

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ «Школа № 90»
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Школа № 90»
от «30» августа 2024 г. № 3



O="МБУ ""Школа № 90""
, CN=Подолько Виталий Игоревич,
E=school90@ edu.tgl.ru 00b26966cd5b6202c0
2024.08.30
21:58:18
+04'00'

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

Срок реализации - 1 год

Направление: ВД, направленная на обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Составитель:

Кочемасов Д.А., заместитель директора по ВР

Тольятти

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КРУЖКА

«Мини - гольф»

Личностными результатами изучения являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД):

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами изучения являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения.

Общая характеристика кружка «Мини - гольф»

Настоящая программа по внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф для 5-8 классов разработана на основе программы «Гольф в школе» составитель Корольков А.Н. учитель физкультуры высшей категории в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (далее - ФГОС) (приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089), федеральным базисным учебным планом и примерными планами для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312).

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Цель внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» на основе вида спорта – гольф: формирование физической культуры личности учащегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений. Достижение цели усвоения предмета «Физическая культура» 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, самообразования и самореализации.

Задачи предмета «Физическая культура» на основе вида спорта – гольф на первом, втором году обучения:

1. 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 учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие здоровья, посредством занятий гольфом (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание и т.д.);
3. овладение первичными умениями совершения игровых действий в гольфе, формирование представления об истории, цели и правилах игры;
4. освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
5. формирование первичных навыков совершения игровых действий в гольфе.

Особенностью данной программы является то, что она не рассматривает гольф для учащихся 5-6 классов, как узкую специализацию. Но вместе с тем программа даёт возможность педагогу осуществить индивидуальный подход к каждому ученику.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана для учащихся 5-8 классов. Поэтапно происходит освоение техники игры, игра на горизонтальной и наклонных поверхностях, преодоление препятствий различной конструкции и степени сложности.

Программа рассчитана на 34 часов (1 часа в неделю).

Технология обучения – технология проблемного обучения.

Виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма контроля
устный	индивидуальный опрос, фронтальный опрос
практический	соревнования
наблюдение самоконтроль	

Формы обучения гольфу.

Вербальная форма – устная форма обучения. Это наиболее распространённая форма, однако, достаточно сложно обучать основам гольфа, поскольку у игры нет точного языка. Поэтому более эффективной является визуальная форма. Визуальная форма – визуальные подсказки более эффективны, чем вербальные. Будь это видеокассета, кино, фотография, зеркало, демонстрация или визуальное представление, ребёнок, безусловно, только выиграет, если визуальные пособия будут сопровождать устные инструкции. При помощи этих форм обучения педагог может наилучшим способом передать информацию. Задача состоит в том, чтобы выбрать то, на что лучше всего реагирует школьник. Обучение движению, как и любому двигательному действию, происходит в 3-и этапа:

1. На первом этапе ученик должен полностью понять, что он пытается сделать.
2. На втором этапе ученик достигает эффективного и повторяющегося движения.
3. На третьем этапе происходит автоматизация, когда достигнута совершенная техника выполнения движения и ученик пытается внести её в моторную память для того чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

Процесс обучения.

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

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

В гольфе, в отличие от других игровых видов спорта, чаще всего используют целостный метод обучения движению, т.е. правильную стойку, хват клюшки, замах клюшкой, мах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой. Если задача для обучаемого сложна, то предпочтителен **частичный метод** тренировки, например движение клюшкой без мяча. При использовании этого метода необходимо ссылаться на концепцию задачи в целом. В гольфе большое значение играет психология обучаемого. Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности, в первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребёнка. Если он не внимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напрягается при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам. Отличительной особенностью данной программы являются не узконаправленные тренировки по технике игры в гольф, а развёрнутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребёнка в коллективе, на его

физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, на гармонию и высокую самооценку. Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве и на основе уважительного отношения к личности ребёнка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при игре в гольф, технике самой игры, личностному росту каждого школьника, умению выстраивать отношения в детском коллективе. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, персональные задания с учётом особенностей ребёнка, периодическая смена видов деятельности, выстраивание личной позиции успеха каждого ребёнка.

Личностными результатами освоения учащимися данной программы являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по мини-гольфу являются следующие умения: — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах

2. Содержание курса «Мини - гольф» (5-8 классы)

В программу входят теоретические занятия и беседы по разделам:

1. История гольфа.
2. Этикет гольфиста и правила поведения на игровом поле.
3. Инвентарь, одежда.
4. Разновидности препятствий.
5. Техника безопасности на игровом поле.
6. Техника отработки ударов.

Кроме того, программой предусматриваются:

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

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

3. Тематическое планирование занятий

«Мини - гольф»

5-6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности
1.	Инвентарь и техника безопасности. Совершенствование техники стойки при ударе. Развитие геометрического мышления.	2 час	Бег, прыжки, ОРУ, техника стойки, игра на лунках
2.	История мини-гольфа. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу	2 час	Бег, ходьба, ОРУ с предметом, техника удара, футбол, эстафеты.
3.	Этикет гольфиста. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие быстроты.	2 час	Бег, ОРУ, техника удара, гимнастика для глаз, подвижная игра «Чай- чай-выручай»
4.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие ловкости.	2 час	Подвижные игры, ОРУ, техника удара, игра на 6 лунках 4 раза по 20 ударов. Эстафеты.
5.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости	2 час	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 ударов на 9 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.
6.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера.	2 час	Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 ударов на 9 лунках по прямой и касательной.
7.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	2 час	Бег, прыжки, ОРУ, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой.
8.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие геометрического мышления.	2 час	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз
9.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера.	2 час	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках, удар с разного расстояния 5х10 раз
10.	Совершенствования техники удара по прямой. Развитие силы	2 час	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз
11.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	2 час	Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом на 9 лунках 4х5 ударов.
12.	Диагностика техники выполнения основных приёмов в мини-гольфе	2 час	Разминка, техника хвата, замаха, стойки удара, прохождение 9 лунок. Удары на точность.
13.	Мини-турнир по мини-гольфу	2 час	Игра на 9 лунках
14.	Совершенствование техники прохождения 9 лунок	2 час	Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой

15.	Совершенствование техники прохождения 9 лунок	2 час	Разминка, игра на 9 лунках по 5 ударов на каждой.
16.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения.	2 час	Подвижные игры, ОРУ, техника удара, игра на 9 лунках 4 раза по 20 ударов. Эстафеты.
17.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.	2 час	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 ударов на 9 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры
7-8 класс			
18.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера	2 час	Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 ударов на 9 лунках по прямой касательной.
19.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	2 час	Бег, прыжки. ОРУ, игра на лунках по 10 уд. на каждой.
20.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие геометрического мышления.	2 час	Подвижные игры, на 9 лунках, удар под разным углом.
21.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера.	2 час	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках с разного расстояния 5х10 раз.
22.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.	2 час	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз.
23.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	2 час	Подвижная игра “Догонялки”. Удары под разным углом, на 9 лунках 4х5 ударов.
24.	Диагностика техники выполнения основных приёмов в мини-гольфе.	2 час	Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 9 лунок. Удара на точность.
25.	Мини-турнир по мини-гольфу.	2 часа	Игра на 9 лунках.
26.	Совершенствование техники прохождения 9 лунок.	2 час	Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой.
27.	Совершенствование техники прохождения 9 лунок.	2 час	Разминка, игра на 9 лунках по 5 ударов на каждой.
28.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости	2 час	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 ударов на 9 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.
29.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера.	2 час	Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 ударов на 9 лунках по прямой и касательной
30.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли	2 час	Бег, прыжки, ОРУ, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой
31.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие геометрического мышления.	2 час	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз.
32.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие глазомера.	2 час	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз
33.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие	1 час	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз.

	силы.			
34.	Мини-турнир по мини-гольфу.	1 час	Игра на 9 лунках.	

Литература

1. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ
2. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России-М. ЦОКР МВД России, 2005 г.
3. Акопов А.А., Вашурин К.М. Боевые приемы. – М. 1970
4. Вершоханский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Бурцев Г.А., Малашенков С.Г., Смирнов В.В., Сямулин З.С. Основы рукопашного боя. – Воениздат, 1992.
1. Теория и методика физического воспитания // Учебник под редакцией Зацировского В.Н. – 1985.