

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ШКОЛА № 90»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБУ «Школа № 90»  
Протокол №2 от 16.09.2022г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Школа № 90»  
от «16» сентября 2022 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Мини-гольф»  
для 5-8 классов**

**Авторы-разработчики:**

**Суконников В.Н.**, учитель внеурочной деятельности  
высшей квалификационной категории;

**Данилова О.А.**, учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Мини-гольф» имеет физкультурно – спортивную направленность. Программа разработана согласно Приказа МС РФ от 13.12.2014г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф» и на основе Программы по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа, которая разработана коллективом специалистов Общероссийской общественной организации «Ассоциация гольфа России (ООО АГР) в составе: Жеребко Д.С. (руководитель), к.т.н. Корольков А.Н., Сокол К.К.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна программы, отличительные особенности**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Сегодня Россия в целом в силу неблагоприятных факторов находится в глубоком демографическом кризисе, который характеризуется резким снижением рождаемости, высокой смертностью, прогрессирующим ухудшением состояния здоровья населения, в том числе детей и подростков.

Поэтому проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, является наиболее актуальной на сегодняшний день.

Для решения актуальных проблем укрепления здоровья и формирования здорового образа была создана программа по внеурочной деятельности «Мини-гольф».

Программа «Мини-гольф» педагогически целесообразна, т.к. помогает решить ряд задач. А именно, реализация программы способствует:

1. укреплению здоровья обучающихся, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма;

2. формирует культуру движений, обогащает двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых и избранных видов спорта;

3. способствует освоению знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4. обучает навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитывает положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Без решения большинства перечисленных выше задач невозможно удовлетворить потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении.

Новизна настоящей программы определяется следующими обстоятельствами:

- 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 программы также определяется учетом в планировании поэтапного освоения игровых действий сенситивности периодов развития физических и координационных способностей обучающихся, их мотиваций и ведущего вида деятельности;

- новизна программы также состоит в методике развития физических и координационных способностей обучающихся, основанной на применении общих для других учебных предметов дидактических принципов усвоения знаний и целенаправленных движений;

## **Цель и задачи программы**

**Цель** - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гольфа.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных задач, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гольфа в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

### **Принципы и подходы к формированию программы внеурочной деятельности «Мини-гольф»**

Программа по внеурочной деятельности «Мини-гольф» соответствует принципу развивающего образования, целью которого является формирование физической культуры личности обучающегося.

Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого обучающегося с учетом ведущего вида деятельности и сенситивности возрастных периодов развития, свойственных каждой ступени обучения;

Содержание программы соответствует:

- основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики;
- 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 обучающихся школьного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию обучающихся;
- 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 педагога и обучающихся и самостоятельной деятельности обучающихся не только в рамках образовательной деятельности, но и при их самостоятельной деятельности;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы.

Основной формой работы с детьми и подростками школьного возраста по настоящей программе является стандартное занятие и ведущим видом деятельности для них является игра и соревнование.

Кроме того, в реализации программы учитываются принципы гуманизации:

- признание уникальности и неповторимости каждого обучающегося;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого обучающегося;

- уважения к личности обучающегося со стороны всех участников образовательного процесса;

- принцип дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения обеспечивают развитие обучающегося в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Гольф, как вид спорта, относится к классу индивидуальных спортивных игр. Игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику. Примерами таких видов спорта могут быть теннис, стрельба, боулинг, керлинг, шахматы и т.п.

Цель игры в гольф – послать с площадки (стартовой зоны) мяч в лунку ударом, либо серией ударов клюшкой в соответствии с правилами. Минимальная игровая ситуация (игровое действие) в гольфе состоит в ударе клюшкой по мячу. Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроком в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств. Таким образом, гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества спортсменов.

Игровая площадка в гольфе представляет собой специально подготовленный участок земной поверхности площадью не менее 60 Га, на котором обычно расположено 18 игровых зон – лунок.

Игровая зона - продольно ориентированный (вытянутый) участок земной поверхности, включающий стартовую зону (ти площадку) и финишную зону (грин), на которой расположена лунка. Игровое покрытие травяное с различной высотой травяного покрова. Протяженность игровой зоны составляет от 130 до 530 метров. Таким образом, при прохождении 18-ти лунок в среднем за игровой раунд игрок преодолевает расстояние равное 6-8-ми километрам. При

этом для прохождения 18-ти лунок игроком обычно затрачивается не менее 5-ти часов. В пределах игровой зоны располагаются искусственные преграды, затрудняющие совершение ударов по направлению и дальности: водные преграды - ручьи и водоемы, и песчаные - бункеры. Также в игровой зоне могут располагаться отдельно стоящие деревья и строения.

Игровое действие в гольфе – свинг (колебание – англ.) состоит в ударе клюшкой по мячу вследствие перемещения звеньев тела в определенной последовательности и направлениях. Разделяя это действие по направлению движения клюшки и величине угловой скорости, общепринято выделяют пять фаз свинга: замах (отведение), разгон (приведение), собственно удар, торможение и завершение. Игровые действия в гольфе по кинематическим основаниям можно разделить на удары, совершаемые с максимальной амплитудой перемещения звеньев тела (около 35 % игровых действий) и удары, совершаемые с ограничением амплитуды движений (65% действий). Анатомически игровые действия, совершаемые с максимальной амплитудой можно представить в виде совокупности 18-20-ти элементарных движений конечностей и туловища, среди которых 4 движения сгибания- разгибания и 16-14 движений отведения-приведения и пронации-супинации. По затратам мощности игровые действия делятся на 35% действий субмаксимальной мощности, 65% действий низкой мощности. Перемещения игроков во время соревнований относятся к циклическим действиям низкой мощности (ходьба). При совершении игровых действий в гольфе задействуются алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения. Игровые действия, совершаемые с субмаксимальной и умеренной мощностью, приводят к полету мяча. При этом, при совершении ударов с субмаксимальной мощностью (максимальной амплитудой) дальность полета мяча определяется параметрами клюшки (ее выбором), которой совершается удар. Действия с низкой мощностью и ограничением амплитуды движения приводят к недалекому полету мяча в воздухе (25% игровых действий) или его качению по игровой поверхности (45% игровых действий). Дальность и направление перемещения мяча, в этом

случае, определяется не параметрами выбранной клюшки, а регулированием целенаправленного действия игроком, за счет его антиципативных и рецептивных представлений.

При игре в гольф на игрока действуют следующие внешние силы: сила тяжести, инерционные центробежные и центростремительные силы; силы упругой деформации и силы сопротивления внешней среды. По степени влияния на организм преобладающие значение оказывают инерционные силы, величина которых достигает значений в 8g. Способность человеческого организма противодействовать инерционным силам не является врожденной. Также человеку генетически не свойственны движения отведения-приведения и пронации-супинации. Эволюционно организм человека в большей степени адаптирован к противодействию силы тяжести, проявляющемуся в совершении движений сгибания-разгибания. По этой причине, как обучение игровым действиям в гольфе, так и их реализация, часто вызывают определенные трудности, которые преодолеваются по мере развития и совершенствования специфических координационных способностей в процессе обучения.

Образование двигательного навыка в гольфе в общем ничем не отличается от обучения другим движениям. В разной степени на разных этапах обучения действиям задействованы разные отделы мозга, рецептивно-эффекторные системы и мышечные группы. Принципы и закономерности обучения движениям в гольфе точно такие же, как и в других областях учебной деятельности и описываются формулой: знания - умения – навыки.

В результате ощущений и восприятий создается общее представление (знание) о будущем действии. Желательный в обучении процесс образования представления можно определить как гипотетико-дедуктивный с обратной связью. Обучающимся в сравнении с демонстрируемым образцом (изображением, видеозаписью, указанием и пр.) осознанно или неосознанно проверяются гипотезы, касающиеся верности отдельных движений, составляющих так называемую ориентировочную основу действия. Если гипотеза не верна, то выдвигается новая, осуществляется ее проверка и, так

происходит до тех пор, пока не формулируется гипотеза, соответствующая истине. Затем на основе полученного первичного представления проверяются гипотезы о других составляющих двигательного действия, и, наконец, когда определены все составные элементы действия – у ученика образуется окончательное представление. Таким образом, представление о движении составляется дедуктивным путем от общего неясного размытого образа к более четкому осознанному, путем эмпирической или умозрительной имитационной проверки частных гипотез. Такая схема образования представления об осваиваемом движении напоминает процесс упрощения алгебраических тождеств.

Образование умения естественно производить в обратной последовательности, то есть постулато–индуктивным путем, поэлементным обучением. Такой метод в теории и методике физической культуры получил название расчленено-конструктивного. Представление об осваиваемом движении в виде отдельных составных элементарных двигательных актов постулируется (интериоризируется) в соответствующих отделах головного мозга, а осваивание движения происходит индуктивно от простого к сложному - путем синтеза отдельных элементарных движений.

Полное движение в гольфе, называемое свингом (swing англ. – колебание), отличается высокой скоростью и большими ударными нагрузками на опорно-двигательный аппарат спортсмена, достигающими порой величину в 8g. Это определяет необходимость разработки соответствующих методик обучения двигательным действиям в гольфе, ускоряющих обучение и минимизирующих риск получения травмы.

Морфологически в свинге определяется 14 элементарных движений отведения-приведения и пронации-супинации звеньев тела и 4 движения сгибания-разгибания. Движение, в отличие от многих других видов спорта с клюшкой и мячом, характеризуется небольшими перемещениями общего центра масс спортсмена (до 20 см от исходного), что наряду с преобладающими движениями отведения-приведения и пронации-супинации определяет

основные трудности в обучении. Предполагается, что обучение свингу будет наиболее эффективно, если элементы движения будут осваиваться попарно относительно момента удара клюшкой по мячу. Примером таких парных элементов могут служить два элементарных движения в паттинге: отведение верхних конечностей (замах), приведение верхних конечностей (разгон), удар по мячу, отведение верхних конечностей (торможение) и разгибание туловища.

Таким образом, 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.

### **Структура программы**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия гольфа, его история развития и роль в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки игроков в гольф, особенности организации и проведения самостоятельных занятий гольфом, отражаются основные правила проведения соревнований в различных форматах, а так же требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в

самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение занятий гольфом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий гольфом.

*«Физическое совершенствование».* Данный раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

*«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

*«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*, направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки игроков в гольф, уровень которой ориентирован на физкультурно-спортивные массовые мероприятия. Освоение обучающимися основных игровых действий в гольфе.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют педагога физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

С 1 по 4 год обучения занятия проводятся 1 часа в неделю, 34 учебных недель, 34 часов в год.

### **Особенности набора детей**

В реализации программы внеурочной деятельности «Мини-гольф» участвуют обучающиеся с 5 по 8 класс.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностными** результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

Достижение обучающимися личностных результатов является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения.

Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария.

Для оценки личностных качеств применяется методика, в которой выделены основные качества личности, формирование и развитие которых определено целями и входит в задачи программы дополнительного образования «Мини-гольф»:

1. Активность, организаторские способности.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность.

4. Нравственность, гуманность.

5. Креативность, склонность к проектно-исследовательской деятельности.

Технология определения личностных качеств обучающегося заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Для удобства выделенные уровни обозначаются баллами. В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическую беседу, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и другие.

Диагностическая карта заполняется два раза в год – в конце 1 полугодия и в конце учебного года. Результаты оцениваются по 10-бальной системе.

Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого ребенка, а также планировать темп индивидуального развития.

К оценке перечисленных в карточке личностных качеств может привлекаться сам обучающийся. Это позволит, во-первых, соотнести его мнение о себе с теми представлениями окружающих людей; во-вторых, наглядно показать ребенку, какие у него есть резервы для самосовершенствования.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении 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;

— 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.

Предметными результатами освоения обучающимися 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 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 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.

По программе «Мини-гольф» предусмотрены следующие этапы контроля ЗУН:

1. вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного и творческого уровня развития детей;

2. текущий контроль осуществляется в процессе всего образовательного процесса для выявления затруднений, для оперативного изменения хода учебно-воспитательного процесса;

3. итоговый контроль проводится по завершению курса программы, с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний полученных в течение года.

На каждого ребенка заводится диагностическая карта развития, в которой фиксируются результаты работы по 4 показателям:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- общеучебные умения и навыки;
- личные достижения.

Все знания, умения и навыки оцениваются по 10 балльной системе.

Высокий уровень – 8 – 10 баллов;

Средний уровень – 4 – 7 баллов;

Низкий уровень – 1– 3 балла.

Формы выявления результатов различны: беседы, опросы, наблюдения, диагностические игры, тесты.

### Учебный план

№ п/п	Виды деятельности	Количество часов по годам обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.	История физической культуры	1	1	1	1
2.	Физическая культура человека	1	1	1	1
<b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b>					
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	1	1	1
4.	Оценка эффективности занятий	1	1	1	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>					
1.	Общая и специальная Физическая подготовка	5	5	5	5
2.	Техническая подготовка	5	5	5	5
3.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2
4.	Психологическая подготовка	3	3	3	3
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>					
1.	Физическая подготовка	3	3	3	3
2.	Техническая подготовка	4	4	4	4
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью</b>					
1.	Контрольные соревнования	3	3	3	3
2.	Отборочные соревнования	3	3	3	3
3.	Основные соревнования	2	2	2	2
<b>Общее количество часов</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## **Содержание занятий**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время. Сведения о гольфе, мини-гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф, мини-гольф. Достижения отечественных спортсменов на международной арене. Краткие правила игры в гольф, мини-гольф и правила поведения игроков на гольф поле.

### **Базовые понятия физической культуры**

Физическая культура человека. Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Форма для занятий гольфом. Общие гигиенические требования к занимающимся гольфом. Правила техники безопасности на занятиях по гольфу. Структура и содержание тренировочных занятий гольфом. Основы физической и технической подготовки в гольфе. Основы соревновательной деятельности. Темп и ритм совершения игровых действий. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Самостоятельные задания. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Разработка и демонстрация комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей, развития основных физических качеств.

Разработка и демонстрация комплексов упражнений для развития координационных способностей, обучению основным элементам совершения игровых действий в гольфе. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за функциональным состоянием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах). В этот раздел также могут быть включены задания по самостоятельной работе в части разработки метапредметных проектов, связанных с биомеханикой, физиологией, педагогикой и историей.

### **Оценка эффективности занятий**

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и игровых действий. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида спорта гольф, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения группируются внутри раздела по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для

глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

**Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств гольфа**

- физическая подготовка для развития координационных способностей:

комплексы упражнений для развития координации и равновесия; комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий.

- физическая подготовка для развития физических качеств: комплексы упражнений для развития подвижности и гибкости; комплексы упражнений для развития быстроты и силы; комплексы упражнений для развития выносливости.

- базовая подготовка: владение основами совершения игровых действий, комплексы упражнений по оценке и регулированию психического состояния.

- теоретическая подготовка: формирование понятий об этикете и правилах игры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью** включает в себя средства общей и специальной физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду спорта гольф. Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке направлены развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости, вестибулярной устойчивости, ощущении движений, чувства темпа и ритма. Упражнения по технико-тактической подготовке направлены на освоение, закрепление и совершенствование технических действий: паттинга, чиппинга, питчинга и драйвинга. Интегральная подготовка включает в себя элементы теоретической, психологической и соревновательной подготовки и направлена на освоение основ игры в гольф.

**Формы организации образовательного процесса**

Программа предполагает использование в работе следующих форм:

### ***Коллективные формы работы***

Важным моментом при работе с обучающимися является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют подготовка и участие в турнирах, соревнованиях. Коллективная работа посредством разучивания спортивных элементов способствуют формированию объективной оценки самого себя в сравнении с другими обучающимися, выработке гуманных отношений сотрудничества, создает условия для формирования коммуникативной компетентности.

### ***Групповая форма работы***

Групповая форма работы рассчитана на всех обучающихся данного объединения, так как они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех технические приемы и элементы под руководством педагога-тренера.

### ***Индивидуальная форма работы***

Данная форма работы отвечает способностям и желанием обучающимся.

## **2. По месту проведения образовательного процесса:**

в образовательном учреждении

## **3. По форме проведения занятий:**

- стандартные занятия;
- тренировочные занятия;
- спортивные праздники;
- мини – турниры;
- мастер – классы;
- клубные часы;
- занятия-соревнования;
- занятия – игры.

## **Формы работы с родителями:**

- профессиональная помощь родителям, сотрудничество педагога и родителей в воспитании обучающихся;
- родительское собрание - два раза в год;
- проведение совместных турниров и праздников;

- открытые занятия;
- индивидуальные беседы с родителями.

### **Современные образовательные технологии**

#### **Здоровьесберегающие технологии:**

На занятиях осуществляются коррекционно-оздоровительный комплекс посредством элементов гимнастики, дыхательной гимнастики, подвижные и спортивные игры, релаксация. Так же обучающиеся получают навыки оказания первой медицинской помощи, изучают правила предупреждения травматизма и т.д.

#### **Компетентностно - ориентированные технологии:**

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технологии коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

#### **Информационные технологии:**

- поиск информации;
- оформление проектов и сценариев.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения дополнительной образовательной программы «Мини-гольф» обучающиеся должны

#### **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 и мини-гольф;

- краткие правила игры в гольф, мини-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.

**Уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;

- совершать основные игровые действия в игре гольф с помощью инвентаря SNAG;

- совершать основные игровые действия в игре мини-гольф;

- совершать основные игровые действия паттером при игре на дальние, средние и короткие расстояния;

- совершать основные игровые действия клюшками лаунчер и паттер (роллер).

- вести запись счета при игре в гольф и мини-гольф;

- оказывать помощь в судействе соревнований по гольфу и мини-гольфу;

- вести дневник наблюдений за состоянием здоровья и изменением его параметров в результате занятий гольфом.

**Владеть навыками:**

- 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).

**В конце 1-го года** обучения обучающиеся должны:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий гольфом;
- знать основы правил и этикета при участии в соревнованиях по гольфу;
- уметь выполнять патты и чипы на заданное расстояние;
- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

**В конце 2-го года** обучения обучающиеся должны закрепить знания 1-го года обучения, а также:

- знать правила техники безопасности во время занятий гольфом;
- знать основные правила гольфа, мини-гольфа и этикета при участии в соревнованиях;
- быть способными выполнять функции помощника судьи (волонтера) на соревнованиях по гольфу, мини-гольфу;
- уметь выполнять патты и чипы с заданной точностью;
- уметь выполнять питчи на заданное расстояние;
- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

**В конце 3-го года** обучения обучающиеся должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

- знать правила техники безопасности во время занятий гольфом;
- знать историю гольфа, мини-гольфа и Олимпийского движения;
- знать правила гольфа, мини-гольфа и этикета при участии в соревнованиях;
- быть способными выполнять функции помощника судьи (волонтера) на соревнованиях по гольфу, мини-гольфу;
- уметь выполнять паты, чипы и питчи с заданной точностью;
- уметь выполнять драйвы;
- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

**В конце 4-го года** обучения обучающиеся должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

- знать правила техники безопасности во время занятий гольфом;
- знать историю гольфа, мини-гольфа и Олимпийского движения;
- знать правила гольфа, мини-гольфа и этикета при участии в соревнованиях;
- быть способными выполнять функции помощника судьи (волонтера) на соревнованиях по гольфу, мини-гольфу;
- уметь выполнять паты, чипы и питчи с заданной точностью;
- уметь выполнять драйвы;
- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

### **Кадровое, материально – техническое и методическое обеспечение**

**Кадровое обеспечение** – это педагог-тренер, работающий по данной программе, должен владеть методикой работы с детьми указанного возраста и

знать технологию и технику игры в гольф. А также владеть теоретическими основами этого вида спорта.

Учебно-методическое обеспечение программы «Мини-гольф» на основе вида спорта в гольф представлено доступными в Российской Федерации книгами, руководствами и статьями по гольфу, содержащими сведения об истории и правилах игры, этикету и безопасности, инвентарю и оборудованию и технике совершения игровых действий и приведенные в списке рекомендуемой литературы.

Материально-техническое обеспечение программы «Мини-гольф» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфики гольфа, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

#### **Материально-техническое обеспечение программы «Мини-гольф»**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
1	2	3
<b>Спортивный инвентарь</b>		
<b>Комплект SNAG (СНЭГ) три размера клюшек 26", 30" и 34"</b>		
Клюшка Лаунчер (айрон)	12	для правши
Клюшка Лаунчер (айрон)	2	для левши
Клюшка Роллер (паттер)	8	
Коврик	12	
Мячи (разных цветов)	100	
Мишень Роллерама	4	
Надувная круглая мишень	2	
Мишень-флаг	4	
Ручной тренажёр «СНЕГазу»	4	
Ручной тренажёр «Снепер»	4	
Ручной тренажёр «Снегоматик»	4	
Обруч	16	
Щетка для Роллера	4	
<b>Комплект для мини-гольфа</b>		
Большая сумка для оборудования	1	
Клюшка для мини-гольфа Паттер	9	для правши
Клюшка для мини-гольфа Паттер	2	для левши

Мячи для гольфа и мини-гольфа	40	
Лунки с препятствиями	18	
Дорожки ковровые 4*1 (6*2)	18 (9)	
Ограждение (забор)	18 (9)	
Комплект карточек для игроков	30	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Журнал Golfdigest	2	
Журнал Теория и практика физической культуры	2	
Журналы: Физическая культура. Воспитание, <del>оборудование, тренировка. Педагогическое оборудование</del>	2	
Журнал Физическая культура в школе	2	
Технические средства обучения		
Компьютер	1	
Проектор	1	
Экран	1	

## Приложения

### Приложение 1.

#### Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени начального общего образования (1 год обучения).

№№	Норматив	Период контрол я	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			Выс	Сред	Низк	Выс	Сред	Низк
1	2		4			5		
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.	начало	в	с	н	в	с	н
		середин	в	с	н	в	с	н
		оконча ние	в	с	н	в	с	н
2.	Броски теннисного мяча на точность попадания в мишень 1х1 на стене с расстояния: – 2 м,– 3 м,– 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	начало	4	3	2	3	2	1
		середин	4	3	2	3	2	1
		оконча ние	4	3	2	3	2	1
3.	Набрасывание левой (правой) рукой резинового кольца на вертикальную стойку высотой 30 см с расстояний: – 2 м,– 3 м, – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	начало	4	3	2	3	2	1
		середин	4	3	2	3	2	1
		оконча ние	4	3	2	3	2	1
4.	Демонстрация на оценку техники выполнения полного свинга клюшкой: 1 кл. – без мяча, 2 кл. – с волейб. мячом, 3-4 кл – с резинов. мячом. (Сумма баллов в 3-х попытках)	начало	14	11	8	13	10	7
		середин	14	11	8	13	10	7
		оконча ние	14	11	8	13	10	7

## Приложение 2

### Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени основного общего образования (2 год обучения).

№№	Норматив	Период контроля	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	2		4			5		
1.	Подъемы туловища со скручиванием до касания локтями колена разноименной ноги из и.п. – лежа на спине руки за головой, стопы зафиксированы, ноги шире плеч. (Кол-во движений за 30 сек).	начало	22	20	18	20	18	16
		середин	23	21	19	21	19	17
		окончание	24	22	20	22	20	18
2.	Стоя боком катание хоккейного мяча по полу на точность попадания в квадрат размером 0,5х 0,5 м. с 3-х расстояний (3, 4, 5 м). Кол-во попаданий в 3 сериях по 3 броска с различных расстояний)	начало	4	3	1	4	3	1
		середин	5	4	2	5	4	2
		окончание	6	5	4	6	5	4
3.	Паттинг с различных расстояний: -1м; - 1,5 м; - 2,0 м; - 2,5 м; - 3 м. (Кол-во попаданий в лунку из 5 попыток)	начало	4	3	2	4	3	2
		середин	4	3	2	4	3	2
		окончание	4	3	2	4	3	2
4.	Чиппинг с различных расстояний: – 3,0 м; – 4,0 м; – 5,0 м; – 6,0 м. (Кол-во попаданий в стандартную корзину из 5 попыток)	начало	3	2	1	3	2	1
		середин	3	2	1	3	2	1
		окончание	3	2	1	3	2	1
5.	Демонстрация техники выполнения полного свинга в ударах: - 7I, -5I, - 3I, - 5w (Сумма баллов в 3-х попытках) Критериями оценок являются: 5 - попадание в мишень на сетке; 4 - попадание от мишени в сторону до 1 м; 3 - попадание от мишени 2 м; 2- более 2.	начало	12	9	6	11	8	5
		середин	12	9	6	11	8	5
		окончание	13	10	7	12	9	6

**Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени среднего (полного) общего образования (3 год обучения).**

№№	Норматив	Период контрол я	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			Выс	Сред	Низ	Выс	Сред	Низк
1	2		4			5		
1.	Попадание в квадраты размером 1х1м (5 баллов), 2х2 м(4 балла), 4х4 м и более (3 балла), выполняя питч удары через в/б сетку высотой 1,5 м с расстояния 4 м от сетки (сумма баллов 3- попыток)	начало	13	10	7	12	9	6
		окончание	14	11	8	13	10	7
2.	Демонстрация на оценку техники выполнения удара драйв – 1w с подставки (сумма баллов 3-х попыток)	начало	13	10	7	12	9	6
		окончание	14	11	8	13	10	7
3.	Паттинг с расстояния 4 м (Кол-во попаданий из 10 попыток)	начало	5	4	3	4	3	2
		окончание	6	5	4	5	4	3

**Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени среднего (полного) общего образования (4 год обучения).**

№№	Норматив	Период контрол я	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			Выс	Сред	Низ	Выс	Сред	Низк
1	2		4			5		
1.	Попадание в квадраты размером 1х1м (5 баллов), 2х2 м(4 балла), 4х4 м и более (3 балла), выполняя питч удары через в/б сетку высотой 1,5 м с расстояния 4 м от сетки (сумма баллов 3- попыток)	начало	13	10	7	12	9	6
		оконча ние	14	11	8	13	10	7
2.	Демонстрация на оценку техники выполнения удара драйв – 1w с подставки (сумма баллов 3-х попыток)	начало	13	10	7	12	9	6
		оконча ние	14	11	8	13	10	7
3.	Паттинг с расстояния 4 м (Кол-во попаданий из 10 попыток)	начало	5	4	3	4	3	2
		оконча ние	6	5	4	5	4	3

## Используемая литература

1. Азбука гольфа. Санкт-Петербург, 1997.
2. Боб Ротелла, Боб Куллен Гольф не знает совершенства: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1995
3. Галлахер Б. Гольф для начинающих: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1997
4. Гарви Пенник Маленькая красная записная книжка: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1992
5. Гарри Маккорд, Джон Хугган Гольф для чайников: [пер. с англ.], Фостер 1996
6. Девис К., Сайя Д.В. Анатомия гольфа: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1999
7. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического образования. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1999 - 155 с.
8. Корольков А.Н. Гольф как спортивная дисциплина, М., 2014
9. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки, М., 2015
10. Ник Эдмунд Гольф: полная энциклопедия: [пер. с англ.] - М.: Терра-спорт, 2003 - 224 с.
11. Сандерс В. Гольф: Полное руководство по игре в гольф / Пер. с англ. М.Л. Романовой; под общ. ред. Б.А. Яковлева. - М.: Терра-спорт, 2003 - 224 с.
12. Селиванова Т.Г. Мини-гольф, М., 2012
13. Яковлев Б.А. Мини-гольф для начинающих. - М.: Центр исследований и статистики науки, 2002 - 22 с.