочному усвоению знаний и жизненных умений в соответствии с возрастом. |

Таблица успеваемости

Эта таблица предназначена для оценки базовых двигательных умений, знаний о SNAG и необходимых для игры и не только жизненных умений. Для оценки двигательных умений попросите учеников продемонстрировать их и выставьте оценку в соответствии со стандартами успеваемости. Знания и жизненные умения оцениваются в соответствии с таблицей уровней развития.

| Имя | Левый на желтое – вместе! – правый на красное! | Нагнись к мячу – согни колени | Руки образуют Y | Тело образует A | Взгляд на точку | Удар РОЛ | Удар ЧИП | Свинг ПИГЧ | Свинг ЛАУНЧ | Понятия Правила Этикет | Жизн. умения |
|-----|---|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|-------------|---------------|----------------|------------------------------|-----------------|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

| | |
|---------------------------------------|---|
| I – Inconsistent (нестабильно) | Не может дважды воспроизвести навык. Движение скованное и обычно неправильное. |
| R – Repetition (повторение) | Демонстрирует более стабильный и свободный навык, чаще правильный, чем наоборот. Для правильного выполнения требуется большая концентрация. |
| AP – Application (применение) | Правильный навык переходит в свободное умение. Может воспроизводиться в различных ситуациях и играх. |

ЗНАНИЯ И ЖИЗНЕННЫЕ УМЕНИЯ

| | |
|---|--|
| N - Needs Improvement (требуется большая работа) | Нет соответствующего возрасту понимания или жизненных умений. |
| W - Working On (рабочий процесс) | Успешно работает над усвоением знаний и жизненных умений соответственно своему возрасту. |
| AC – Achievement (достижение) | Выполнил задачу по прочному усвоению знаний и жизненных умений в соответствии с возрастом. |

База 7 – Игра

1. Основная информация

- Разделите учеников на те же цветовые группы.
- Каждая игра начинается на мишени своего цвета.
- По завершении вместе вывешивайте результаты игры.
- Ученики должны сами нести ответственность за свои действия и соблюдение этикета.
- Постоянно напоминайте им о безопасности.

2. Подготовка

- Перед началом занятия установите не менее четырех мишеней Флэгстики.
- Каждую мишень обозначьте цветами, которые использовались на тренировочных базах.
- Мишени должны быть установлены на разных расстояниях.
- Начните с простой игры, повышая сложность от занятия к занятию.
- Из соображений безопасности проходы между игровыми зонами должны быть как можно шире.
- Для зоны Шот стаф выбирайте самые ровные участки.
- Зону Шот стаф огорожите бейсевой веревкой.
- Обозначьте границы мишеней.

3. Ход игры

Формат игры – лучший мяч (Scramble). Каждый участник начинает игру на мишени с лаунча. Игроки выбирают лучший мяч и все играют от него, снова выбирая лучший. Процесс повторяется, пока не будет выполнен СНЭГаут. Побеждает группа с наименьшим числом очков. Такой формат игры помогает закрепить пройденный материал по принятию решений, поскольку ученикам придется постоянно делать выбор.

- На пути к каждой мишени расположите разные препятствия, что подчеркнет значение принятия верного решения. Ученикам придется поупражняться и в организации игры на поле. Обращайте внимание на тех, кому удастся разработать стратегию и придерживаться ее.

4. На что обращать внимание

- Способность учеников играть.
- Внимание учеников к личному пространству других игроков.
- Понимают ли ученики, как играть в эту игру.
- Демонстрируют ли они разные типы ударов.
- Понимают ли они суть командной игры.
- Получают ли ученики удовольствие от игры.

Необходимое оборудование

- 8 лаунчеров
- 8 роллеров
- 8 стартовых ковриков
- 4 мишени Флэгстики (или больше)
- 16 мячей для SNAG
- Конусы или другие метки
- Бейсевая веревка



ЗАНЯТИЕ 4

Цели и задачи

На этом занятии отработка ролов, чипов и непосредственно игра осуществляются уже на мишенях Флэгстики вместо Роллерамы. Ученики уже ощутили вкус успеха, зарабатывая очки на Роллераме, теперь им придется ощутить, что такое – промахиваться мимо более мелкой мишени. Теперь, с изменением мишени, им предстоит больше внимания уделять оценке расстояния и точности удара. Кроме того, при выполнении ролов и чипов они больше не будут пользоваться обручами, они пригодятся им для лаунчей. Ученики быстро привыкнут к переменам. Продолжайте хвалить их за старание.

База 1 – Организация игры

На предыдущем занятии вы познакомили учеников с правилами действий при наличии водной преграды (26 USGA). Обсудите правило сдвига мяча (18 USGA) и случаи, влекущие и не влекущие за собой штрафные санкции. В конце задайте вопрос, как поступить, если другой игрок считает, что ваш мяч переместился, а вы – нет. Этот вопрос будет связан с темой разрешения конфликтов в шестой части занятия.

База 2 – Ролы (синий цвет)

Это первая попытка выполнения ролов по направлению к конусообразной мишени. Вас приятно удивит способность учеников адаптировать свой удар. Начните поближе к Флэгстики, затем отодвигайтесь дальше, и вы увидите, как они справляются с этой задачей. Наблюдайте за корпусом, достаточно ли ученики расслаблены и непринужденны. Хвалите их первые попытки упражнений на новой мишени.

База 3 – Чипы (зеленый цвет)

Здесь вы также переходите к работе с Флэгстики. Вокруг мишени расположите обруч или бельевую веревку, чтобы отметить для учеников область, попадание в которую считается хорошим результатом. Продолжайте обращать внимание на основы: удержание «длинной Y» на протяжении удара. Проследите, как каждый из учеников адаптируется к новой мишени и учится более точно соизмерять расстояние.

База 4 – Питчи (желтый цвет)

На протяжении предыдущих трех занятий вы отмечали поэтапный прогресс у всех учеников. Продолжайте помогать им совершенствовать постановку «задней L» и фиксацию «Y». По-прежнему обращайтесь к ним на то, что свинг выполняется по окружности, а не рубящим движением.

База 5 – Лаунчи (красный цвет)

Должен наблюдаться прогресс каждого ученика в построении окружности. Они уже должны усвоить принцип свинга по окружности, а не вверх и вниз. Продолжайте помогать им в отработке правильного движения. Перед каждым свингом ученики должны выполнять СНЭГЛ. В зоне приземления мяча расположите обручи, а можете задействовать и «человека-липучку».

База 6 – Жизненные умения

В этом разделе речь пойдет о разрешении конфликтов. Вы будете обсуждать, что такое конфликт, а затем перейдете к вопросам и заданиям. Вскользь поговорите и о качествах хорошего человека и игрока в гольф: чести, порядочности. Закончите обсуждением того, как подобного рода ситуации могут провоцировать стрессы. Борьба со стрессом – и есть тема следующего занятия.

База 7 – Игра

Ученики снова делятся на те же группы по цвету. Они должны продемонстрировать соблюдение техники безопасности и каждый раз проверять, безопасно ли выполнение свинга. Обращайте внимание на правильное применение каждого типа удара. На этот раз игра проходит в формате «лучший мяч», когда каждый ученик запускает мяч, затем выбирается лучший, и следующий мяч каждый ученик разыгрывает с этого места. Так повторяется до завершения игры. Продолжайте хвалить учеников за то, что с каждым занятием они становятся все уверенней.

База 1 – Организация игры

1. Основные процедуры

- Обсудите повестку дня, когда все ученики будут в сборе
- Привлеките к обсуждению как можно больше учеников
- Пусть обсуждение будет кратким
- Сформулируйте задание для прочтения к следующему уроку
- Закончите обсуждение заданием темы для раздела жизненных умений

2. Подготовка

- Выберите место, где вы с учениками можете свободно разговаривать
- Перед началом занятия убедитесь в наличии всех материалов

3. Ход занятия

- Начните обсуждение правила сдвига мяча (18 USGA). Обсудите способы перемещения мяча без штрафных санкций. Обсудите, за каким перемещением последует штраф.
- Тема игры не по правилам: что бы произошло, если бы другой игрок сказал, что вы двигали свой мяч, а вы – нет? Эта тема связана с разделом жизненных умений (разрешение конфликтов).
- Раздайте иллюстрации неиграемого мяча, которые ученики должны изучить и вернуть на следующем занятии.

4. На что обращать внимание

- Заинтересованы ли ученики
- Удерживаете ли вы их внимание
- Понимают ли они материал
- Принимают ли они участие
- Проводят ли параллели между правилами в гольфе и в жизни

Материалы

- Раздаточный материал с предыдущего урока
- Текст правил USGA для каждого ученика

База 2 – Роли

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположить мяч на земле точкой назад, стрелка указывает на мишень.
- Ступни вместе, направлены на мяч (клюшка в ладонях ученика), выполняем правильный захват, говоря: «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень головки роллера располагается за точкой на мяче, а линия на роллере сонаправлена со стрелкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую А».
- Локти направлены в стороны, вместе с руками и клюшкой образуя «широкую Y».

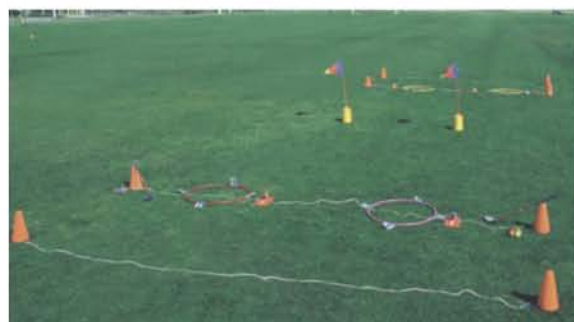
- Выполняется удар (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), при этом клюшка переходит с 6 часов на 7, а затем плавным движением обратно на 5. «7 на 5 – Тик-так!»

2. Set Up

- Установите 2 мишени Флэгстики на расстоянии 180-185 см друг от друга (расстояние измерять по внутренним краям).
- Расположите конусы или метки на расстоянии 90 см, 150 см и 245 см для определения исходных позиций.
- Возле первого конуса или метки положите по одному роллеру и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- Докатите 5 мячей от первого конуса до Флэгстики роллером.
- Докатите 5 мячей от второго конуса до Флэгстики роллером.
- Докатите 5 мячей от третьего конуса до Флэгстики роллером.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать роллер, с правильным усилием на рукоятке, ладони обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли тело расслаблено, правильный ли наклон?
- Легко ли ученики делают «широкую Y»?
- Правильно ли используют щетку и роллер?
- Правильно ли выполняют «метущие» движения?
- Реагируют ли они на ключевую фразу «7 на 5 – Тик-так!»



Обращайте внимание на правильную технику и хвалите за нее («широкая Y» и плавный удар).

Необходимый инвентарь

- 4 роллера
- 4 щетки роллера
- 2 Флэгстики
- 20 мячей для SNAG
- 6 конусов/меток

База 3 - Чипы

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (клюшку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Расставить ступни, тело образует «высокую А».
- Левая рука и клюшка образуют прямую линию, «длинную Y».
- Выполняется удар (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), при этом клюшка переходит с 6 часов на 8, а затем плавным движением обратно на 4. «8 на 4 – Тик-так!»

2. Подготовка

- Расположите в этой области две Флэгстики на расстоянии 180-185 см друг от друга (измеряется по внутренним краям).
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 3, 4,5 и 6 м от мишеней.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- От первого конуса чипом направить 5 мячей к Флэгстики.
- От второго конуса чипом направить 5 мячей к Флэгстики.
- От третьего конуса чипом направить 5 мячей к Флэгстики.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильное ли у них положение в процессе чипа?
- Легко ли они делают «длинную Y»?
- Пролетают ли мячи меньшее расстояние, чем катятся?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «8 на 4 – Тик-так!»
- Припикает ли хоть несколько мячей к Флэгстики?



Напоминайте, что свинг с 8 на 4 – короткий удар с малой высотой полета мяча.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 2 Флэгстики
- 20 мячей для SNAG
- 8 конусов/меток

База 4 - Питчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (клюшку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Передней ногой сделать маленький шаг в сторону, затем маленький шаг в сторону задней ногой, образовав таким образом телом «высокую А».
- Руки и клюшка образуют прямую линию, «свободную Y».
- Выполняется свинг (сначала для наглядности используется обруч с позициями часов), запястья ставятся на 9 часов, образуя «L», затем клюшка переходит на 3 часа, фиксируется «Y». «9L на 3, Y держи!»

2. Подготовка

- Положите две круглых мишени на расстоянии 150-155 см.
- Отметьте позиции на расстоянии 6 м от мишени так, чтобы всем ученикам хватило места.
 - У конуса каждого ученика расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- Отработка при помощи СНЭГазу положения «L» в замахе и свинга с фиксацией «Y».
- Подбросить 5 мячей снизу вверх по направлению к мишени, повторить.
- При помощи лаунчера питчем направить 5 мячей к мишени.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L»?
- Правильно ли они используют СНЭГазу?
- Легко ли они фиксируют «Y» на 3 часах?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «9L на 3, Y держи!»
- Приклеивается ли хотя бы несколько мячей к круглой мишени?



Держать Y – это как держать лопатку с блином, направленным к мишени.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 4 СНЭГазу

2 круглые мишени
20 мячей для SNAG

База 5 - Лаунчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- Расположите на земле стартовый коврик, желтой стрелкой к мишени.
- Расположите мяч на метке, точкой назад, стрелкой к мишени.
- Добейтесь правильного хвата, «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!», ступни вместе, направлены к мячу на коврике (кнопку ученик держит преимущественно пальцами).
- «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», когда мишень на головке лаунчера располагается за точкой на мяче.
- Передней ногой сделать маленький шаг в сторону, затем большой шаг в сторону задней ногой, образовав таким образом телом «высокую А».
- Левая рука и кнопка образуют прямую линию, «свободную Y».
- Теперь вы приняли исходное положение.
- Выполните разминку СНЭГЛ, затем выполните свинг, «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»



2. Подготовка

- У первого конуса каждого учащегося расположите по 1 лаунчеру, 1 коврику, 1 Снэпперу и 5 мячей.
- Хаотично расположите обручи.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет лаунч!

3. Ход занятия

- Ученики выполняют разминку СНЭГЛ перед каждым лаунчем. Они должны следовать ключевой фразе «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»
- От отмеченной позиции запустить 5 мячей по направлению к обручам или «человеку-липучке».
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L» при замахе назад?
- Правильно ли они используют Снэппер?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»



При выбросе летяты Снэппера ученики должны стоять в правильном положении.

Необходимый инвентарь

4 лаунчера

4 коврика
4 Снэппера
20 мячей для SNAG
4 обруча с положениями часов
Веревка 15 м

База 6 – Жизненные умения

Формат: дискуссия и ролевая игра

Материалы: нет

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

1. Спросите у учеников, что такое «конфликт».

2. Вовлеките их в обсуждение причин конфликтов.

Когда люди категорически не согласны друг с другом, это может привести к конфликту. Конфликт – это проблемы, которые вызывают сильное недовольство или обиду.

3. Спросите, чем конфликты вредят людям.

Неразрешенные конфликты могут стать источником обиды и недовольства внутри человека. Это делает человека несчастным, а негативные чувства распространяются и на другие сферы жизни, что может спровоцировать вспышку гнева по отношению к кому-либо (чему-либо), этого не заслуживающему. А это в свою очередь лежит в основе жестокого поведения. Попросите учеников привести примеры. Иногда люди могут испытывать злость на протяжении долгого времени и уже не помнить, что послужило причиной.

4. Обсудите шаги на пути к разрешению конфликта:

1 – Попробуйте понять точку зрения другого – **СЛУШАТЬ**

(Попробуйте понять позицию оппонента, даже если вы не согласны с ним. Слушать – значит, показать, что вы цените его и его мнение.)

2 – Избегайте придирок и неприятных комментариев – **БЫТЬ ТЕРПИМЫМ**

(Открытость позволяет нам четче увидеть всю картину происходящего. Если вы уважаете исходную позицию оппонента, вам легче добиться понимания от него.)

3 – В уважительной форме выскажите свои мысли – **СООБЩАТЬ ИНФОРМАЦИЮ**

(Если вы внимательно слушали другого, четко выскажите свое мнение. Вы вправе ожидать того же уважения.)

4 – Выработайте выгодное для обоих решение – **ВЗАИМНАЯ ВЫГОДА**

(Если это возможно, лучшее решение – взаимовыгодное решение, когда оба участника конфликта видят ситуацию с обеих сторон и могут обернуть ситуацию в свою пользу.)

5 – Примите решение или отложите вопрос – **ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ИЛИ ОТЛОЖИТЬ**

(Определите путь разрешения конфликта. Обе стороны могут выиграть, а возможно, вы решите разойтись во взглядах и оставить ситуацию позади. Еще один выход – подождать или отложить обсуждение, если один или оба участника рассержены, обижены, растеряны. Когда участники конфликта подвержены эмоциям, им трудно мыслить рационально, лучше выждать, пока оба успокоятся и все обдумают.)

5. Разыграйте одну из предлагаемых ситуаций или придумайте свою, актуальную для учеников.

6. Подумайте, какие ситуации на занятиях могут служить примером для отработки стратегии поведения при конфликте.

Ролевая игра/дискуссия:

1. Вы с друзьями играете в SNAG или гольф. Каждый сам ведет подсчет своих очков. Один из игроков жульничает и сообщает нечестные результаты. Чем дальше, тем больше вас это раздражает. Вы решаете ничего не говорить в процессе игры. В конце оказывается, что жульничавший «выиграл». Это сердит вас еще больше. Как вы дадите выход своим эмоциям и разрешите этот конфликт?

2. Старший брат дразнит и обижает вас, когда родителей нет рядом. В их присутствии все спокойно, поэтому они и не догадываются о проблеме. Покажите хорошую и плохую тактику поведения в этой ситуации.

3. Вы новенький в школе, и некоторые над вами смеются. Вам не нравится это настолько, что вы вообще не хотите приходить в школу. Какие есть возможные пути решения проблемы?

- Пусть ученики предложат свои ситуации и обыграют их. Обсудите хорошие и не очень варианты поведения в каждой ситуации.

- Напомните ученикам, что в некоторых ситуациях им может потребоваться и помощь со стороны, и нужно уметь за ней обратиться.

- Человек всегда может отложить принятие решения и уклониться от конфликта. Прежде, чем начинать действовать, нужно дать себе хотя бы минуту на оценку ситуации и на то, чтобы решить, стоит ли начинать первым. Возможно, вас намеренно втягивают в конфликт, чтобы переложить на вас свою проблему. В этом случае разумнее будет уклониться и позволить каждому решать проблемы самостоятельно.

ЗАДАНИЕ НА АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Часто конфликты возникают из-за недостаточного обмена информацией, непонимания. Пусть ученики потренируются в «активном слушании». Это умение, необходимое для разрешения конфликтов.

1. Работа в группах по три человека: один говорящий, второй – слушатель, третий наблюдает за слушателем.

2. *Говорящий* рассказывает о недавно произошедших в своей жизни событиях, о том, что происходило на занятии, о ссоре с кем-то, о последних новостях.

3. *Задача слушателя* – активно слушать. Это означает постоянный зрительный контакт, кивки и другие невербальные знаки; можно задавать и уточняющие вопросы, стараясь не прерывать говорящего без необходимости. Все внимание – говорящему и его истории, а не слушателю.

4. *Наблюдатель* отмечает хорошую и плохую тактику слушателя.

Хорошо: зрительный контакт, язык тела и невербальные сигналы говорят о заинтересованности слушателя, говорящего почти не прерывают, все внимание – к истории говорящего.

Плохо: зрительного контакта нет, язык тела говорит о незаинтересованности, слушатель часто прерывает говорящего или начинает говорить о себе.

5. Когда говорящий закончил рассказ, слушатель повторяет ту же историю своими словами. Например, «Итак, ты говорил, что...» или «Если я правильно тебя понял, ты...» или «Да, было из-за чего рассердиться», и т.п.

6. Наблюдатель говорит слушателю об отмеченной им хорошей или плохой тактике.

7. Ученики меняются ролями.

База 7 – Игра

1. Основная информация

- Разделите учеников на те же цветовые группы.
- Каждая игра начинается на мишени своего цвета.
- По завершении вместе вывешивайте результаты игры.
- Ученики должны сами нести ответственность за свои действия и соблюдение этикета.
- Постоянно напоминайте им о безопасности.

2. Подготовка

- Перед началом занятия установите не менее четырех мишеней Флэгстики.
- Каждую мишень обозначьте цветами, которые использовались на тренировочных базах.
- Мишени должны быть установлены на разных расстояниях.
- Начните с простой игры, повышая сложность от занятия к занятию.
- Из соображений безопасности проходы между игровыми зонами должны быть как можно шире.
- Для зоны шот стаф выбирайте самые ровные участки.
- Зону шот стаф огородите бельевой веревкой.
- Обозначьте границы зоны первого лаунча.

3. Ход игры

Формат игры – лучший мяч из четырех (“Best Buds”). Каждый разыгрывает свой мяч, каждый раз в зачет идет лучший результат из четверки. Каждая группа играет на всех четырех мишенях, каждый раз учитывается лучший результат в группе. По окончании раунда результаты суммируются.

- На пути к каждой мишени расположите разные препятствия, что подчеркнет значение принятия верного решения. Ученикам придется поупражняться и в организации игры на поле. Обращайте внимание на тех, кому удастся разработать стратегию и придерживаться ее.

4. На что обращать внимание

- Способность учеников играть.
- Внимание учеников к личному пространству других игроков.
- Понимают ли ученики, как играть в эту игру.
- Демонстрируют ли они разные типы ударов, связанные с ключевыми фразами.
- Демонстрируют ли они прогресс.
- Получают ли ученики удовольствие от игры.

Необходимое оборудование

- 8 лаунчеров
- 8 роллеров
- 8 стартовых ковриков
- 4 мишени Флэгстики (или больше)
- 16 мячей для SNAG
- Конусы или другие метки
- Бельевая веревка



ЗАНЯТИЕ 5

Цели и задачи

На этом занятии задания для учеников аналогичны предыдущим. Ваша цель – повысить их уверенность в работе с более мелкой целью. Расстояния при выполнении ролов и чипов постепенно увеличиваются. Продолжайте работу над совершенствованием питча. Если кто-то по-прежнему испытывает трудности, чаще используйте СНЭГазу и предлагайте больше помощи. При работе с каждым учеником хвалите за старание. Помните, они новички, и для прогресса им нужно одобрение.

База 1 – Организация игры

На прошлом занятии вы познакомили учеников с правилом «Сдвиг мяча» (18 USGA).

Сейчас обсудите Правило 28 USGA «Непригодный для игры мяч», разные области применения этого правила и соответствующие наказания.

Используйте возвращенные учениками иллюстрации. Закончите эту часть обсуждением того, что бы чувствовал человек, выигрывающий матч, если бы на последней лунке мяч оказался, например, в корнях огромного дерева, и его невозможно разыграть. Эта тема будет связана с борьбой со стрессом в шестом разделе.

База 2 - Ролы (синий цвет)

Это вторая попытка тренировки с конусообразной мишенью. Большинство учеников к этому моменту должны довольно часто «приклеивать» мячи к мишени и повышать свою уверенность в себе. Начинайте упражнение ближе к Флэгстики, а потом отодвигайтесь дальше. Ваша цель – дать ученикам почувствовать свой успех, сохраняя при этом достаточный уровень сложности. Следите за позицией, удобно ли ученикам, достаточно ли они расслаблены, хвалите за старание при тренировке с новой мишенью.

База 3 - Чипы (зеленый цвет)

На этой базе продолжается работа с Флэгстики. Вокруг мишеней обручем или веревкой отметьте зону, попадание в которую считается неплохим результатом. Пусть ученики поверят, что они могут попасть в мишень, а не только в зону шот стаф. Продолжайте уделять внимание базовому навыку – фиксации «длинной Y» на протяжении удара. Наблюдайте, как каждый из учеников адаптируется к новой цели и более точно соизмеряет расстояние.

База 4 – Питчи (желтый цвет)

На этом занятии вы должны увидеть значительный прогресс. Сосредоточьте внимание учеников на попытках приклеить мяч мишени. По-прежнему помогайте им строить «заднюю L» и чувствовать, как фиксируется «Y». Постоянно подчеркивайте, что свинг выполняется по окружности, а не рубящим движением вниз. Постоянно хвалите за выполнение этой сложной задачи.

База 5 – Лаунчи (красный цвет)

Ваши ученики должны продемонстрировать совершенствование навыков построения окружности. Сейчас они уже могут выполнять свинг по окружности, а не сверху вниз. Продолжайте вместе работать над формой и свингом. Перед каждым свингом СНЭгл обязателен. Зону приземления мяча обозначайте обручем или задействуйте «человека-липучку».

База 6 – Жизненные умения

В этом разделе вы будете говорить о стрессах. Пошаговый план поможет вам научить детей с ними справляться. На примере SNAG или гольфа разбирайте стрессовые ситуации и мирные способы их разрешения.

База 7 – Игра

Снова разделите учеников на те же рабочие «цветные» группы. Следите, чтобы они соблюдали все правила безопасности и каждый раз оглядывались перед свингом, чтобы убедиться в возможности его выполнения. Наблюдайте, как разыгрывается каждый удар и правильно ли он выполняется. Игра будет проходить в новом формате, удар по очереди (Launch 'N Switch), где ученики одной группы играют «пара на пару». Это упражнение способно очень сильно сплотить команду и учит детей тому, что многое в жизни зависит и от окружающих.

База 1 – Организация игры

1. Основные процедуры

- Обсудите повестку дня, когда все ученики будут в сборе
- Привлеките к обсуждению как можно больше учеников
- Пусть обсуждение будет кратким
- Сформулируйте задание для прочтения к следующему уроку
- Закончите обсуждение заданием темы для раздела жизненных умений

2. Подготовка

- Выберите место, где вы с учениками можете свободно разговаривать
- Перед началом занятия убедитесь в наличии всех материалов

3. Ход занятия

- Соберите у учеников выданные на прошлом занятии иллюстрации неиграемого мяча.
- Спросите, есть ли желающие рассказать это правило (28 USGA). Убедитесь, что правило понятно всем.
- Обсудите, какие варианты действий имеет игрок, исходя из этого правила:
 1. Со штрафом в один удар вбросить мяч как можно ближе к месту, откуда был сыгран последний мяч, но не ближе к лунке.
 2. Со штрафом в один удар вбросить мяч в пределах двух длин клюшки от места, где он сейчас находится, но не ближе к лунке.
 3. Вбросить мяч позади точки, где лежит мяч, так чтобы эта точка оказалась на одной линии с лункой и местом, откуда вброшен мяч, на любом расстоянии.
 4. Если неиграемый мяч находится в песчаном бункере, мяч должен вбрасываться в его пределах.
- Раздайте иллюстрации, поясняющие Правило 24 USGA о подвижном и неподвижном препятствии для следующего занятия.

4. На что обращать внимание

- Заинтересованы ли ученики
- Удерживаете ли вы их внимание?
- Понимают ли они материал и могут ли применять его?
- Принимают ли они участие?

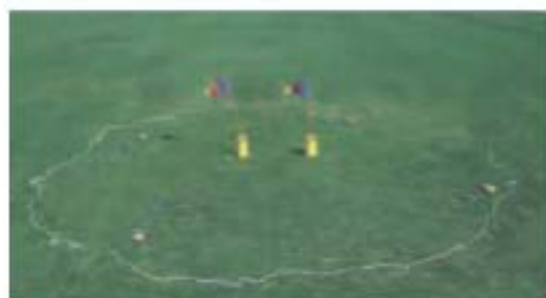
Материалы

- Раздаточный материал с предыдущего урока
- Раздаточный материал для следующего урока
- Текст правил USGA для каждого ученика

База 2 - Роли

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»,
- «Высокая А»
- «Широкая Y»
- «7 на 5 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Установите 2 мишени Флэгстики на расстоянии 180-185 см друг от друга (расстояние измерять по внутренним краям).
- Расположите конусы или метки на расстоянии 2,4 и 3,6 м для определения исходных позиций.
- Возле первого конуса или метки положите по одному роллеру и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет роли или замах!

3. Ход занятия

- Докатите 5 мячей от первого конуса до Флэгстики роллером.
- Докатите 5 мячей от второго конуса до Флэгстики роллером.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.
- Используйте игры из имеющегося перечня (стр. 127-130).



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать роллер, с правильным усилием на рукоятке, ладони обеих рук на рукоятке
- Достаточно ли тело расслаблено, быстрота и плавность удара
- Легко ли ученики делают «широкую Y»?
- Правильно ли используют щетку и роллер?
- Правильно ли выполняют «метущие» движения?
- Достигает ли большинство мячей цели?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «7 на 5 – Тик-так!»

Пусть ученики говорят «Тик-так» во время удара, это поможет им поддерживать правильный темп.

Необходимый инвентарь

- 4 роллера
- 2 Флэгстики
- 20 мячей для SNAG
- 6 конусов/меток

База 3 - Чипы

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Высокая А»
- «Длинная Y»
- «8 на 4 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Расположите в этой области две мишени Флэгстики на расстоянии 180-185 см друг от друга (измеряется по внутренним краям).
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 4,5 и 6 м от мишеней.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- От первого конуса чипом направить 5 мячей к Флэгстики.
- От второго конуса чипом направить 5 мячей к Флэгстики.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.
- Используйте игры из имеющегося перечня (стр. 127-130).



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли быстрый и плавный чип?
- Правильно ли и всегда ли ученики делают «длинную Y»?
- Пролетают ли мячи меньшее расстояние, чем катятся?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «8 на 4 – Тик-так!»
- Прилипает ли хоть несколько мячей к Флэгстики?

Напоминайте, что на всем протяжении удара затылок должны быть зафиксированы.

Необходимый инвентарь

- (4) лаунчера
- (4) коврика
- (2) Флэгстики
- (20) мячей для SNAG
- (8) конусов/меток

База 4 - Питчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Свободная Y».
- «9L на 3, Y держи!»

2. Подготовка

- Положите 2 круглые мишени на расстоянии 150 см, веревкой отметьте зону шот стаф вокруг них.
- Отметьте позиции на расстоянии 6 м от мишени так, чтобы всем ученикам хватило места.
- У конуса каждого ученика расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Отработка при помощи СНЭГазу положения «L» в замахе и свинга с фиксацией «Y».
- При помощи лаунчера питчем направить 5 мячей к мишени; желательно, чтобы все они достигли зоны шот стаф.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл.12 данного руководства).

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L»?
- Легко ли они фиксируют «Y»?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «9L на 3, Y держи!»
- Приклеивается ли хотя бы несколько мячей к круглой мишени?

Напоминайте, что при питче мяч высоко летит и мягко приземляется.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 4 СНЭГазу
- 2 круглые мишени
- 20 мячей для SNAG
- Веревка 15 м



База 5 - Лаунчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Высокая А»
- «Свободная Y»
- «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»



2. Подготовка

- У первого конуса каждого учащегося расположите по 1 лаунчеру, 1 коврику, 1 Снэпперу и 5 мячей.
- Хаотично расположите обручи или пригласите «человека-липучку».
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет лаунч!

3. Ход занятия

- Ученики выполняют разминку СНЭГЛ перед каждым лаунчем. Они должны следовать ключевой фразе «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»
- От отмеченной позиции запустить 5 мячей по направлению к обручам или «человеку-липучке».
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл.12 данного руководства).

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L» при замахе назад?
- Правильно ли они используют Снэппер?
- Выбрасывают ли ленту Снэппера?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»

Подкрепляйте правильные действия похвалой

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 4 Снэппера
- 20 мячей для SNAG
- 4 обруча с положениями часов
- Веревка 15 м



База 6 – Жизненные умения

Борьба со стрессом

Формат: дискуссия и рабочие листы

Материалы: карандаши и опросники/рабочие листы

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

1. Объясните, что такое стресс: стресс – это давление, которое ощущает ваше тело и голова в сложных повседневных ситуациях и при важных событиях, влияющих на вашу жизнь.

Вы ощущаете стресс, когда происходят неприятные события, например, мы опаздываем или не справляемся с контрольной. Стресс может быть вызван и приятными ситуациями, например, принятие в спортивную команду. Ощущаемое нами давление может исходить как от нас самих, так и от предъявляющих свои требования окружающих.

2. Вовлеките учеников в обсуждение того, что вызывает у них «хороший» и «плохой» стресс.

3. Управление стрессом – еще одно жизненное умение, которому нужно обучать и которое постигается на практике.

Поясните, что все мы разные, и способы управления стрессом тоже могут различаться. Стрессу подвержены мы все.

4. Попросите учеников назвать признаки человека, который хорошо справляется со стрессом, и того, кто нет.

| ХОРОШО СПРАВЛЯЕТСЯ СО СТРЕССОМ | НЕ ИМЕЕТ НАВЫКОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ |
|---|---|
| Расслаблен/доволен | Тревожен/раздражен, зол/подавлен |
| Спокоен | Нервничает |
| Не пытается контролировать других | Пытается контролировать людей и ситуацию |
| Принимает других и признает их право быть другими | Критикует других, не понимает их точки зрения |

5. Перечислите способы борьбы со стрессом: здоровые и нездоровые.

- Здоровые: чтение, позитивная музыка, прогулки, разговор с близким другом, физические нагрузки, правильное питание, уединение, фильмы, смена обстановки.
- Нездоровые: курение, алкоголь, наркотики, драки, игнорирование стресса.

6. Борьба со стрессом – это умение.

- Борьбе со стрессом нужно обучать и практиковаться в этом.
- Стресс делает нас более взрослыми и зрелыми.
- При грамотном подходе стресс делает нас сильнее.
- Знание себя и своих границ помогает принимать сделанный выбор, людей, события в нашей жизни.

ЗАДАНИЕ: Опросник по стрессу

Раздайте опросники/рабочие листы и дайте ученикам время на заполнение. Если времени мало, дайте им заполнить их дома. Спросите желающих рассказать о том, какими хорошими и не очень способами они справляются со стрессом.

Шаги к преодолению стресса

Есть несколько основных пунктов. Заполните этот опросник. Составьте план, который поможет вам отработать навыки, необходимые для уменьшения давления и влияния стресса на вашу жизнь.

1. Что важнее всего для меня в жизни (укажите три пункта, включая и значимых людей)

2. В таких ситуациях я наиболее расслаблен(а) и в ладу с собой . . .

3. Когда я чувствую избыточный стресс, я . . .

Это здоровый способ бороться со стрессом. ДА НЕТ

4. Ситуации и люди, которые сейчас угнетают меня больше всего . . .

ПАМЯТКА ПО БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ

A. Установить состояние стресса.

B. Сбалансировать упражнения, питание, отдых.

C. Найти приятное увлечение.

D. Осознать последствия своих поступков.

E. Подготовиться заранее.

F. Притормозить.

G. Быть добросовестным.

- **Установить**, что является причиной стресса в данный момент, если вы испытываете стресс. Если вы испытываете давление с разных сторон, выделите две-три основные причины и работайте по этой памятке с ними.

- **Баланс** упражнений, питания и отдыха помогает телу расслабиться, а уму – ясно мыслить. Это возможно, если вы достаточно двигаетесь, едите полезную свежую пищу и высыпаетесь.

- **Найти отдушину** и найти время для занятий, которые лучше всего помогают расслабиться.

- **Осознать последствия** своих поступков. При принятии решений думайте, к чему это приведет и как это вписывается в ваши границы.

- **Подготовиться** по возможности. Постарайтесь предвидеть непредвиденное. Если наступающее событие, например, тест или игра, тревожат вас, готовьтесь заранее.

- **Притормозить**, если обстоятельства кажутся сильнее вас. Успокойтесь и дышите глубже. Дыхание поставляет кислород мозгу и позволяет телу расслабиться. Тот же эффект оказывают и физические упражнения. Тело вырабатывает естественные вещества, которые помогают успокоиться и сосредоточиться.

- **Быть добросовестным** во всех своих делах. Если вы бросаете важное дело или пренебрегаете обязанностями, это приведет к еще большему стрессу. Если вы делаете все, что должны, вам легче принять происходящее.

Есть забавный вопрос, который помогает правильно взглянуть на вещи много работающим и перегруженным людям: «*Как съесть слона?*» Ответ: «*По кусочкам*». Это означает, что если мы пытаемся охватить все задачи и сферы ответственности сразу, они выглядят непомерно большими, как слон. И единственный способ справиться с этим – выполнять по одному делу одновременно. Делайте то, что можете, и делайте это добросовестно. Это все, что вы можете. Позвольте себе принять этот факт.

База 7 – Игра

1. Основная информация

- Разделите учеников на те же цветовые группы.
- Каждая игра начинается на мишени своего цвета.
- По завершении вместе вывешивайте результаты игры.
- Ученики должны сами нести ответственность за свои действия и соблюдение этикета.
- Постоянно напоминайте им о безопасности.

2. Подготовка

- Перед началом занятия установите не менее четырех мишеней Флэгстики.
 - Каждую мишень обозначьте цветами, которые использовались на тренировочных базах.
 - Мишени должны быть установлены на разных расстояниях.
 - Начните с простой игры, повышая сложность от занятия к занятию.
 - Из соображений безопасности проходы между игровыми зонами должны быть как можно шире.
 - Для зоны Шот стаф выбирайте самые ровные участки.
 - Зону Шот стаф огорожите бельевой веревкой.
- Зону приземления мяча второго лаунча ограничить пятью бросками.

3. Ход игры

- Формат игры – удар по очереди. Каждую группу разделите на две пары. С первого лаунча ученики в каждой паре по очереди выполняют удары до СНЭГаута. Побеждает пара, выигравшая большее число мишеней.
- Пусть ученики также ведут подсчет, сколько раз они использовали лаунч и рол.

4. На что обращать внимание

- Способность учеников играть.
- Внимание учеников к личному пространству других игроков.
- Понимают ли ученики, как играть в эту разновидность игры.
- Демонстрируют ли они разные типы ударов, связанные с ключевыми фразами.
- Демонстрируют ли они прогресс.
- Получают ли ученики удовольствие от игры.

Необходимое оборудование

8 лаунчеров
8 роллеров
8 стартовых ковриков
4 мишени Флэгстики (или больше)
16 мячей для SNAG
Материалы для создания преград
Конусы или другие метки
Бельевая веревка

ЗАНЯТИЕ 6

Цели и задачи

На этом занятии задачи для учеников аналогичны предыдущим. Вы будете помогать им приобретать уверенность в игре с малой мишенью. Продолжайте увеличивать расстояния при выполнении ролов и чипов. Совершенствуйте навыки питча. Должен отмечаться значительный прогресс по всех сферах. Проводится вторая оценка с целью определения готовности к переходу к игре со стандартным снаряжением для гольфа на настоящем поле.

База 1 – Организация игры

На предыдущем занятии вы рассматривали правило неиграемого мяча (28 USGA). Сейчас вам предстоит обсудить правило подвижного и неподвижного препятствия (24 USGA) и разницу между этими препятствиями. Закончите вопросом о том, как обратиться за помощью к другим членам группы, если вам нужно оценить, подвижно препятствие или нет.

База 2 - Роли (синий цвет)

Это последняя тренировка с конусообразной мишенью диаметром 6 дюймов (15 см). Большинство учеников к этому моменту должны довольно часто приклеивать мяч к мишени, что способствует и повышению уверенности в своих силах. Начинайте ближе к мишени, затем удаляйтесь от нее. Ваша задача – дать ученикам почувствовать успех, сохраняя при этом довольно высокий уровень сложности задания. По-прежнему нужно следить за правильным положением тела и отмечать, становятся ли более точными направление удара и его дальность.

База 3 - Чипы (зеленый цвет)

На этой базе продолжается тренировка с Флэгстики. Вокруг мишеней веревкой или обручами отметьте зону, попадание в которую – приемлемый результат. Убедите учеников, что они могут попасть в эту зону. Продолжайте подчеркивать значимость основ – фиксации «длинной Y» во время всего удара. Наблюдайте, как каждый из учеников адаптируется к новой цели и новому расстоянию.

База 4 - Питчи (желтый цвет)

На этом занятии должен быть замечен дальнейший прогресс. Главная задача – приклеить мячи к круглой мишени. Продолжайте помогать ученикам работать над «задней L» и фиксировать «Y». При свинге движением должно выполняться по окружности, а «Y» держаться гораздо уверенней.

База 5 - Лаунчи (красный цвет)

Каждый из учеников сейчас должен уметь строить правильную окружность при свинге. Они также должны запускать мяч на достаточное расстояние. Продолжайте помогать им работать над формой и свингом. Перед каждым свингом СНЭгл обязателен. По-прежнему в зоне приземления мяча используются обручи; мячи можно бросать и в «человека-липучку».

База 6 – Жизненные умения

На этом занятии вы научите детей обращаться за помощью.

База 7 - Игра

Ученики играют в своих цветовых группах. Контролируйте, соблюдают ли они все правила безопасности и оглядываются ли по сторонам перед выполнением свинга. Обращайте внимание и на то, как разыгрывается каждый удар, правильна ли форма. Формат сегодняшней игры –

матчевая игра (один на одного), когда игроки из разных групп соревнуются друг с другом в парах. Этот вариант игры наглядно демонстрирует, что можно проиграть на одной лунке, но все равно стать победителем.

База 1 – Организация игры

1. Основные процедуры

- Обсудите повестку дня, когда все ученики будут в сборе
- Привлеките к обсуждению как можно больше учеников
- Пусть обсуждение будет кратким
- Сформулируйте задание для прочтения к следующему уроку
- Закончите обсуждение заданием темы для раздела жизненных умений

2. Подготовка

- Выберите место, где вы с учениками можете свободно разговаривать
- Перед началом занятия убедитесь в наличии всех материалов

3. Ход занятия

- Соберите у учеников выданные на прошлом занятии иллюстрации препятствий.
- Спросите, есть ли желающие рассказать это правило 24 USGA. Убедитесь, что правило понятно всем.
- Обсудите разницу между подвижным и неподвижным препятствием. Что можно перемещать? Каково наказание на перемещение неподвижного препятствия?
- К следующему занятию задайте ученикам прочитать и осмыслить Правило 20 USGA о поднятии, вбрасывании и установке мяча.

4. На что обращать внимание

- Заинтересованы ли ученики.
- Удерживаете ли вы их внимание?
- Понимают ли они материал и могут ли применять его?
- Принимают ли они участие?

Материалы

- Раздаточный материал с предыдущего урока
- Текст правил USGA для каждого ученика

База 2 - Роли

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»,
- «Высокая А»
- «Широкая Y»
- «7 на 5 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Установите 2 мишени Флэгстики на расстоянии 180-185 см друг от друга внутри огромной зоны шот стаф, огороженной веревкой.
- Расположите конусы или метки на расстоянии 2,4 и 3,6 м для определения исходных позиций.
- Возле первого конуса или метки положите по одному роллеру и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- Докатите 5 мячей от первого конуса до Флэгстики роллером.
- Докатите 5 мячей от второго конуса до Флэгстики роллером.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл.12 данного руководства).



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать роллер, с правильным усилием на рукоятке, ладони обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли тело расслаблено, быстрота и плавность удара.
- Всегда ли ученики делают «широкую Y»?
- Достигает ли большинство мячей цели?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «7 на 5 – Тик-так!»

По-прежнему проверяйте захват, ладони навстречу друг другу, с правильным усилием

Необходимый инвентарь

- 4 роллера
- 2 Флэгстики
- 20 мячей для SNAG
- 6 конусов/меток
- 2 длинных веревки по 15 м



База 3 - Чипы

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Высокая А»
- «Длинная Y»
- «8 на 4 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Расположите две Флэгстики на расстоянии 180-185 см друг от друга внутри большой зоны шот стаф, отгороженной веревкой.
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 6 и 9 м от мишеней.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- От первого конуса чипом направить 5 мячей к Флэгстике.
- От второго конуса чипом направить 5 мячей к Флэгстике.
- Если время позволяет, повторить в той же последовательности.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл.12 данного руководства).



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли быстрый и плавный чип?
- Фиксируют ли ученики цельную «длинную Y», не ломая ее?
- Находятся ли мячи постоянно в пределах 150 см от Флэгстики?
- Правильно ли ученики применяют ключевую фразу «8 на 4 – Тик-так!»

Ученикам будет легче выполнять быстрый удар, если они будут проговаривать при этом «Тик-так».

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 2 Флэгстики
- 20 мячей для SNAG
- 4 конуса/метки
- 6 мотков веревки



База 4 - Питчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Свободная Y».
- «9L на 3, Y держи!»

2. Подготовка

- Положите две круглых мишени, веревкой отметьте зону Шот стаф вокруг них.
- Отметьте позиции на расстоянии 12 м от мишеней так, чтобы всем ученикам хватило места.
 - У конуса каждого ученика расположите по одному лаунчеру, одному коврику, 1 СНЭГазу и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Отработка при помощи СНЭГаза положения «L» в замахе и свинга с фиксацией «Y».
- При помощи лаунчера питчем направить 5 мячей к мишени; желательно, чтобы они достигли мишени, не подпрыгивая на земле.
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли ученики строят положение «L»?
- Достаточно ли быстрый и плавный свинг?
- Правильно ли ученики держат «Y»?
- Правильно ли они применяют ключевую фразу «9L на 3, Y держи!»
- Приклеивается ли хотя бы несколько мячей к круглой мишени?

Напоминайте, что при завершении удара необходимо направить головку клюшки к мишени.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 4 СНЭГаза
- 2 круглые мишени
- 20 мячей для SNAG
- Веревка 15 м



База 5 - Лаунчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Высокая А»
- «Свободная Y»
- «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»

2. Подготовка

- У первого конуса каждого учащегося расположите по 1 лаунчеру, 1 коврику и 5 мячей.
- Хаотично расположите обручи или припласите «человека-липучку».
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет лаунч!



3. Ход занятия

- Ученики выполняют разминку СНЭГЛ перед каждым лаунчем. Они должны следовать ключевой фразе «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»
- От отмеченной позиции запустить 5 мячей по направлению к обручам или «человеку-липучке».
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл.12 данного руководства).

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L» при замахе назад?
- Правильно ли они используют Снэппера?
- Выбрасывают ли ленту Снэппера?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»

Бейсбольный свинг по теме соответствует лаунчу.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 4 Снэппера
- 20 мячей для SNAG
- 4 обруча с положениями часов
- Веревка 15 м



База 6 – Жизненные умения

Обращение за помощью

Формат: дискуссия

Материалы: бумага и карандаш

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

1. Расскажите ученикам, что умение обратиться за помощью, когда она нужна, необходимо нам для защиты своей безопасности и здоровья.

Людей, которые помогают нам, можно встретить везде. Попросите учеников назвать, к кому мы обращаемся за помощью (например, родные, друзья, учителя, социальные работники, полиция, духовные лица, врачи, медсестры). Это люди, которым мы доверяем, и задача которых – нам помогать.

2. Обсудите, с какими проблемами ученики могут справляться сами.

Домашнее задание, обида от друга, ссора с одноклассником.

3. Теперь вместе определите, в разрешении каких проблем им нужна помощь.

Поднятие слишком тяжелых предметов, поиск медицинской помощи для пострадавшего, беседа со взрослым о том, кто причиняет ребенку вред, обращение за помощью для попавшего в беду друга.

4. Объясните ученикам, что есть проблемы, которые нельзя решить самому, даже с чьей-либо помощью.

Поговорите о разрушениях от ураганов и торнадо, болеющих или умирающих друзьях и родственниках, разводе родителей. Вовлеките учеников в обсуждение того, что делать, чтобы меньше переживать из-за ситуации, которую нельзя исправить даже с посторонней помощью (например, поговорить об этом с другом или взрослым, которому доверяешь).

ЗАДАНИЕ: Список помощников и взрослых, которым я доверяю

- Попросите учеников составить список тех, кто может им помочь, и взрослых, которым они доверяют, то есть могут обратиться за помощью. Рядом с каждым именем нужно указать, как быстрее всего с ним связаться, и что он может для них сделать. В этом списке всегда должен быть и номер службы спасения. Список нужно держать там, где его легко найти.
- Сообщите ученикам телефонные номера, по которым нужно звонить в чрезвычайных ситуациях, а также организаций, предлагающих помощь детям, подросткам и взрослым.
- Попросите назвать признаки доверительных, дружеских взрослых отношений (друг сначала слушает вас, не судит, но прямо говорит, когда не согласен, помогает найти решение проблемы, не сплетничает, не рассказывает другим).

ЗАДАНИЕ: Порядок действий при обращении за помощью

- Ознакомьте учеников с порядком действия для получения того содействия, которое им требуется:
 - Осознать, что нужна помощь.
 - Определить, какая именно.
 - Кто может помочь.
 - Четко сформулировать для этого человека, что вам нужно.

Учимся обращаться за помощью

Указания: Пусть ученики обсудят и/или разыграют следующие сценки, что поможет им научиться четко формулировать задачу при обращении за содействием.

Примечание для тренера: Некоторые ситуации могут быть очень личными. Будьте готовы к непредвиденным реакциям. Некоторые ученики могут находиться в реальной опасности и чувствовать себя в ловушке. Будьте готовы оказать содействие в поиске помощи для них в случае необходимости.

1. В каких ситуациях при игре в SNAG может требоваться помощь?

2. Кто-то демонстрирует небезопасную манеру игры. Это опасно для него и окружающих. Что вы сделаете?

3. Некоторые из ваших решений привели к крупным неприятностям. Вы стали участником чего-либо нехорошего и опасного (наркотики, алкоголь, табак, воровство, драки, травля, сплетни). Давление окружающих и/или зависимость заставляют вас чувствовать себя в ловушке, вы ничего не можете с этим сделать. Кто из взрослых мог бы вам помочь?

4. По пути в школу вы замечаете медленно едущую машину. Она останавливается рядом с девочкой, которая идет одна. Вы не слышите, о чем они говорят, но по всему видно, что они не знакомы. Что нужно предпринять?

5. Значимый для вас взрослый человек совершил что-то, что вас очень задевает (учитель высмеял вас, вас обидели, у вас натянутые отношения с одним из родителей после развода). Вы не знаете, кому доверять, как справиться с нехорошими чувствами по отношению к этому человеку. К кому вы обратитесь за помощью?

База 7 – Игра

1. Основная информация

- Разделите учеников на те же цветовые группы.
- Каждая игра начинается на мишени своего цвета.
- По завершении вместе вывешивайте результаты игры.
- Ученики должны сами нести ответственность за свои действия и соблюдение этикета.
- Постоянно напоминайте им о безопасности.

2. Подготовка

- Перед началом занятия установите не менее четырех мишеней Флэгстики.
- Каждую мишень обозначьте цветами, которые использовались на тренировочных базах.
- Мишени должны быть установлены на разных расстояниях.
- Начните с простой игры, повышая сложность от занятия к занятию.
- Из соображений безопасности проходы между игровыми зонами должны быть как можно шире.
- Для зоны Шот стаф выбирайте самые ровные участки.
- Зону Шот стаф огородите бельевой веревкой.
- Игра на каждой мишени проходит без каких-либо границ.

3. Ход игры

- Формат - матчевая игра. Составьте пары из учеников разных цветовых групп. В парах они соревнуются на каждой мишени. Побеждает пара, выигравшая большее число мишеней.
- Победители определяются не по числу очков, а по числу выигранных мишеней.

4. На что обращать внимание

- Способность учеников играть.
- Внимание учеников к личному пространству других игроков.
- Понимают ли ученики, как играть в эту разновидность игры, применяют ли пройденные правила.
- Играют ли они честно в игру такого формата.
- Демонстрируют ли они разные типы ударов, связанные с ключевыми фразами.
- Понимают ли, где какой удар нужно применить.
- Получают ли ученики удовольствие от игры.

Необходимое оборудование

8 лаунчеров

8 роллеров

8 стартовых ковриков

4 мишени Флэгстики (или больше)

16 мячей для SNAG

Материалы для создания преград

Конусы или другие метки

Бельевая веревка

Стандарты успеваемости

Часть стандартов программы, относящаяся к спортивным достижениям, основана на стадиях физического развития учеников и нормативах. Чтобы наиболее точно оценить успеваемость каждого ученика в соответствии с возрастом, выделяются три уровня успеваемости, описывающие уровень овладения умением.

УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ УМЕНИЕМ

| | |
|---------------------------------------|--|
| I – Inconsistent (нестабильно) | Не может дважды воспроизвести навык. Движение скованное и обычно неправильное. |
| R – Repetition (повторение) | Демонстрирует более стабильный и свободный навык, чаще правильный, чем наоборот. Для правильного выполнения требуется большая концентрация. |
| AP – Application (применение) | Правильный навык переходит в свободное умение. Может воспроизводиться в различных ситуациях и играх. |

Владение знаниями и жизненными умениями

Достижение целей в сфере знаний и жизненных умений оцениваются по приведенным ниже критериям. Убедитесь, что ваши ожидания соответствуют возрасту учеников.

УРОВНИ КОГНИТИВНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

| | |
|---|--|
| N - Needs Improvement (требуется большая работа) | Нет соответствующего возрасту понимания или жизненных умений. |
| W - Working On (рабочий процесс) | Успешно работает над усвоением знаний и жизненных умений соответственно своему возрасту. |
| AC – Achievement (достижение) | Выполнил задачу по прочному усвоению знаний и жизненных умений в соответствии с возрастом. |

Таблица успеваемости

Эта таблица предназначена для оценки базовых двигательных умений, знаний о SNAG и необходимых для игры и не только жизненных умений. Для оценки двигательных умений попросите учеников продемонстрировать их и выставьте оценку в соответствии со стандартами успеваемости. Знания и жизненные умения оцениваются в соответствии с таблицей уровней развития.

| Имя | Левый на желтое – вместе! – правый на красное! | Нагнись к мячу – согни колени | Руки образуют Y | Тело образует A | Взгляд на точку | Удар РОЛ | Удар ЧИП | Свинг ПИТЧ | Свинг ЛАУНЧ | Понятия Правила Этикет | Жизн. умения |
|-----|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|----------|------------|-------------|------------------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

| | |
|---------------------------------------|--|
| I – Inconsistent (нестабильно) | Не может дважды воспроизвести навык. Движение скованное и обычно неправильное. |
| R – Repetition (повторение) | Демонстрирует более стабильный и свободный навык, чаще правильный, чем наоборот. Для правильного выполнения требуется большая концентрация. |
| AP – Application (применение) | Правильный навык переходит в свободное умение. |

| | |
|--|---|
| | Может воспроизводиться в различных ситуациях и играх. |
|--|---|

ЗНАНИЯ И ЖИЗНЕННЫЕ УМЕНИЯ

| | |
|---|--|
| N - Needs Improvement (требуется большая работа) | Нет соответствующего возрасту понимания или жизненных умений. |
| W - Working On (рабочий процесс) | Успешно работает над усвоением знаний и жизненных умений соответственно своему возрасту. |
| AC – Achievement (достижение) | Выполнил задачу по прочному усвоению знаний и жизненных умений в соответствии с возрастом. |

ЗАНЯТИЕ 7

Цели и задачи

На этом занятии вы можете перейти на мячи для СНЭГ, метки Ти и Флэгстики меньшего размера. Эти более мелкие снаряды называются Супер СНЭГ и входят в переходный комплект (ТК01). Мяч здесь по размеру занимает промежуточное положение между обычным мячом для СНЭГ и мячом для гольфа. Метки становятся пропорционально ниже, а диаметр Флэгстики уменьшается с 6 до 5 дюймов (12,5 см). Если на протяжении оставшихся двух занятий вы будете использовать именно это снаряжение, переход на стандартное снаряжение для гольфа для ваших учеников будет проще. Условия тренировки и игры все больше приближены к настоящим. Тренировочные упражнения совпадают с проделанными на предыдущем занятии.

База 1 – Организация игры

На прошлом занятии вы разобрали правило, касающееся препятствий (24 USGA). Сейчас подробно обсудите правило о поднятии, вбрасывании и установке мяча (20 USGA) и разные области его применения; когда нарушение карается штрафом.

База 2 – Роли (синий цвет)

Это первая попытка тренировки с еще меньшей по размеру мишенью. Вы увидите, что частота попаданий снизится из-за нового размера мишени и мяча. Но в процессе занятия уверенность учеников в себе возрастет. Начинайте ближе к Флэгстики, и постепенно удаляйтесь от нее, давая ученикам прочувствовать свой успех. Следите, чтобы для адаптации к новым снарядам ученики не изменяли стойку и форму движения.

База 3 – Чипы (зеленый цвет)

Здесь вы также начинаете работу с Флэгстики диаметром 5" (12,5 см), мячами меньшего размера и укороченными метками Ти. Обручи или веревка вокруг мишени обозначат приемлемую зону попадания. Придайте ученикам уверенности, что они могут попасть в цель. С новыми мячами от них требуется больше точности, а большая часть чипов должна посылать мяч хотя бы в обруч. Новое снаряжение предъявляет больше требований и к оценке расстояния.

База 4 – Питчи (желтый цвет)

Укороченная метка и меньший размер мяча не должны особенно повлиять на исполнение удара. Более легкий мяч летит чуть дальше и приземляется мягче. Это оборудование еще лучше помогает прочувствовать данный тип удара. Продолжайте помогать ученикам ключевыми фразами.

База 5 – Лаунчи (красный цвет)

Как вы можете заметить, мяч летит немного выше и на то же расстояние (или чуть ближе). Ученикам придется немного адаптироваться к укороченной метке, но на этом этапе это будет несложно. К этому моменту они уже выполняют уверенный и непрерывный свинг. Подкрепляйте его ключевыми фразами.

База 6 – Жизненные умения

На этом занятии вы будете говорить о постановке целей. Следуйте пошаговому плану. Рассматривайте этапы постановки цели и шаги по ее достижению на примере ситуаций из SNAG или гольфа.

База 7 – Игра

Ученики вновь делятся по тем же цветовым группам. Игра проходит в формате «строук плей» (в SNAG мы называем эту игру «сложи все»). Задача учеников – приспособиться к новому оборудованию и мишеням. Об этом свидетельствует способность набирать то же число очков, что и при игре со снаряжением большего размера. Обычно ученики с энтузиазмом воспринимают такие перемены, приближающие их к настоящему гольфу.

База 1 – Организация игры

1. Основные процедуры

- Обсудите повестку дня, когда все ученики будут в сборе
- Привлеките к обсуждению как можно больше учеников
- Пусть обсуждение будет кратким
- Сформулируйте задание для прочтения к следующему уроку
- Закончите обсуждение заданием темы для раздела жизненных умений

2. Подготовка

- Выберите место, где вы с учениками можете свободно разговаривать
- Перед началом занятия убедитесь в наличии всех материалов

3. Ход занятия

- Спросите, есть ли желающие рассказать правило 20 USGA. Убедитесь, что правило понятно всем.
- Обсудите правильные способы поднятия, вбрасывания и установки мяча. Где, когда и как можно поднимать мяч? Как правильно вбрасывать мяч? (покажите) Где, когда и как устанавливать мяч?
- Объясните ученикам, что одна из их целей – стать хорошим гольфистом, а настоящее удовольствие от игры можно получить, только зная правила и умея их применять. Для этого нужно детально изучать каждое правило.
- Задание к следующему уроку – Правило 15 USGA «Неправильный мяч».

4. На что обращать внимание

- Заинтересованы ли ученики.
- Удерживаете ли вы их внимание?
- Понимают ли они материал и могут ли применять его?
- Принимают ли они участие?

Материалы

- Текст правил USGA для каждого ученика

База 2 – Роли

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»,
- «Высокая А»
- «Широкая У»
- «7 на 5 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Установите 2 мишени Флэгстики внутри огромной зоны Шот стаф, огороженной веревкой.
- Расположите конусы или метки на расстоянии 1,5 и 3 м для определения исходных позиций.
- Возле первого конуса или метки положите по одному роллеру и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- Докатите 5 мячей от первого конуса до Флэгстики роллером.
- Докатите 5 мячей от второго конуса до Флэгстики роллером.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл. 12 данного руководства).



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать роллер, с правильным усилием на рукоятке, ладони обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли тело расслаблено, быстрота и плавность удара.
- Держат ли ученики непрерывную «широкую У»?
- Насколько стабильно соизмеряют расстояние и попадают в цель?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «7 на 5 – Тик-так!»

Напоминайте ученикам проводить воображаемую линию для совмещения клюшки и мишени.

Необходимый инвентарь

4 роллера
2 Флэгстики 5"
20 малых мячей для SNAG
6 конусов/меток
2 веревки по 15 м



База 3 - Чипы

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- Нагнись к мячу – согни колени
- «Взгляд на точку»
- «Высокая А»
- «Длинная Y»
- «8 на 4 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Расположите две мишени Флэгстики на расстоянии 180-185 см друг от друга внутри большой зоны Шот стаф, отгороженной веревкой.
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 6 и 9 м от мишеней.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- От первого конуса чипом направить 5 мячей к Флэгстики.
- От второго конуса чипом направить 5 мячей к Флэгстики.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл. 12 данного руководства).

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли быстрый и плавный чип?
- Фиксируют ли ученики цельную «длинную Y», не ломая ее?
- Достаточно ли резко мячи запускаются с коврика?
- Правильно ли ученики применяют ключевую фразу «8 на 4 – Тик-так!»
- Достигают ли некоторые мячи Флэгстики?

Приучите следовать алгоритму: один тренировочный свинг, затем шаг к мячу.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 2 Флэгстики 5"
- 20 малых мячей для SNAG
- 4 конуса/метки
- 2 мотка веревки по 15 м



База 4 - Питчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Свободная Y».
- «9L на 3, Y держи!»

2. Подготовка

- Положите две круглых мишени на расстоянии 1,5 м друг от друга, веревкой отметьте зону Шот стаф вокруг них.
- Отметьте позиции на расстоянии 9 и 12 м от мишеней так, чтобы всем ученикам хватило места.
- У конуса каждого ученика расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!

3. Ход занятия

- Отработка при помощи СНЭГау положения «L» в замахе и свинга с фиксацией «Y».
- От разных конусов при помощи лаунчера питчем направить 5 мячей к мишени; желательно, чтобы они достигли мишени, не подпрыгивая на земле.
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл. 12 данного руководства стр.).



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли ученики строят положение «L», не прилагая особых усилий?
- Достаточно ли быстрый и плавный свинг на 3 часа?
- Правильно ли и легко ли ученики держат «Y»?
- Правильно ли они применяют ключевую фразу «9L на 3, Y держи!»
- Приклеивается ли хотя бы несколько мячей к круглой мишени?



Учеников должен быть алгоритм действий и перед выполнением питча.

Необходимый инвентарь

4 лаунчера
4 коврика
2 круглые мишени
20 мячей для SNAG
Веревка 15 м

База 5 - Лаунчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Высокая А»
- «Свободная Y»
- «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»



2. Подготовка

- У первого конуса каждого учащегося расположите по 1 лаунчеру, 1 коврику и 5 мячей.
- Хаотично расположите обручи или пригласите «человека-липучку».
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет лаунч!

3. Ход занятия

- Ученики выполняют разминку СНЭГЛ перед каждым лаунчем. Они должны следовать ключевой фразе «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»
- От отмеченной позиции запустить 5 мячей по направлению к обручам или «человеку-липучке».
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл. 12 данного руководства).

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Описывают ли ученики большую окружность и строят ли «L» при свинге на 9 часов и обратно на 3?
- Правильно ли они выполняют СНЭГЛ?
- Повторяют ли руки движение, аналогичное движению со Снэппером, в момент удара по мячу?
- Реагируют ли ученики на ключевые фразы?
- Демонстрируют ли большую стабильность в плане расстояния и направления?

При свинге ученики мысленно должны повторять: «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 4 Снэппера
- 20 мячей для SNAG
- 4 обруча с положениями часов



Постановка целей

Формат: дискуссия

Материалы: карандаши, рабочий лист «Постановка целей»

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

1. Спросите у учеников, что такое цель?

Поясните, что цель – это то, чего мы хотим достичь, или то, что хотим выполнить. Пусть они приведут примеры. Получить хорошую оценку в тесте, собрать спортивную команду, стать кем-то в будущем. . .

2. Для достижения желаемого вам нужен план, как вы собираетесь это сделать.

Это называется постановка целей. Постановка цели подразумевает план действий. Цели есть у всех. Одни – более мелкие, повседневные, например, хороший обед, прилежание в школе. Другие – более крупные, требующие немалого времени. Более мелкие мы будем называть краткосрочными, а крупные – долгосрочными целями.

3. Обсудите, что на пути к долгосрочной цели полезно выделять более мелкие, это позволяет не терять концентрации и отслеживать прогресс.

Прогресс вдохновляет. Поэтапное продвижение помогает нам увидеть, работает ли наш план, своевременны ли наши действия и нужны ли корректировки.

4. Спросите учеников, почему важно иметь цели в жизни.

Цель стимулирует нас к тому, чтобы стать лучше, чем мы есть. Когда мы достигаем цели и делаем свою жизнь лучше, мы видим свое предназначение и свою значимость.

5. Спросите у учеников об их целях в СНЭГ.

Конечная мысль: ошибка является поражением, только если мы сдались. Все когда-то ошибаются. Главное – превратить ошибку в возможность учиться.

ЗАДАНИЕ: Создаем план действий

А. Раздайте рабочие листы «Постановка целей». Попросите учеников сформулировать свои краткосрочные и долгосрочные цели: например, сократить свой счет в игре на 5 очков, купить машину в 18, попасть в олимпийскую сборную. Пройдитесь по этапам разработки плана по достижению целей.

- Определить цель
- Определить этапы (краткосрочные цели по порядку)
- Группа поддержки (люди, которые могут помочь на пути)
- Временные рамки (сколько может занять каждый этап/весь процесс)
- Вознаграждение (награда себе за достижение цели)

В. Спросите желающих рассказать о своем плане по достижению цели.

С. Обсудите, что происходит, когда наши цели не достигаются.

Поговорите с учениками о чувстве неудовлетворенности, провала. Помогите им научиться оценивать свой план действий, вносить в него изменения и двигаться дальше. Иногда цель по-прежнему достижима, но не так быстро, как нам хотелось бы. В нашей жизни может произойти нечто непредвиденное, что также отдаляет нас от цели (травма, болезнь). Могут меняться и наши приоритеты, что в свою очередь меняет нашу цель.

Д. Спросите учеников, что такое – хорошая цель. (Она реалистична и сложна. Ее достижение не вредит окружающим и нам самим. Цель должна соответствовать личным границам.)

Е. Сравните цели и мечты. Спросите учеников, в чем различия, а в чем – сходства.

План по достижению цели (Изображение смотри ниже)

| | | |
|--|---------------------|---------------------------------|
| ЦЕЛЬ: | | |
| | | |
| | | |
| ШАГИ | Время выполнения | МИНИ-ЦЕЛИ |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| | | |
| ПОДДЕРЖКА Друг, который стимулирует меня к действиям: | ОБЩЕЕ ВРЕМЯ: | ПРОВЕРИТЬ МИНИ- ЦЕЛИ (вверх) |
| | | |

План по достижению цели в SNAG

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| ЦЕЛЬ: | | |
| Улучшить мой результат на 5 ударов | | |
| | | |
| ШАГИ | ВРЕМЯ | МИНИ-ЦЕЛИ |
| 1 Записать текущий средний результат | Прямо сейчас | |
| 2 Заниматься с тренером 4 раза в неделю | 3 мес. | |
| 3 Выбрать лучшие дни и часы для занятий (например, пн-вт-чт-сб) | Прямо сейчас | |
| 4 Начать в четверг, 2 января | 2 января | |
| 5 Контролировать средний счет каждую неделю | 1-4 недели 5-8 недели 9-12 недели | |
| 6 Наградить себя за улучшение на 3 удара | 6 неделя | |
| 7 Достижение цели: результат улучшен на 5 ударов | 12 неделя | |
| | | |
| ПОДДЕРЖКА Друг, который стимулирует меня к действиям: | ОБЩЕЕ ВРЕМЯ: | ПРОВЕРИТЬ МИНИ- ЦЕЛИ (вверх) |
| ТРЕНЕР | 3 МЕС. | |

План по достижению цели

ЦЕЛЬ:

ШАГИ

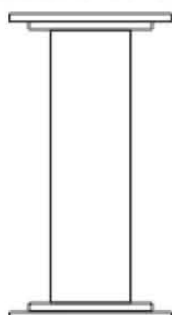
Время выполнения

1
2
3
4
5
6
7

**МИНИ-
ЦЕЛИ**

ПОДДЕРЖКА

*Друг, который
стимулирует меня к действиям:*



**ОБЩЕЕ
ВРЕМЯ:**



**ПРОВЕРИТЬ
МИНИ-ЦЕЛИ**

База 7 – Игра

1. Основная информация

- Разделите учеников на те же цветовые группы.
- Каждая игра начинается на мишени своего цвета.
- По завершении вместе вывешивайте результаты игры.
- Ученики должны сами нести ответственность за свои действия и соблюдение этикета.
- Постоянно напоминайте им о безопасности.

2. Подготовка

- Перед началом занятия установите не менее четырех мишеней Флэгстики.
- Каждую мишень обозначьте цветами, которые использовались на тренировочных базах.
- Мишени должны быть установлены на разных расстояниях.
- Начните с простой игры, повышая сложность от занятия к занятию.
- Из соображений безопасности проходы между игровыми зонами должны быть как можно шире.
- Для зоны шот стаф выбирайте самые ровные участки.
- Зону шот стаф огорожите бельевой веревкой.
- Игра на каждой мишени проходит без каких-либо границ.

3. Ход игры

- Формат - игра на счет ударов (строук-плей).
- Каждый ученик подсчитывает свой счет на каждой мишени.
- На каждой мишени побеждает набравший меньшее число очков.
- В конце раунда все очки суммируются.

4. На что обращать внимание

- Способность учеников играть.
- Внимание учеников к личному пространству других игроков.
- Понимают ли ученики, как играть в эту разновидность игры, применяют ли пройденные правила.
- Демонстрируют ли они разные типы ударов, связанные с ключевыми фразами.
- Понимают ли, где какой удар нужно применить.
- Сокращается ли число очков.
- Получают ли ученики удовольствие от игры.

Необходимое оборудование

8 лаунчеров
8 роллеров
8 стартовых ковриков
4 мишени Флэгстики (или больше)
16 мячей для SNAG
Материалы для создания преград
Конусы или другие метки
Бельевая веревка



ЗАНЯТИЕ 8

Цели и задачи

На этом занятии задачи для учеников аналогичны предыдущим. Продолжайте помогать им вырабатывать уверенность при игре с малыми мячами, мишенями и укороченными метками Ти. Увеличиваются расстояния при выполнении рола и чипа. Помогайте ученикам оттачивать навыки питча. Ваша задача – помочь им научиться эффективно использовать новое снаряжение при игре на новых мишенях, что облегчит переход на стандартное снаряжение для гольфа.

База 1 – Организация игры

На прошлом занятии вы подробно разобрали правило поднятия, вбрасывания и установки мяча (20 USGA). Сегодня вы рассмотрите правило «Неверный мяч» (15 USGA) и различные области его применения и соответствующие наказания. Окончите разговор обсуждением того, что чувствует человек, выигрывающий матч, когда на последней лунке случайно ударяет по мячу соперника.

База 2 – Ролы (синий цвет)

Это вторая тренировка с малой мишенью 5". Большинство учеников должно довольно часто приклеивать мяч к мишени и становиться уверенней в своих силах. Начинайте ближе к мишени, затем удаляйтесь на большие расстояния. Так у учеников будет ощущение успеха, а цель останется достаточно сложной. Контролируйте форму движения, достаточно ли расслаблено тело; хвалите за усилия в работе с новой мишенью.

База 3 – Чипы (зеленый цвет)

На этой базе продолжается работа с малой мишенью, мячами и укороченными метками Ти. Обручи или веревка вокруг мишени обозначают приемлемую зону попадания. Пусть ученики поверят, что могут попадать в цель и с большого расстояния. Наблюдайте, как они адаптируются к новой цели и повышенным требованиям к точности.

База 4 – Питчи (желтый цвет)

К концу этого занятия ученики должны выполнять результативный питч. Они могут владеть этим умением не так хорошо, как остальными, но все придет с дополнительной практикой и применением в реальной игре. Следите за правильным приложением усилия к мячу, который должен высоко лететь и мягко приземляться.

База 5 – Лаунчи (красный цвет)

Ученики должны демонстрировать отточенные умения в построении окружности. Они должны уверенно выполнять результативный свинг и запускать мяч на большое расстояние. Продолжайте следить за позицией тела, при необходимости используйте ключевые фразы. Сосредоточьте внимание учеников на правильном темпе свинга.

База 6 – Жизненные умения

На этом занятии проведите беседу о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков.

База 7 – Игра

Игра вновь проходит в тех же цветовых группах. Ученики должны продемонстрировать знание и применение всех правил безопасности и каждый раз самостоятельно проверять, возможно ли выполнение свинга. Наблюдайте, как они разыгрывают каждый удар, правильно ли положение тела. Игра проходит в формате матчевой игры («Один на один»). Ученики должны держаться уверенно и проявлять желание перейти на настоящее поле для гольфа и стандартное снаряжение.

База 1 – Организация игры

1. Основные процедуры

- Обсудите повестку дня, когда все ученики будут в сборе
- Привлеките к обсуждению как можно больше учеников
- Пусть обсуждение будет кратким
- Сформулируйте задание для прочтения к следующему уроку
- Закончите обсуждение заданием темы для раздела жизненных умений

2. Подготовка

- Выберите место, где вы с учениками можете свободно разговаривать
- Перед началом занятия убедитесь в наличии всех материалов

3. Ход занятия

- Спросите, есть ли желающие рассказать правило 15 USGA. Убедитесь, что правило понятно всем.
- Обсудите варианты действий игрока исходя из этого правила. Что делать, если вы обнаружили, что разыграли неверный мяч? Когда вы не будете наказаны за разыгранный неверный мяч? Могут ли вас дисквалифицировать за неверный мяч?
- Объясните ученикам, что если вы разыграли неверный мяч и не исправили свою ошибку, вы будете дисквалифицированы, точно так же, как употребление наркотиков может привести к вашей «дисквалификации» во многих значимых для вас областях.

4. На что обращать внимание

- Заинтересованы ли ученики
- Удерживаете ли вы их внимание
- Понимают ли они материал и могут ли принять его
- Принимают ли они участие

Материалы

- Текст правил USGA для каждого ученика.

База 2 - Роли

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»,
- «Высокая А»
- «Широкая У»
- «7 на 5 – Тик-так!»

2. Подготовка

- Установите 2 мишени Флэгстики на расстоянии 180-185 см друг от друга внутри огромной зоны шот стаф, огороженной веревкой.
- Расположите конусы или метки на расстоянии 3 и 4,5 м для определения исходных позиций.
- Возле первого конуса или метки положите по одному роллеру и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Докатите 5 мячей от первого конуса до Флэгстики роллером.
- Докатите 5 мячей от второго конуса до Флэгстики роллером.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.
- Используйте игры из имеющегося перечня (Глава 12).



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать роллер, с правильным усилием на рукоятке, ладони обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли тело расслаблено, быстрота и плавность удара.
- Уверенность движений.
- Стабильно хорошее соотношение направления и расстояния.
- Сократилось ли число промахов на новой мишени?
- Реагируют ли ученики на ключевую фразу «7 на 5 – Тик-так!»

Выражайте свое одобрение, чтобы у учеников осталось положительное мнение о своих способностях и ощущение успеха.

Необходимый инвентарь

- 4 роллера
- 2 Флэгстики 5"
- 20 мячей для SNAG
- 6 конусов/меток
- 2 длинных веревки по 15 м



База 3 - Чипы

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Высокая А»
- «Длинная Y»
- «8 на 4 – Тик-так!»



2. Подготовка

- Расположите две флэгстики на расстоянии 180-185 см друг от друга внутри большой зоны Шот стаф, отгороженной веревкой.
- Чтобы отметить начальную точку, используйте конусы или другие указатели на расстоянии 6 и 9 м от мишеней.
- У первого конуса каждого учащегося расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- От первого конуса чипом направить 5 мячей к флэгстики.
- От второго конуса чипом направить 5 мячей к флэгстики.
- Если время позволяет, повторять в той же последовательности.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл. 12 данного руководства).

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Достаточно ли быстрый и плавный чип?
- Фиксируют ли ученики цельную «длинную Y», не ломая ее?
- Достаточно ли резко мячи запускаются с коврика?
- Правильно ли ученики применяют ключевую фразу «8 на 4 – Тик-так!»
- Достигают ли некоторые мячи флэгстики?

Похвала должна использоваться только тогда, когда ученик делает что-то правильно.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 2 флэгстики 5"
- 20 малых мячей для SNAG
- 4 конуса/метки
- 6 мотков веревки по 15 м



База 4 - Питчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Свободная Y».
- «9L на 3, Y держи!»

2. Подготовка

- Положите две круглых мишени на расстоянии 1,5 м друг от друга, веревкой отметьте зону Шот стаф вокруг них.
- Отметьте позиции на расстоянии 12 м от мишеней так, чтобы всем ученикам хватило места.
- У конуса каждого ученика расположите по одному лаунчеру, одному коврику и 5 мячей.
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет рол или замах!



3. Ход занятия

- Отработка при помощи СНЭГазу положения «L» в замахе и свинга с фигацией «Y».
- От разных конусов при помощи лаунчера питчем направить 5 мячей к мишени; желательно, чтобы они достигли мишени, не подпрыгивая на земле.
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл. 12 данного руководства).

4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Правильно ли они строят положение «L», быстро и не прилагая особых усилий?
- Достаточно ли быстрый и плавный свинг на 3 часа?
- Правильно ли и легко ли ученики держат «Y»?
- Правильно ли они применяют ключевую фразу «9L на 3, Y держи!»
- Стабильны ли питчи по направлению и расстоянию?

Следите за правильным положением тела и комментируйте действия учеников только в положительном ключе.

Необходимый инвентарь

- 4 лаунчера
- 4 коврика
- 2 круглые мишени
- 20 мячей для SNAG
- 4 конуса
- 2 мотка веревки



База 5 - Лаунчи

1. Основные действия и ключевые слова (подчеркнуты)

- «Левый на желтое! – вместе! – правый на красное!»
- «Нагнись к мячу – согни колени»
- «Взгляд на точку»
- «Высокая А»
- «Свободная Y»
- «Бейсбольный свинг, взгляд на точку и вперед!»



2. Подготовка

- У первого конуса каждого учащегося расположите по 1 лаунчеру, 1 коврику и 5 мячей.
- Хаотично расположите обручи или пригласите «человека-липучку».
- Из соображений безопасности на каждого ученика должно приходиться достаточно свободного пространства.
- Не позволяйте стоять за спиной того, кто выполняет лаунч!

3. Ход занятия

- Ученики выполняют разминку СНЭГЛ перед каждым лаунчем.
- От отмеченной позиции запустить 5 мячей по направлению к обручам или «человеку-липучке».
- Если время позволяет, запустить еще несколько мячей.
- Используйте игры из имеющегося перечня (гл. 12 данного руководства).



4. На что обращать внимание

- Каждый ученик должен правильно держать лаунчер, с правильным усилием на рукоятке, пальцы обеих рук на рукоятке.
- Описывают ли ученики большую окружность и строят ли «L» при свинге на 9 часов и обратно на 3?
- Достаточно ли мощный свинг при ударе по мячу?
- Повторяют ли руки движение, аналогичное движению со Снэппером, в момент удара по мячу?
- Реагируют ли ученики на ключевые фразы?
- Демонстрируют ли они хороший баланс на протяжении всего свинга?
- Демонстрируют ли стабильность в плане расстояния и направления?

Будьте позитивны, выражайте одобрение, так ученики сохраняют ощущение своего потенциала.

Необходимый инвентарь

4 лаунчера
4 коврика
20 мячей для SNAG
4 обруча

База 6 – Жизненные умения

Алкоголь, табак и наркотики

В связи с тем, что данная проблема по-разному стоит в разных регионах нашей страны, как и в других разделах, преподаватель должен сам выбирать способы и объемы подачи информации детям

Формат: дискуссия и задания

Материалы: карандаши и рабочие листы

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

1. Спросите учеников, что такое наркотики.

Наркотики – это вещества, не содержащиеся в продуктах питания, которые вызывают изменения психического или физического состояния.

2. Попросите учеников установить разницу между наркотиками и лекарствами.

Лекарства применяются медицинскими работниками для лечения и профилактики заболеваний.

3. Вовлеките учеников в обсуждение того, зачем люди принимают лекарства.

4. Спросите, когда лекарство может быть опасно.

Употребление не по назначению или передозировка.

5. Попросите перечислить, какие принимаемые людьми вещества могут вредить их психическому или физическому здоровью.

Алкоголь, сигареты, наркотические вещества. Учеников начальных классов спросите о том, какие используемые в быту вещества могут быть опасны при попадании внутрь.

6. Вовлеките учеников в обсуждение того, почему люди начинают принимать заведомо вредные для них вещества.

Чтобы получить удовольствие, назло родителям, недовольство собой, давление сверстников, чтобы быть «круче».

7. Спросите у учеников, почему некоторые взрослые употребляют сигареты и алкоголь, а детям это категорически запрещено.

Правительство пытается защитить детей, которые не могут в полной мере осознать последствия их употребления. Молодой растущий организм под их воздействием плохо развивается, быстро развивается зависимость, тяжелые заболевания.

8. Для учеников 5 класса и старше используйте информационный лист с перечислением наиболее распространенных наркотиков, их названий на слэнге и их опасных последствий.

9. Закончите вопросом о том, почему опасным наркотикам дают наименование на жаргоне, тогда как приносящие пользу лекарства не имеют «интересных» названий.

ЗАДАНИЕ: Понять, что такое наркотики

А. Вместе с учениками рассмотрите стадии формирования зависимости от наркотиков или других нездоровых привычек:

- ШАГ ПЕРВЫЙ > Эксперименты, эпизодический прием
- ШАГ ВТОРОЙ > Регулярное употребление
- ШАГ ТРЕТИЙ > Злоупотребление

- **ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ > Зависимость**

В. Зависимость может быть психологическая, физическая или и та, и другая.

- Психологическая: человек считает, что без употребления одурманивающих веществ он не сможет нормально выполнять свои повседневные дела.

- Физическая: человек ощущает себя больным при отказе от одурманивающих веществ.

Например, человек употребляет алкоголь, чтобы расслабиться в трудные периоды. Такой способ снятия стресса заставляет его думать, что алкоголь нужен ему для расслабления. И хотя это нездоровый способ снятия стресса, уже развилась зависимость и человек пьет, когда испытывает стресс.

Факты о наркотиках

ТАБАК

- Разговорные названия

сигареты

жевательный табак

затянуться

подымить

- Влияние и опасность

головокружение

кашель

потемнение зубов

затрудненное дыхание

никотиновая зависимость

рак

заболевания сердца

эмфизема

смерть

АЛКОГОЛЬ

- Разговорные названия

Распространенные марки пива, вина

Распространенные коктейли

Крепкие напитки – водка, ром и т.д.

- Влияние и опасность

запрещены для несовершеннолетних

опьянение

потеря координации

риск физического насилия

риск несчастных случаев

гибель (передозировка)

алкогольная зависимость

тяжелые заболевания

утрата своих границ и ответственности

МАРИХУАНА

- Разговорные названия

анаша

драп

махорка

дурь

- Влияние и опасность
чувство эйфории
утрата мотивации
нелегальное вещество
риск несчастных случаев
рак
проблемы с дыханием
вред для иммунной системы
вред для репродуктивной системы
риск употребления других нелегальных веществ

КОКАИН/КРЭК

- Разговорные названия
кока
кокс
снег
- Влияние и опасность
быстрое наступающее
ложное чувство эйфории
рост кровяного давления
увеличение частоты пульса
сердечный приступ
гибель
тяжелая зависимость
опасность для носа
паранойя
риск несчастных случаев
мгновенно развивающаяся зависимость

УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

- Разговорные названия
транквилизаторы
снотворное
- Влияние и опасность
Предписанные врачом малые дозы
снимают напряжение и чувство тревоги
Передозировка приводит к утрате
координации
лекарственной коме
сильной тошноте (особенно с алкоголем)
ослаблению пульса

АМФЕТАМИНЫ

- Разговорные названия
спид
скорость
амф
фен
порох
порошок
- Влияние и опасность

короткое ложное чувство эйфории
повышение частоты пульса и давления
головокружение
головная боль
нечеткость зрения
тремор
потеря физических сил
недоедание
лихорадка
сердечный приступ
поражение мозга

ГЕРОИН И ДРУГИЕ ОПИАТЫ

- Разговорные названия
белый
гера
коричневый
и др.
- Влияние и опасность
ложное чувство эйфории
замедление пульса, дыхания
и мозговой активности
подавление аппетита
увеличение дозы
ВИЧ (инъекции)
гепатиты
зависимость
гибель

ЛЕТУЧИЕ ВЕЩЕСТВА

- Разговорные названия
резиновый клей
жидкость для снятия лака
жидкость для розжига
эфир
лак для волос
инсектициды
амилнитриты
БФ
- Влияние и опасность
гибель
повреждение мозга
увеличение дозы (требуется все больше)

ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ

- Разговорные названия
Писипи (PCP)
«ангельская пыль»
LSD
экстази
колеса

- Влияние и опасность перегрузки
- сердечная недостаточность
- судороги

По возможности покажите иллюстрации различных форм наркотиков!

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРИЕМА НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

таблетки
капсулы
вдыхаемые пары
инъекции иглами
курение
вдыхание через нос
употребление внутрь

Упражнения для профилактики употребления наркотиков

Указания: выберите учеников для проведения ролевой игры или обсудите вместе следующие ситуации.

А. Пусть ученики охарактеризуют личность того, кто обратился к наркотикам, чтобы сбежать от реальности или из-за давления сверстников.

1. В первой сценке нужно изобразить человека до того, как он начал употреблять наркотики (алкоголь). Пусть они обдумают и изобразят повседневную жизнь человека, не употребляющего наркотики; какой он в школе, дома, какие хобби у него есть? Какие отношения с семьей, друзьями? Какие проблемы?
2. Во второй сценке – тот же человек, но уже употребляющий наркотики. Как изменилась его жизнь? Что происходит в отношениях с семьей, друзьями? Какие проблемы существуют сейчас? Он ворует? Приходится врать?
3. Что можно сделать, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону? Что делает зависимый человек?

В. Ученики разыгрывают разные сценарии, используя практикуемые ранее ЖИЗНЕННЫЕ УМЕНИЯ, которые должны помочь им разрешить проблемную ситуацию и отказать тому, кто склоняет к употреблению наркотиков.

- Установление границ
- Принятие верных решений
- Разрешение конфликтов
- Борьба со стрессом
- Постановка целей
- Обращение за помощью

База 7 – Игра

1. Основная информация

- Разделите учеников на те же цветовые группы.
- Каждая игра начинается на мишени своего цвета.

- По завершении вместе вывешивайте результаты игры.
- Ученики должны сами нести ответственность за свои действия и соблюдение этикета.
- Постоянно напоминайте им о безопасности.

2. Подготовка

- Перед началом занятия установите не менее четырех мишеней Флэгстики.
- Каждую мишень обозначьте цветами, которые использовались на тренировочных базах.
- Мишени должны быть установлены на разных расстояниях.
- Начните с простой игры, повышая сложность от занятия к занятию.
- Из соображений безопасности проходы между игровыми зонами должны быть как можно шире.
- Для зоны Шот стаф выбирайте самые ровные участки.
- Зону Шот стаф огородите бельевой веревкой.
- Игра на каждой мишени проходит без каких-либо границ.

3. Ход игры

- Формат - матчевая игра.
- Каждая пара играет на каждой мишени.
- Побеждает выигравший наибольшее число мишеней.
- Каждый суммирует все свои очки, чтобы посмотреть, выиграл ли бы он в игре на счет ударов. Это продемонстрирует разницу между двумя форматами и результат каждого сыгранного мяча.

4. На что обращать внимание

- Способность учеников играть.
- Внимание учеников к личному пространству других игроков.
- Понимают ли ученики, как играть в эту разновидность игры и разницу между двумя форматами.
- Демонстрируют ли они разные типы ударов, связанные с ключевыми фразами.
- Понимают ли, где какой удар нужно применить.
- Успешно ли ученики адаптировались к мишени и мячам малого размера, укороченным меткам.
- Получают ли они удовольствие от игры.

Необходимое оборудование

8 лаунчеров

8 роллеров

8 стартовых ковриков

4 мишени Флэгстики (или больше), размер 5"

16 мячей для SNAG

Материалы для создания преград

Конусы или другие метки

Бельевая веревка

Глава 12. Отличные игры в SNAG

Игры для отработки рола

1. РОЛ, РОЛ, РОЛ

Оборудование

- Роллеры, мячи, Флэгстики

Как играть

Выделите игровую зону длиной 9м. Игроки пытаются выполнить ролы на 6-9 м, целясь в мишень на другом конце игровой зоны. Побеждает попавший ближе всех в Флэгстики или закончивший с меньшим числом ударов.

2. ДОРОЖКИ

Оборудование

- Роллеры, мячи, Флэгстики, конусы, обручи, скакалки

Как играть

Ученики сами создают площадку для ролов с преградами, напоминающую поле для мини-гольфа, при помощи обручей, конусов и скакалок. Конфигурация может быть каждый раз различна. *(Учеников начальных классов попросите рассказать, по какой траектории прошел мяч.)*

3. СНЭГАУТ

Оборудование

- Роллеры, мячи, Флэгстики, пленка для разметки линий

Как играть

Создайте игровую зону с линиями на 1,8 м, 2,4 м, 3 м и 3,6 м от начальной точки. На каждой линии установите по Флэгстики, разведя их так, чтобы можно было выполнить рол к любой из них. Цель: выполнить рол к каждой из них так, чтобы выполнить «СНЭГаут», прочувствовав разницу при ударе на разное расстояние.

4. “32”

Оборудование

- Роллеры, мячи, Флэгстики, Роллерамы, пленка для разметки линий

Как играть

Установить Роллерамы. Дальность зависит от возраста. Цель: выполнить столько ролов, сколько потребуется для набора 32 очков, не превышая это значение. При превышении ученик возвращается к 20 очкам и снова выполняет ролы.

5. СНЭГТИ

Оборудование

- Роллеры, мячи, Флэгстики

Как играть

Как и в бейсбольной игре «лошади», ученики выбирают точки, откуда будут выполняться ролы. Если ученику удалось выполнить СНЭГаут, следующий игрок должен выполнить рол с той же точки. Если не удалось, он получает первую букву в слове SNAGGY, при следующей ошибке тот же игрок получает следующую букву.

6. ВОКРУГ СВЕТА

Оборудование

- Роллеры, мячи, Флэгстики, конусы

Как играть

Расставьте конусы по окружности вокруг Флэгстики. Расстояние до Флэгстики зависит от возраста. Каждый ученик начинает от своего конуса и пытается выполнить СНЭГаут. При успешной попытке он переходит к другому конусу. В случае промаха нужно остановиться и ждать своей очереди. Затем наступает очередь следующего ученика. Побеждает тот, кто первый обойдет «вокруг света».

Игры для отработки чипа/питча

1. ЛЕДЕНЕЦ

Навык

- Питч

Оборудование

- Лаунчеры, коврики, мячи, круглая мишень (на стене)

Как играть

- Подвесьте круглую мишень на высоте 30 см от земли. СНЭГстеры выполняют питч и подсчитывают очки на мишени. Попробуйте проделать то же на расстоянии 9-12 м от мишени. На протяжении минуты нужно запустить как можно больше мячей, подсчитываются очки за минуту.

2. КРЕСТИКИ-НОЛИКИ

Навык

- Питч/чип

Оборудование

- Лаунчеры, коврики, мячи, мел или веревки

Как играть

Двум СНЭГстерам выдаются мячи разного цвета. На землю наносится сетка для игры. Размер клеток зависит от возраста (чем младше игроки, тем крупнее клетки). СНЭГстеры выполняют по 3 чипа или питча подряд. *Вариант: Подвесьте круглую мишень. При помощи веревки нанесите на нее сетку.*

3. БАСКЕТБОЛИСТ

Навык

- Чип

Оборудование

- Лаунчеры, коврики, мячи, обручи, Флэгстики, Роллерамы или круглые мишени

Как играть

Расположите цель на расстоянии 6 м. Один из учеников держит обруч на расстоянии 1 метр от коврика, а игрок пытается запустить мяч в цель через этот обруч. Задача – запускать мяч достаточно низко при чипе. Затем игроки меняются местами.

4. ВЫШЕ КРЫШИ

Навык

- Чип

Оборудование

- Лаунчеры, коврики, мячи, большие конусы или другие предметы, круглая мишень

Как играть

Установите мишень на расстоянии 9-12 м. Конус поставить в 1,5 – 1,8 м от коврика. Игроки питчем запускают мяч к мишени так, чтобы он пролетел над конусом.

5. SNAG 500

Навык

- Питч

Оборудование

- Лаунчеры, коврики, мячи, круглая мишень, сетка (для тенниса или волейбола)

Как играть

Подвесьте сетку. Стоящий перед ней СНЭГстер питчем запускает мяч через сетку. По другую сторону сетки второй игрок держит круглую мишень и пытается поймать ею мяч. Оба участника получают очки. Если мячи при помощи мишени ловят два человека, очки зарабатывает поймавший его. Тот, кто первым наберет 5 очков (5 пойманных мячей), следующим выполняет питч.

Вариант: Игроки ловят мячи без мишеней.

Игры для отработки лаунча; игры для больших групп

1. SNAG 500

Оборудование

- Лаунчеры, коврики, мячи

Как играть

Ученики в группах не более 4 человек одновременно запускают мячи на открытой местности. Несколько игроков, рассредоточенных по полю, пытаются поймать мячи. Каждый мяч приносит поймавшему его в воздухе 100 очков; если мяч катился по земле или подпрыгивал, поймавший его получает 50 очков. Набравший 500 очков меняется местами с одним из запускавших мячи.

2. МИШЕНЬ

Оборудование

- Лаунчеры, коврики, мячи, 2 круглых мишени

Как играть

Два ученика становятся в центр игровой площадки. С одной стороны становятся те, кто будет запускать мячи, с другой – те, кто будет их ловить. Запускающие мячи игроки целятся в мишени, а те, кто держит мишени, пытаются их поймать.

Через 2-3 минуты ученики переходят на другую позицию и меняются ролями.

3. 50 ЯРДОВ

Оборудование

- Лаунчеры, коврики, мячи, конусы

Как играть

Напомните о безопасности при выполнении свинга.

Конусами обозначьте линии старта и финиша в 50 ярдах (45 м) друг от друга (расстояние может меняться в зависимости от возраста учеников). Игроки запускают мячи как можно дальше по прямой. Когда каждый запустил свой мяч, по сигналу они с ковриками бегут к своим мячам и запускают их снова, и так пока все не пересекут финишную прямую. Игроки считают число ударов, задача – в следующий раз достигнуть финиша с меньшим числом.

4. “TEAM DASH”

Оборудование

- Лаунчеры, коврики, мячи, конусы

Как играть

Игра проходит аналогично «50 ярдам», но игроки разделяются на пары или четверки и выполняют удары по очереди. Цель – играть «по цепочке» и действовать как одна команда, добравшись до финиша за меньшее число ударов.