

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13
ПОС. ВЕНЦЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ
РАЙОН ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ГОРБАТКО ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 13
им. В. В. Горбатко

О. Ю. Подлубная
2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Гольф»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год – 72 часа

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 15654

Автор-составитель:

Шевченко Марина Васильевна,

педагог дополнительного образования

пос. Венцы, 2022

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.

РАЗДЕЛ 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гольф», ориентирована на развитие скоростно-силовых качеств, специфических координационных способностей и аэробной выносливости. Занятия по программе формируют условия проявления интереса к виду спорта «Гольф».

Составлена на основе «Учебной программы по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф», Корольков А.Н., Москва, 2016.

Актуальность

В настоящее время гольф - один из самых популярных и массовых видов спорта во всем мире. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия гольфом дисциплинируют, воспитывают волю, целеустремленность, способствуют успеваемости при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных соревнованиях по гольфу. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Новизна настоящей учебной программы определяется несколькими обстоятельствами:

- цель и содержание учебной программы физическая культура на основе вида спорта - гольф являются новыми, ранее не рассматриваемыми в системе общего образования, по той причине, что гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития в нашей стране;
- необходимость создания этой программы вызвана, с одной стороны, включением гольфа в программу Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта как части общемировой физической культуры во многих государствах;
- новизна содержания настоящей учебной программы также определяется учетом в планировании поэтапного освоения игровых действий сенситивности периодов развития физических и координационных способностей учащихся, их мотиваций и ведущего вида деятельности;
- новизна программы также состоит в методике развития физических и координационных способностей учеников, основанной на применении общих для других учебных предметов дидактических принципов усвоения знаний и целенаправленных движений.

Содержание программы «Гольф» сопряжено с содержанием с других обязательных предметов школьного курса: биология, физика, история и обществоведение. Также является новым в этой программе.

Программа «Гольф» соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики;

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса физического воспитания учащихся школьного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию учеников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности учителя и учащихся и самостоятельной деятельности учащихся не только в рамках образовательной деятельности, но и при их самостоятельной деятельности;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы.

Педагогическая целесообразность

В результате регулярных занятий гольфом развиваются скоростно-силовые качества, специфические координационные способности и аэробная выносливость, с одной стороны, и, с другой стороны, целенаправленное регулярное развитие (тренировка) перечисленных качеств способствует прогрессу результатов в гольфе.

Отличительные особенности

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику. Гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества спортсменов.

Программа «Гольф»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является формирование физической культуры личности учащегося. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого учащегося с учетом ведущего вида деятельности и сенситивности возрастных периодов развития, свойственных каждой ступени обучения;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса физического воспитания учащихся школьного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки,

которые имеют непосредственное отношение к развитию учеников;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплекти учителя и учащихся и самостоятельной деятельности учащихся не только в рамках образовательной деятельности, но и при их самостоятельной деятельности;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы.

В реализации программы учитываются принципы гуманизации:

- признание уникальности и неповторимости каждого ученика; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого обучающегося;
- уважения к личности учащегося со стороны всех участников образовательного процесса;
- принцип дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения обеспечивают развитие ученика в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями.

Отвечая принципу системности, программа представляет собой целостную систему: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

Адресат программы

Данная программа разработана для работы с учащимися школы 7 -10 лет. При отборе учащихся учитываются следующие показатели: уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре.

В группу принимаются учащиеся, имеющие допуск медицинского работника. Состав группы до 20 учащихся. Занятие построено по систематическому принципу образовательного процесса; предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности.

Объем и сроки реализации программы

Общее количество часов необходимых для прохождения программы - 72

Срок обучения 36 недель

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Гольф»- очная. Расписание занятий составляется с учетом требований Сан Пин2.4

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов — 72;

Количество занятий в неделю - два раза в неделю, по одному академическому часу и двум академическим часам;

Продолжительность занятия- 40 минут

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы постоянный, наполняемость группы 20 человек., состав группы, смешанный по возрастному и половому признаку.

Форма обучения групповая, с ярко выраженным индивидуальным подходом. Ведущим видом занятий является игра, соревнование, практические занятия.

Цели и задачи программы

Цель программы «Гольф»:

формирование физической культуры личности учащегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений. Достижение цели усвоения программы должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных учреждений для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Задачи программы «Гольф» на ступени начального общего обучения:

Образовательные:

овладение первичными умениями совершения игровых действий в гольфе, формирование представлений об истории, цели и правилах игры.

Метапредметные:

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные:

формирование первоначальных представлений о значении занятий гольфом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие здоровья, посредством занятий гольфом (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание и т. д.);

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (5 часов)					
1.1	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, <u>техника безопасности</u>	1	1	0	Опрос
1.2	Ознакомление с историей	1	1	0	Опрос

	гольфа				
1.5	Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	1	1	0	Опрос
1.6	Изучение правил игры	2	2	0	Опрос
Раздел 2. Техническая подготовка (46 часов)					
2.1	Освоение техники бросков мяча в гольфе	2		2	Выполнение упражнений
2.2	Освоение основ техники пата.	5		5	Выполнение упражнений
2.3	Освоение основ техники чипа.	4		4	Выполнение упражнений
2.4	Освоение техники питча.	2		2	Выполнение упражнений
2.5	Освоение основ техники драйв.	2		2	Выполнение упражнений
2.6	Освоение основ техники гольфа патт, чип, питч, драйв	6		6	Выполнение упражнений
2.7	Закрепление и совершенствование техники гольфа	10		10	Выполнение упражнений
2.8	Освоение техники ударов клюшками.	5		5	Выполнение упражнений
2.9	Совершенствование техники ударов	10		10	Выполнение упражнений
Раздел 3. Общая физическая подготовка (4 часа)					
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей.	4		4	Итоговый
Раздел 4. Тестирование (4 часа)					
4.1.	Тестирование гибкости и ловкости	2		2	Тестирование
4.2	Промежуточное тестирование физических качеств	2		2	Тестирование
Раздел 5. Соревнования (10 часов)					
5.1	Личные соревнования	2		2	Соревнования
5.2	Командные соревнования	1		1	Соревнования
5.3	Контрольные соревнования по СФП	5		5	Соревнования Итоговый
5.4	Контрольные соревнования по ОФП	2		2	Соревнования
Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа (3 часов)					
6.1	Подвижные игры	2		2	Выполнение упражнений
6.2	Игры с элементами гольфа	1		1	Выполнение

					упражнений
	ИТОГО:	72	5	72	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (5 часов)

- Гольф как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности.
- Ознакомление с историей гольфа.
- Ознакомление с олимпийской историей гольфа.
- Ознакомление с биографиями первых Олимпийских чемпионов по гольфу.
- Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.
- Изучение правил игры

Раздел 2. Техническая подготовка (46 часов)

Освоение техники бросков мяча в гольфе

- Ознакомление с основными траекториями движения мяча в гольфе и практическое изучение бросков и катаний мяча руками.
- Закрепление техники бросков и катаний мяча руками в упражнениях на точность попадания в мишени. Общеразвивающие упражнения.

Освоение основ техники патта

- Ознакомление с основами техники патта (ролла) с использованием ограничителей
- Ознакомление с основами техники патта с использованием фиксаторов внимания игры SNAG. Общеразвивающие упражнения. движения игры SNAG. Общеразвивающие упражнения.
- Практическое изучение основ техники короткого патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОПУ.
- Освоение основ техники короткого патта с использованием SNAG.
- Практическое изучение основ техники среднего патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОПУ.
- Освоение основ техники короткого и среднего патта SNAG.
- Практическое изучение основ техники длинного патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.
- Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. СФП.
- Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. Игровая практика.
- Практическое изучение основ техники патта с использованием обычного паттера. СФП

Освоение основ техники чипа

- Практическое изучение основ техники чипа с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОПУ .
- Освоение основ техники чипа с использованием SNAG. ОПУ.
- Обучение чипу с Рw.

Освоение техники питча

- Практическое изучение основ техники питча с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП(2ч).

- Комплексное освоение основ техники патта и чипа с использованием SNAG. СФП.

Освоение основ техники драйв

- Практическое изучение основ техники драйва с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ (2ч).
- Практическое освоение основ техники драйва SNAG. ОРУ.

Освоение основ техники гольфа патт, чип, питч, драйв

- Освоение и совершенствование элементов игры SNAG, комплекса Tri golf.
- Комплексное освоение основ техники патта и чипа с использованием SNAG. СФП.
- Инструктаж ТБ. Контроль освоения техники патта, чипа и питча SNAG. Игровая практика.
- Освоение и совершенствование основ техники гольфа ..
- Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт и чип SNAG.
- Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. СФП.
- Контроль освоения техники пата, чипа, питча и драйва SNAG. Игровая практика.
- Контроль освоения техники патта, чипа, питча и драйва Pw, I8, I7, I6, I5 и W5. Игровая практика
- Контроль освоения техники гольфа. Игровая практика.

Закрепление и совершенствование техники гольфа

- Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера.
- СФП. Совершенствование основ техники гольфа патт и чип SNAG. ОРУ.
- Совершенствование основ техники гольфа питч SNAG. ОРУ
- Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. ОРУ.
- Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера. СФП .
- Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. СФП.
- Совершенствование и закрепление техники игры SNAG.
- Закрепление основ техники гольфа патт и чип SNAG. ОРУ (3ч).
- Совершенствование техники чипа с использованием Pw. СФП.
- Закрепление техники игры SNAG.
- Закрепление техники игры SNAG. Игровая практика.
- Совершенствование и закрепление техники игры SNAG.
- Закрепление основ техники гольфа патт Pt и чип Pw. ОРУ.
- Закрепление основ техники гольфа питч Pw и I8. ОРУ.
- Игровая практика Sw, Pw, I8, I7 и I6.
- Закрепление совершенствование техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.
- Закрепление техники гольфа питч Pw и I8. ОРУ(4ч).
- Закрепление техники гольфа патт Pt и чип Pw. ОРУ (5ч)
- Инструктаж ТБ. Совершенствование и закрепление техники игры Pw, I8, I7 и I6.

- Контроль освоения техники патта, чипа и питча Pw, I8, I7 и I6. Игровая практика.
- Игровая практика Sw, Pw, I8, I7, I6, I5 и W5.
- Совершенствование и закрепление техники игры Pw, I8, I7, I6, I5 и W5.
- Закрепление техники питч I7 и I6. СФП (3ч).
- Закрепление техники игры Pw, I8, I7, I6, I5 и W5 (3ч).
- Инструктаж ТБ. Закрепление техники гольфа питч Pw и I8. ОРУ.
- Контроль освоения техники гольфа. Игровая практика.
- Совершенствование и закрепление техники игры Pw, I8, I7, I6, I5, W5, W3 и W1 (2ч).
- Игровая практика (2ч).

Освоение техники ударов клюшками

- Ознакомление и совершенствование основ техники ударов клюшками паттер и Pw. СФП
- Ознакомление с основами удара питч клюшками Pw и I8. СФП.
- Ознакомление с основами техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.
- Освоение и совершенствование техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.
- Ознакомление с техникой ударов из трудных положений.
- Ознакомление с техникой ударов из бункеров Sw.
- Ознакомление с техникой ударов I5 и W5.
- Ознакомление с техникой совершения ударов W3 и W1.
- Освоение техники ударов с боковым вращением питч Pw и I8. ОРУ.
- Освоение техники ударов с боковым вращением питч I7 и I6. СФП.

Совершенствование техники ударов (19ч)

- Совершенствование удара питч клюшками Pw и I8. СФП.
- Совершенствование основ техники ударов клюшками I7 и I6. СФП (2ч).
- Закрепление техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.
- Совершенствование техники ударов из трудных положений (4ч).
- Совершенствование техники ударов из бункеров Sw (6ч).
- Совершенствование и закрепление техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.
- Совершенствование техники ударов I5 и W5.
- Совершенствование техники ударов с боковым вращением Pw, I8, I7, I6, I5 и W5.
- Совершенствование техники ударов W3 и W1.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (4 часов)

- Развитие скоростно-силовых способностей

Раздел 4. Тестирование (4 часов)

- Тестирование гибкости и ловкости
- Промежуточное тестирование физических качеств

Раздел 5. Соревнования (10 часов)

Личные соревнования

Командные соревнования

Контрольные соревнования по СФП

Контрольные соревнования по ОФП

Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа (3 часов)

Подвижные игры Игры с элементами гольфа

Планируемые результаты программы «Гольф».

Обучающийся успешно закончивший курс должен знать:

- историю игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время;
- характеристику основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде;
- определения игры, спорта и спортивной игры, их общие черты и различия;
- понятие гольфа как спортивной игры и олимпийского вида спорта;
- сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф;
- краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле;
- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Обучающийся успешно закончивший курс «Физической культуры» на основе вида спорта гольф должен уметь:

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;
- совершать основные игровые действия в игре SNAG;
- совершать основные игровые действия в игре Tri Golf;
- совершать основные игровые действия паттерном при игре на дальние, средние и короткие расстояния;
- совершать основные игровые действия клюшками Sw и Pw при игре из сложных ситуаций;
- совершать основные игровые действия клюшками I9-I4;
- совершать основные игровые действия клюшками W5-W1;
- вести запись счета при игре в гольф;
- оказывать помощь в судействе соревнований по гольфу;
- объяснить фазовый состав игровых действий в гольфе;
- вести дневник наблюдений за состоянием здоровья и изменением его параметров в результате занятий гольфом.

Обучающийся успешно закончивший курс «Физической культуры» на основе вида спорта гольф должен быть способен:

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в гольфе;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для обучения основным элементам совершения игровых действий в гольфе;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка,

физкультминутки);

- измерять длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- вести дневник наблюдений за своим функциональным состоянием;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Гольф»

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В соответствии с требованиями ФГОС достижение обучающимися личностных результатов не выносится на итоговую оценку, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня. Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария. К их проведению должны быть привлечены специалисты, не работающие в данном образовательном учреждении и обладающие необходимой компетентностью в сфере психологической диагностики развития личности в детском и подростковом возрасте.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах междисциплинарных учебных программ.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным объектом оценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является защита итогового индивидуального проекта.

Индивидуальный итоговой проект представляет собой учебный проект, выполняемый обучающимся в рамках одного или нескольких учебных предметов с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания и методов избранных областей знаний и/или видов деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную деятельность (учебно-познавательную, конструкторскую, социальную, художественно-творческую, иную).

Выполнение индивидуального итогового проекта обязательно для каждого обучающегося, его невыполнение равноценно получению неудовлетворительной оценки по любому учебному предмету.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять

ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного периода – с 01.09.2022 года по 31.05.2023 года

Количество учебных недель – 36

Место проведения: МБОУ СОШ №13, ул.Советская 16

Время проведения: вторник 16.10-16.50, 17.00-17.40

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Форма Контроля
	По плану	По факту				
1	06.09.		Гольф как спортивная игра. Краткие правила, <u>техника безопасности</u> .	1	Беседа	Опрос
2	06.09		Ознакомление с историей гольфа	1	Беседа	Опрос
3	13.09.		Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	1	Беседа	Опрос
4	13.09.		Изучение правил игры	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
5	20.09.		Изучение правил игры	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
6	20.09		Ознакомление с основами техники патта с использованием фиксаторов внимания игры SNAG. Общеразвивающие упражнения.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений

7	27.09.		Практическое изучение основ техники короткого патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
8	27.09.		Освоение основ техники короткого патта с использованием SNAG.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
9	04.10		Практическое изучение основ техники среднего патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
10	04.10		Освоение основ техники короткого и среднего патта SNAG.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
11	11.10		Ознакомление с историей гольфа. Выполнение рисунков на гольфа.	1	Беседа	Выполнение упражнений
12	11.10		Практическое изучение основ техники длинного патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
13	18.10		Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
14	18.10		Тестирование гибкости и ловкости. Освоение основ техники патта.	1	Тестирование	Выполнение упражнений
15	25.10		Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. Игровая практика	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
16	25.10		Освоение и совершенствование элементов игры SNAG, комплекса Tri golf.	1	Практическое	Выполнение упражнений

					занятие	
17	01.11		Тестирование гибкости и ловкости. Освоение основ техники патта.	1	Тестирование	Выполнение упражнений
18	01.11		Подвижные игры, связанные с бросанием и передачей мячей. ОРУ.	1	Игра	Выполнение упражнений
19	08.11		Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами SNAG, Tri golf. ОРУ.	1	Игра	Выполнение упражнений
20	08.11		Практическое изучение основ техники чипа с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
21	15.11		Освоение основ техники чипа с использованием SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
22	15.11		Комплексное освоение основ техники патта и чипа с использованием SNAG. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
23	22.11		Ознакомление с олимпийской историей гольфа.	1	Беседа	Выполнение упражнений
24	22.11		Подготовка к командным соревнованиям по патту и чипу с использованием SNAG. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
25	29.11		Командные соревнования по патту и чипу	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
26	29.11		Практическое изучение основ техники питча с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений

27	06.12		Практическое изучение основ техники питча с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
28	06.12		Инструктаж ТБ. Контроль освоения техники патта, чипа и питча SNAG. Игровая практика	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
29	13.12		Освоение и совершенствование основ техники гольфа.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
30	13.12		Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт и чип SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
31	20.12		Практическое изучение основ техники драйва с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
32	20.12		Практическое изучение основ техники драйва с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
33	27.12		Практическое освоение основ техники драйва SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
34	27.12		Командные соревнования по патту SNAG	1	Соревнование	Выполнение упражнений
35	10.01		Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
36	10.01		Командные соревнования по чипу, питчу и драйву SNAG	1	Соревнование	Выполнение упражнений
37	17.01		Практическое изучение основ техники патта с использованием обычного паттера. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений

38	17.01		Подвижные игры с использованием SNAG, Tri Golf	1	Игра	Выполнение упражнений
39	24.01		Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
40	24.01		Командные соревнования по паттингу	1	Соревнование	Выполнение упражнений
41	31.01		Контроль освоения техники пата, чипа, питча и драйва SNAG. Игровая практика.	1	Контроль	Выполнение упражнений
42	31.01		Освоение и совершенствование основ техники гольфа.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
43	07.02.		Совершенствование основ техники гольфа патт и чип SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
44	07.02		Совершенствование основ техники гольфа питч SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
45	14.02		Совершенствование основ техники гольфа драйв SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
46	14.02		Командные соревнования по SNAG.	1	Текущий	Выполнение упражнений
47	21.02		Ознакомление с биографиями первых Олимпийских чемпионов по гольфу. Выполнение творческих работ.	1	Беседа	Выполнение упражнений
48	21.02		Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
49	28.02		Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера. СФП.	1	Практическое	Выполнение упражнений

					занятие	
50	28.02		Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
51	07.03		Ознакомление с основами техники ударов клюшками Рw и I8. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
52	07.03		Инструктаж ТБ. Командные соревнования по СФП	1	Соревнование	Выполнение упражнений
53	14.03		Командные соревнования по SNAG.	1	Соревнование	Выполнение упражнений
54	14.03		Командные соревнования по патту и питчу с использованием обычных паттеров и Рw	1	Соревнование	Выполнение упражнений
55	21.03		Ознакомление и совершенствование основ техники ударов клюшками паттер и Рw. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
56	21.03		Совершенствование и закрепление техники игры SNAG.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
57	28.03		Обучение чипу с Рw.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
58	28.03		Освоение и совершенствование основ техники гольфа.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
59	04.04		Закрепление основ техники гольфа патт и чип SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
60	04.04		Закрепление основ техники гольфа питч SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений

					занятие	
61	11.04		Закрепление основ техники гольфа драйв SNAG. ОРУ.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
62	11.04		Командные соревнования по SNAG.	1	Соревнование	Выполнение упражнений
63	18.04		Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф. Выполнение творческих работ.	1	Беседа	Выполнение упражнений
64	18.04		Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
65	25.04		Совершенствование техники чипа с использованием Рw. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
66	25.04		Командные соревнования по чипу и патту.	1	Соревнование	Выполнение упражнений
67	02.05		Личные соревнования по чипу патту.	1	Соревнование	Выполнение упражнений
68	02.05		Закрепление техники игры SNAG.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
69	16.05		Личные соревнования по SNAG.	1	Соревнование	Выполнение упражнений
70	16.05		Ознакомление с основами удара питч клюшками Рw и I8. СФП.	1	Практическое занятие	Выполнение упражнений
71	23.05		Ознакомление с основами техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.	1	Практическое занятие	Опрос
72	23.05		Совершенствование удара питч клюшками Рw и I8. СФП.	1	Практическое	Выполнение упражнений

					занятие	
--	--	--	--	--	---------	--

Формы контроля и оценочные материалы

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

• Оценочные материалы

Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени

№	Норматив	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Прокручивание гимнастической палки снизу вверх через голову прямыми руками, держась: а) за края, б) отступя на 5 см от края, в) отступя на 10 см от края.	5	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
		6	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
		7	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
2.	Броски теннисного мяча на точность попадания в мишень 1х1 на стене с расстояния 1 кл – 2 м, 2 кл – 3 м, 3-4 кл – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	5	4	3	2	3	2	1
		6	4	3	2	3	2	1
		7	4	3	2	3	2	1
3.	Набрасывание левой (правой) рукой резинового кольца на вертикальную стойку высотой 30 см с расстояний: 1 кл – 2 м, 2 кл – 3 м, 3-4 кл – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	5	4	3	2	3	2	1
		6	4	3	2	3	2	1
		7	4	3	2	3	2	1
4.	Демонстрация на оценку техники выполнения полного свинга	5	14	11	8	13	10	7
		6	14	11	8	13	10	7

клюшкой: 1 кл. – без мяча, 2 кл. – с волейб. мячом, 3-4 кл – с резинов. мячом. (Сумма баллов в 3-х попытках)	7	14	11	8	13	10	7
---	---	----	----	---	----	----	---

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для организации работы по программе необходимо:

Кадровое обеспечение: педагог, умеющий играть в гольф, имеющий педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей (занятия проводит педагог дополнительного образования Шевченко Марина Васильевна).

Информационное обеспечение: методические пособия; методические разработки занятий.

Материально-техническое обеспечение:

Для работы по программе «Гольф» имеется спортзал. А также имеются спортивные площадки, на которых проходят занятия по гольфу

Набор спортивного оборудования: большая сумка для оборудования, клюшка айрон для правши, клюшка Айрон для левши, клюшка патер, коврик, мячи (разных цветов), мишени, надувная круглая мишень, мишень флаг, ручной тренажёр «СНЕГазу», ручной тренажёр «Снепер», ручной тренажёр «Снегоматик», обруч, щетка для Роллера, лунки для паттинга, кольцо, комплект карточек с играми.

Методические материалы

Описание методов обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям гольфом и более успешного решения образовательных, метапредметных и личностных задач рекомендуется применять разнообразные методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- репродуктивный;
- соревновательный (личные и командные соревнования);
- круговой тренировки

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Описание технологий

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (7-11 лет), когда эффективность средств гольфа еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т. д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике гольфа. Основным средством ее (кроме средств гольфа) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, специальную выносливость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для мальчиков 7-14 лет и девочек 7-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. Для юных гольфистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных гольфистов без определенного минимума специального оборудования решение

этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение в различных играх, умение оценить степень риска при совершении технического действия, оценить дальность и т. д.; по мере изучения технических приемов гольфа учащиеся изучают тактические действия.

Большое место в подготовке гольфистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по гольфу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки учеников органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью занятий, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время трудно добиться успехов только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы учащийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на учебных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Для учеников в возрасте 7-9 лет в качестве обучающего и тренировочного средства может быть предложена учебная программа SNAG, предусматривающая использование облегченных клюшек и мячей большего диаметра. Также рекомендуется с использованием SNAG оборудования осуществлять и соревновательную деятельность вплоть до 15 летнего возраста, завершающего года увеличения роста и формирования новой координации в

совершении игровых действий.

Для юных гольфистовлет проводят соревнования по гольфу с использованием упрощенных правил. Для гольфистов старшего возраста проводятся такие же соревнования, только по правилам соответствующим правилам судейства на официальных соревнованиях.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра со старшими в игре с младшими, например, с учетом гандикапа.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных гольфистов.

Гольф - сезонный вид спорта, предусматривающий реализацию специальной двигательной активности на открытом воздухе в теплое время года.

1-й мезоцикл (сентябрь-октябрь) – «втягивающий» посвящен адаптации детей к физическим нагрузкам и учебной деятельности после летнего отдыха. Основные методы обучения в этот период игровые методы и командные соревнования (спортивные праздники) на открытом воздухе. Мезоцикл направлен на развитие аэробной выносливости и гибкости, закаливанию. Основные упражнения: общеразвивающие и подводящие, содержащие ведущий элемент техники совершения игровых действий в гольфе. Этот мезоцикл также посвящен повторению пройденного материала по предмету в предыдущем учебном году в виде тестов физической и технической подготовленности.

2-й мезоцикл (ноябрь-декабрь) - подготовительный, направлен на развитие физических качеств и координационных способностей сенситивных возрасту учеников. Для этого мезоцикла характерны общеразвивающие и специальные упражнения малой интенсивности и большого объема. Сначала преимущественно развиваются мелкие группы мышц и соединения опорно-двигательного аппарата, участвующие в игровых движениях в гольфе. К концу мезоцикла акцент смещается на развитие крупных групп мышц и соединений. Мезоцикл преимущественно направлен на развитие силы, гибкости и совершенствование координации. Мезоцикл завершается проведением тестов физической и координационной подготовленности.

3-й мезоцикл (январь-март) – специальный подготовительный, направлен на освоение и развитие техники совершения игровых действий и развитие скоростно-силовых способностей. Для этого периода характерны специальные упражнения, выполняемые с большей быстротой и меньшим числом повторений. По сравнению с предыдущим мезоциклом акцент смещается в сторону технической подготовки на освоение новых технических элементов движений их совершенствование.

Самостоятельные задания в этом мезоцикле могут иметь целью разработку метапредметных проектов, посвященных биомеханическим, физиологическим, педагогическим и историческим аспектам гольфа.

Мезоцикл завершается тестированием технической подготовленности учеников.

4-й мезоцикл (апрель-май) – соревновательный. Занятия в это период

рекомендуется проводить на открытом воздухе. Содержание мезоцикла составляет организация, проведение и участие в соревнованиях с совершением элементов игровых действий в гольфе. Соревнования могут проходить по упрощенным правилам на ограниченном пространстве. Ученики выступают в этих мероприятиях в качестве участников состязаний. Учащиеся, ограниченные в физической активности по медицинским показаниям, могут принимать участие в соревнованиях в качестве судей.

Учебный год рекомендуется завершать общешкольными соревнованиями по гольфу по упрощенным правилам.

Формы организации учебного занятия

- беседа;
- просмотр презентации или учебного фильма;
- соревнования;
- тестирование;
- практическое занятие;

Тематика и формы метадиических материалов по программе

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, а также специфики гольфа, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

Набор спортивного оборудования: большая сумка для оборудования, клюшка айрон для правши, клюшка Айрон для левши, клюшка патер, коврик, мячи (разных цветов), мишени, надувная круглая мишень, мишень флаг, ручной тренажёр «СНЕГазу», ручной тренажёр «Снепер», ручной тренажёр «Снегоматик», обруч, щетка для Роллера, лунки для паттинга, кольцо, комплект карточек с играми.

Алгоритм учебного занятия

I.Подготовительная часть:

Разминка: легкий бег, упражнения комплекса утренней гимнастики

II.Основная часть:

-Упражнения на развитие ловкости и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей.

-Упражнения для коррекции и формирования осанки, равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками.

-Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами.

III.Заключительная часть:

Упражнения для развития гибкости.

Список литературы

Для учащихся, педагогов, родителей:

1. Баранчуков С.В. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов. - АДИА-М+ДЕАН, 1997.

2. Галлахер Б. Гольф для начинающих. -М.: Гранд-Фаир, 2005.
3. Ник Эдмунд Гольф, , М.: АСТ: Астрель, 2007.
4. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа. - Минск: Попурри, 2011.
5. Ильин В.П. Американские и английские спортивные игры. Бейсбол. Конное поло. Лякросс. Гольф. Травяной хоккей. Крикет . - М.: Физкультура и туризм, 1937.
6. Корольков А.Н. История гольфа и олимпийское движение.- http://olymp_conf.sportedu.ru/content/korolkov-istoriya-golfa-i-olimpiiskoe-dvizhenie 2012.
7. Корольков А.Н. Методические указания и учебная программа по мини-гольфу для детско-юношеских спортивных школ. Инновации и качество лицейского образования: идеи, опыт, практика/ № 1-2, 2010 г.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физическая культура. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадем Пресс,2008.
9. Матершев И.А. Книга о гольфе. - Краснодар: Парабеллум, 2010.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: физ. культура, 2010.
11. Правила спортивных игр и состязаний -Минск: Попурри, 2000.
12. Гуськов С.И., Платонов В.Н Профессиональный спорт . -Киев: Олимп. лит., 2000.
13. Ремизов Н.А. персональный сайт <http://www.golf.ru/page/library/>
14. Сандерс В. Гольф . - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003.
15. Яковлев Б.А. Мини-гольф - М.: 2002.