

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 гимназия»  
Н.Н. Пищола  
«28» августа 2025 г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ  
А.А. Мурсалимов  
«01» сентября 2025 г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 11  
от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
« Гольф »  
Уровень – базовый  
Вид - сетевая

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 2 года / 432 часов

Автор-составитель:  
Лощаков Александр Сергеевич  
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гольф» (далее – программа) ориентирована на развитие скоростно-силовых качеств, специфических координационных способностей и аэробной выносливости. Занятия по программе формируют условия проявления интереса к гольфу. Программа реализуется в форме сетевого взаимодействия.

Программа 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 обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся 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 физкультурно-спортивной направленности программы обучающиеся, успешно освоившие её, смогут участвовать в школьных, районных соревнованиях по гольфу, более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Новизна** настоящей учебной программы определяется несколькими обстоятельствами:

цель и содержание программы являются новыми, ранее не рассматриваемыми в системе дополнительного образования, по той причине, что гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития в нашей стране;

необходимость создания 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 гольфа 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 обучающихся, их мотивации 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.

Содержание программы «Гольф» сопряжено с содержанием с других обязательных предметов школьной программы: биология, физика, история и обществоведение, что 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 обучающихся школьного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к их развитию;

строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся, 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.

### **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:**

формирование физической культуры личности обучающегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений. Достижение цели усвоения программы должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья обучающихся образовательных 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 игроков.

#### **Программа «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;

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 обучающихся школьного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к их развитию;

строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся, спецификой и возможностями образовательных областей;

основывается на совместной работе 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.

В реализации программы учитываются принципы гуманизации:

признание уникальности и неповторимости каждого обучающегося;

признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого обучающегося;

уважение к личности обучающегося со стороны всех участников образовательного процесса;

принцип дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения обеспечивает развитие обучающегося 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 обучающимися общеобразовательной школы 7-16 лет. На обучение по программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. При наборе учитываются следующие показатели: уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре.

Занятие построено по систематическому принципу образовательного процесса и предусматривает решение образовательных задач в совместной деятельности.

#### **Объем и сроки реализации программы**

Общее количество часов необходимых для прохождения программы - 216 часов/432 часа. 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 3 раза в неделю по 2 академических часа или по 1 академическому часу. Продолжительность занятий 45 минут.

#### **Планируемые результаты программы «Гольф».**

Обучающийся, успешно освоивший программу, 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 общей физической и специальной физической подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по гольфу и

требования к технике безопасности.

Обучающийся, успешно освоивший программу, должен уметь:

соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;

совершать основные игровые действия в игре SNAG;

совершать основные игровые действия в игре Tri Golf;

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

совершать основные игровые действия клюшками 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 освоивший программу, 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 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.

### **Метапредметные результаты**

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 учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий

физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

Основным объектом оценки метапредметных результатов является: способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

способность к сотрудничеству и коммуникации;

способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;

способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

### **Предметные результаты**

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения.

### **Формы аттестации обучающихся**

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. Она помогает развитию их физических способностей и психических возможностей, используя в полной мере природный потенциал каждого обучающегося с учётом его индивидуальных особенностей.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

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**

журнал посещаемости;  
тестирование;  
соревнования;  
грамота, диплом.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

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

**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).

**Учебный план (216 часов)**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (7 часов)</b>					
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
<b>Раздел 2. Техническая подготовка (141 час)</b>					
2.1	Освоение техники бросков мяча в гольфе	10	3	7	Текущий
2.2	Освоение основ техники пата.	16	5	11	Текущий
2.3	Освоение основ техники чипа.	16	5	11	Текущий
2.4	Освоение техники питча.	13	3	10	Текущий
2.5	Освоение основ техники драйв.	13	3	10	Текущий

2.6	Освоение основ техники гольфа пат, чип, питч, драйв	12	3	9	Текущий
2.7	Закрепление и совершенствование техники гольфа	21	7	14	Текущий
2.8	Освоение техники ударов клюшками	20	6	14	Текущий
2.9	Совершенствование техники ударов	20	6	14	Текущий
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (26 часов)</b>					
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей.	26	8	18	Текущий Итоговый
<b>Раздел 4. Тестирование (12 часов)</b>					
4.1.	Тестирование гибкости и ловкости	6	2	4	Тестирование
4.2	Промежуточное тестирование физических качеств	6	2	4	Тестирование
<b>Раздел 5. Соревнования (21 час)</b>					
5.1	Личные соревнования	6	2	4	Соревнования
5.2	Командные соревнования	3	1	2	Соревнования
5.3	Контрольные соревнования по СФП	6	2	4	Соревнования Итоговый
5.4	Контрольные соревнования по ОФП	6	2	4	Соревнования
<b>Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа (9 часов)</b>					
6.1	Подвижные игры	6	2	4	Текущий
6.2	Игры с элементами гольфа	3	1	2	Текущий
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>70</b>	<b>146</b>	

### Учебный план (432 часа)

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (14 часов)</b>					
1.1	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности	2	2	0	Текущий
1.2	Ознакомление с историей гольфа	2	2	0	Текущий
1.3	Ознакомление с олимпийской историей гольфа.	2	2	0	Текущий
1.4	Ознакомление с биографиями первых Олимпийских чемпионов по гольфу.	2	2	0	Текущий
1.5	Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	2	2	0	Текущий
1.6	Изучение правил игры и этикета	2	4	0	Текущий
<b>Раздел 2. Техническая подготовка (282 часа)</b>					
2.1	Освоение техники бросков мяча в гольфе	20	6	14	Текущий
2.2	Освоение основ техники пата.	32	10	22	Текущий
2.3	Освоение основ техники чипа.	32	10	22	Текущий
2.4	Освоение техники питча.	26	6	20	Текущий
2.5	Освоение основ техники драйв.	26	6	20	Текущий
2.6	Освоение основ техники гольфа пат, чип, питч, драйв	24	6	18	Текущий

2.7	Закрепление и совершенствование техники гольфа	42	14	28	Текущий
2.8	Освоение техники ударов клюшками	40	12	28	Текущий
2.9	Совершенствование техники ударов	40	12	28	Текущий
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (52 часа)</b>					
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей.	52	16	36	Текущий Итоговый
<b>Раздел 4. Тестирование (24 часа)</b>					
4.1.	Тестирование гибкости и ловкости	12	4	8	Тестирование
4.2	Промежуточное тестирование физических качеств	12	4	8	Тестирование
<b>Раздел 5. Соревнования (42 часа)</b>					
5.1	Личные соревнования	12	4	8	Соревнования
5.2	Командные соревнования	6	2	4	Соревнования
5.3	Контрольные соревнования по СФП	12	4	8	Соревнования Итоговый
5.4	Контрольные соревнования по ОФП	12	4	8	Соревнования
<b>Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа (18 часов)</b>					
6.1	Подвижные игры	12	4	8	Текущий
6.2	Игры с элементами гольфа	6	2	4	Текущий
<b>ИТОГО</b>		<b>432</b>	<b>140</b>	<b>292</b>	

## Содержание учебно-тематического плана программы

### Раздел 1. Знания о виде спорта гольф

- 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

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. ОПУ;
- Освоение основ техники чипа с использованием SNAG. ОПУ;
- Обучение чипу с Pw.

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. ОПУ;
- Практическое освоение основ техники драйва SNAG. ОПУ.

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. ОПУ;
- Совершенствование основ техники гольфа питч SNAG. ОПУ
- Совершенствование основ техники гольфа пат, чип, питч и драйв SNAG. ОПУ;
- 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. ОПУ;
- 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. ОПУ;
- Закрепление основ техники гольфа питч Pw и I8. ОПУ;
- 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:**

- Развитие скоростно-силовых способностей

### **Раздел 4. Тестирование:**

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

### **Раздел 5. Соревнования:**

Личные соревнования;

Командные соревнования;

Контрольные соревнования по СФП;

Контрольные соревнования по ОФП.

### **Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа:**

Подвижные игры;

Игры с элементами гольфа.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Методы обучения**

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

Словесные методы создают у обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально

подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

#### **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, 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 обучающихся 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 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 обучающихся 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 обучающиеся изучают тактические действия.

Итогом освоения программы является участие в соревнованиях, при этом они являются не только непосредственной целью занятий, но и эффективным средством специальной

подготовки. В настоящее время трудно добиться успехов только за счет учебного процесса, наращивания объема и интенсивности нагрузок. Участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся 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 подготовке регулярно проводят на учебных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Для обучающихся в возрасте 7-9 лет в качестве обучающего 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 обучающихся. 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 биомеханическому, физиологическому, педагогическому и историческому аспектам гольфа. Мезоцикл завершается тестированием технической подготовленности обучающихся.

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. Обучающиеся выступают в этих мероприятиях в качестве участников состязаний. Обучающиеся, 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 занятий обучающиеся 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:

№	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-](http://olymp_conf.sportedu.ru/content/korolkov-istoriya-golfa-i-olimpiiskoe-dvizhenie) 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.