

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Шаховская СОШ №1»
Е.А. Комарова
«30» августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 164
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО МО-ОЦР ДОПВ
Ю.О. Макеев
«1» сентября 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 6
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Гольф»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бражников Антон Павлович,
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора
МОУ «Деженевская СОШ
Им. Н.К.Крулекой»
О.Н. Гайбель
«27 августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ
Ю.О. Макеев
«1» сентября 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 6
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Гольф»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ефименко Артем Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная 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 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 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 учащихся, 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 педагога 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.

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»:

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.);

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 комплексе педагога 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 7-16 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, не имеющие медицинских противопоказаний. 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 часа или 216 часов. *Срок обучения 36 недель.*

Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Гольф» - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы постоянный, наполняемость группы 15 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.

Режим занятий

Занятия проводятся один, два или три раза в неделю по 2 академических часа в зависимости от объема программы. Продолжительность занятий 45 минут.

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 паттером при игре на дальние, средние и короткие расстояния;
- совершать основные игровые действия клюшками SNAG;
- 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 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 выносятся 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 лично 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 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 проведения.

Формы аттестации учащихся

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.

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.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- грамота;
- журнал посещаемости;
- соревнования;
- тестирование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся, социометрия (изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка).

Ожидаемые результаты:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение 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 патер, коврик, мячи (разных цветов), мишени, надувная круглая мишень, мишень флаг, обруч, лунки для паттинга, кольцо, комплект карточек с играми.

Информационное обеспечение: методические пособия; методические разработки занятий.

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

**Учебно-тематический план
1 год обучения, 72 часа**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (7 часов)					
1.1	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности	1	1	0	Текущий
1.2	Ознакомление с историей гольфа	1	1	0	Текущий
1.3	Ознакомление с олимпийской историей гольфа.	1	1	0	Текущий
1.4	Ознакомление с биографиями первых Олимпийских чемпионов по гольфу.	1	1	0	Текущий
1.5	Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	1	1	0	Текущий
1.6	Изучение правил игры и этикета	2	2	0	Текущий
Раздел 2. Техническая подготовка (47 часов)					
2.1	Освоение техники бросков мяча в гольфе	2	0	2	Текущий
2.2	Освоение основ техники пата.	4	1	3	Текущий
2.3	Освоение основ техники чипа.	4	1	3	Текущий
2.4	Освоение техники питча.	2	1	1	Текущий
2.5	Освоение основ техники драйв.	3	1	2	Текущий
2.6	Освоение основ техники гольфа пат, чип, питч, драйв	4	1	3	Текущий
2.7	Закрепление и совершенствование техники гольфа	10	2	8	Текущий
2.8	Освоение техники ударов клюшками.	8	2	6	Текущий
2.9	Совершенствование техники ударов	10	2	8	Текущий
Раздел 3. Общая физическая подготовка (4 часов)					
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей.	4		4	Текущий Итоговый
Раздел 4. Тестирование (4 часов)					
4.1.	Тестирование гибкости и ловкости	2	1	1	Тестирование
4.2	Промежуточное тестирование физических качеств	2	0	2	Тестирование
Раздел 5. Соревнования (7 часов)					
5.1	Личные соревнования	2	1	1	Соревнования
5.2	Командные соревнования	1	0	1	Соревнования
5.3	Контрольные соревнования по СФП	2	0	2	Соревнования Итоговый
5.4	Контрольные соревнования по ОФП	2	0	2	Соревнования
Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа (3 часов)					
6.1	Подвижные игры	2	1	1	Текущий
6.2	Игры с элементами гольфа	1	0	1	Текущий
	ИТОГО	72	21	51	

Содержание программы 1 год обучения, 72 часа

Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (7 ч.)

- 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 (2 ч.).

Раздел 2. Техническая подготовка (47 ч.)

Освоение техники бросков мяча в гольфе (2 ч.):

- 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 пата (4 ч.):

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

Освоение основ техники чипа (4 ч.):

- 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 (2 ч.):

- Практическое изучение основ техники питча с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП;
- Комплексное освоение основ техники пата и чипа с использованием SNAG. СФП.

Освоение основ техники драйв (3 ч.):

- Практическое изучение основ техники драйва с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОПУ;
- Практическое освоение основ техники драйва SNAG. ОПУ.

Освоение основ техники гольфа пат, чип, питч, драйв (4 ч.):

- Освоение и совершенствование элементов игры SNAG, комплекса Tri golf;
- Комплексное освоение основ техники пата и чипа с использованием SNAG. СФП;
- Инструктаж ТБ. Контроль освоения техники пата, чипа и питча SNAG. Игровая практика;
- Освоение и совершенствование основ техники гольфа;
- Освоение и совершенствование основ техники гольфа пат и чип SNAG;
- Освоение и совершенствование основ техники гольфа пат, чип, питч и драйв SNAG. СФП;
- Контроль освоения техники пата, чипа, питча и драйва SNAG. Игровая практика;
- Контроль освоения техники пата, чипа, питча и драйва SNAG. Игровая практика;
- Контроль освоения техники гольфа. Игровая практика.

Закрепление и совершенствование техники гольфа (10 ч.):

- Совершенствование техники пата с использованием обычного патера;
- СФП. Совершенствование основ техники гольфа пат и чип SNAG. ОРУ;
- Совершенствование основ техники гольфа питч SNAG. ОРУ
- Совершенствование основ техники гольфа пат, чип, питч и драйв SNAG. ОРУ;
- Совершенствование техники пата с использованием обычного патера. СФП;
- Совершенствование основ техники гольфа пат, чип, питч и драйв SNAG. СФП;
- Совершенствование и закрепление техники игры SNAG;
- Закрепление основ техники гольфа пат и чип SNAG. ОРУ;
- 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 пат Pt и чип Pw. ОРУ;
- Закрепление основ техники гольфа питч Pw и I8. ОРУ;
- Игровая практика SNAG;
- Закрепление совершенствование техники ударов клюшками SNAG. СФП;
- Закрепление техники гольфа питч SNAG. ОРУ;
- Закрепление техники гольфа пат Pt и чип Pw. ОРУ;
- Инструктаж ТБ. Совершенствование и закрепление техники игры Pw;
- Контроль освоения техники пата, чипа и питча SNAG. Игровая практика;
- Игровая практика SNAG;
- Совершенствование и закрепление техники игры SNAG;

Закрепление техники питч SNAG. СФП

Закрепление техники игры SNAG;

Игровая практика.

Освоение техники ударов клюшками:

- Совершенствование техники ударов SNAG.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (4 ч.)

- Развитие скоростно-силовых способностей

Раздел 4. Тестирование (4 ч.)

- Тестирование гибкости и ловкости;
- Промежуточное тестирование физических качеств.

Раздел 5. Соревнования (7ч.)

Личные соревнования;

Командные соревнования;

Контрольные соревнования по СФП;

Контрольные соревнования по ОФП.

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

Подвижные игры;

Игры с элементами гольфа.

**Учебно-тематический план
1 год обучения, 216 часов**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (21 час)					
1.1	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности	3	3	0	Текущий
1.2	Ознакомление с историей гольфа	3	3	0	Текущий
1.3	Ознакомление с олимпийской историей гольфа.	3	3	0	Текущий
1.4	Ознакомление с биографиями первых Олимпийских чемпионов по гольфу.	3	3	0	Текущий
1.5	Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	3	3	0	Текущий
1.6	Изучение правил игры и этикета	6	6	0	Текущий
Раздел 2. Техническая подготовка (141 час)					
2.1	Освоение техники бросков мяча в гольфе	6	0	6	Текущий
2.2	Освоение основ техники пата.	12	3	9	Текущий
2.3	Освоение основ техники чипа.	12	3	9	Текущий
2.4	Освоение техники питча.	6	3	3	Текущий
2.5	Освоение основ техники драйв.	9	3	6	Текущий
2.6	Освоение основ техники гольфа пат, чип, питч, драйв	12	3	9	Текущий
2.7	Закрепление и совершенствование техники гольфа	30	6	24	Текущий
2.8	Освоение техники ударов клюшками.	24	6	18	Текущий
2.9	Совершенствование техники ударов	30	6	24	Текущий
Раздел 3. Общая физическая подготовка (12 часов)					
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей.	12		12	Текущий Итоговый
Раздел 4. Тестирование (12 часов)					
4.1.	Тестирование гибкости и ловкости	6	3	3	Тестирование
4.2	Промежуточное тестирование физических качеств	6	0	6	Тестирование
Раздел 5. Соревнования (21 час)					
5.1	Личные соревнования	6	3	3	Соревнования
5.2	Командные соревнования	3	0	3	Соревнования
5.3	Контрольные соревнования по СФП	6	0	6	Соревнования Итоговый
5.4	Контрольные соревнования по ОФП	6	0	6	Соревнования

Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа (9 часов)					
6.1	Подвижные игры	6	3	3	Текущий
6.2	Игры с элементами гольфа	3	0	3	Текущий
	ИТОГО	216	63	153	

**Содержание программы
1 год обучения, 216 часов**

Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (21 ч.)

- 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 (2 ч.).

Раздел 2. Техническая подготовка (141 ч.)

Освоение техники бросков мяча в гольфе (6 ч.):

- 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 пата (12 ч.):

- Ознакомление с основами техники пата (ролла) с использованием ограничителей;
- Ознакомление с основами техники пата с использованием фиксаторов внимания игры SNAG. Общеразвивающие упражнения. Движения игры SNAG. Общеразвивающие упражнения;
- Практическое изучение основ техники короткого пата с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ;
- Освоение основ техники короткого пата с использованием SNAG;
- Практическое изучение основ техники среднего пата с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ;
- Освоение основ техники короткого и среднего пата SNAG;
- Практическое изучение основ техники длинного пата с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП;
- Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного пата SNAG. СФП;
- Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного пата SNAG. Игровая практика;
- Практическое изучение основ техники пата с использованием обычного патера. СФП.

Освоение основ техники чипа (12 ч.):

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

Освоение техники питча (6 ч.):

- Практическое изучение основ техники питча с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП;
- Комплексное освоение основ техники пата и чипа с использованием SNAG. СФП.

Освоение основ техники драйв (9 ч.):

- Практическое изучение основ техники драйва с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ;
- Практическое освоение основ техники драйва SNAG. ОРУ.

Освоение основ техники гольфа пат, чип, питч, драйв (12 ч.):

- Освоение и совершенствование элементов игры SNAG, комплекса Tri golf;
- Комплексное освоение основ техники пата и чипа с использованием SNAG. СФП;
- Инструктаж ТБ. Контроль освоения техники пата, чипа и питча SNAG. Игровая практика;
- Освоение и совершенствование основ техники гольфа;
- Освоение и совершенствование основ техники гольфа пат и чип SNAG;
- Освоение и совершенствование основ техники гольфа пат, чип, питч и драйв SNAG. СФП;
- Контроль освоения техники пата, чипа, питча и драйва SNAG. Игровая практика;
- Контроль освоения техники пата, чипа, питча и драйва SNAG. Игровая практика;
- Контроль освоения техники гольфа. Игровая практика.

Закрепление и совершенствование техники гольфа (20 ч.):

- Совершенствование техники пата с использованием обычного патера;
- СФП. Совершенствование основ техники гольфа пат и чип SNAG. ОРУ;
- Совершенствование основ техники гольфа питч SNAG. ОРУ
- Совершенствование основ техники гольфа пат, чип, питч и драйв SNAG. ОРУ;
- Совершенствование техники пата с использованием обычного патера. СФП;
- Совершенствование основ техники гольфа пат, чип, питч и драйв SNAG. СФП;
- Совершенствование и закрепление техники игры SNAG;
- Закрепление основ техники гольфа пат и чип SNAG. ОРУ;
- Совершенствование техники чипа с использованием Рw. СФП;
- Закрепление техники игры SNAG;
- Закрепление техники игры SNAG. Игровая практика;
- Совершенствование и закрепление техники игры SNAG;
- Закрепление основ техники гольфа пат Рt и чип Рw. ОРУ;
- Закрепление основ техники гольфа питч Рw и I8. ОРУ;
- Игровая практика SNAG;
- Закрепление совершенствование техники ударов клюшками SNAG. СФП;
- Закрепление техники гольфа питч SNAG. ОРУ;
- Закрепление техники гольфа пат Рt и чип Рw. ОРУ;
- Инструктаж ТБ. Совершенствование и закрепление техники игры Рw;
- Контроль освоения техники пата, чипа и питча SNAG. Игровая практика;
- Игровая практика SNAG;
- Совершенствование и закрепление техники игры SNAG;

Закрепление техники питч SNAG. СФП

Закрепление техники игры SNAG;

Игровая практика.

Освоение техники ударов клюшками:

- Совершенствование техники ударов SNAG.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (12 ч.)

- Развитие скоростно-силовых способностей

Раздел 4. Тестирование (12 ч.)

- Тестирование гибкости и ловкости;
- Промежуточное тестирование физических качеств.

Раздел 5. Соревнования (21 ч.)

Личные соревнования;

Командные соревнования;

Контрольные соревнования по СФП;

Контрольные соревнования по ОФП.

Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа (9 ч.)

Подвижные игры;

Игры с элементами гольфа.

Методическое обеспечение программы

Методы 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.

Формы организации образовательного процесса

- индивидуальная;

- индивидуально-групповая;

- групповая;

Формы организации учебного занятия

- беседа;

- просмотр презентации или учебного фильма;

- соревнования;

- тестирование;

- практическое занятие;

Педагогические технологии

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 (7-12 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 гольфистов 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.

Алгоритм учебного занятия

Занятия по программе состоят из теоретической и практической частей, причем большую часть времени занимает практическая часть. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. В начале занятия проводится разминка. В конце занятия подводится итог изученного материала.

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.	1	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
		2	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
		3-4	«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)	1	4	3	2	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3-4	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)	1	4	3	2	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3-4	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)	1	14	11	8	13	10	7
		2	14	11	8	13	10	7
		3-4	14	11	8	13	10	7

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.: Terra-спорт: Олимпия Press, 2003.

15. Яковлев Б.А. Мини-гольф, М.: 2002.