

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ № 72/5 -од от 31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе
«МИНИ-ГОЛЬФ»

1 год обучения
Номер группы – 112 - МГ
Возраст обучающихся: 7-9 лет

Разработчик:
Красильников Игорь Андреевич
педагог дополнительного образования

Цель программы – знакомство с видом спорта мин-гольф.

Образовательные задачи

- ✓ Научить правилам и приемам игры в мини-гольф, познакомить с техникой безопасности
- ✓ Дать представление о терминологии, используемой в данном виде спорта

Развивающие задачи:

- ✓ Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт обучающихся средствами игры в гольф
- ✓ Развивать выдержку, внимание, глазомер

Воспитательные задачи:

- ✓ Содействовать воспитанию сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, способность к самоорганизации, волевому усилию.

Особенности программы.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке школы № 323, включая каникулярный период.

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

- Знания о виде спорта «мини-гольф»
- Техника игры в гольф в помещении и спортивной площадке
- Физическое совершенствование

В разделе **«Знания о виде спорта «мини-гольф»** представлены основные термины и понятия гольфа, его история развития и роль в современном обществе. Отражаются основные правила проведения соревнований, требования техники безопасности, информация об инвентаре и одежде для занятий гольфом.

Раздел **«Техника игры в гольф в помещении и спортивной площадке»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в занятия с использованием оборудования для мини-гольфа в помещении спортивного зала. Этот раздел взаимосвязан с предыдущим разделом и включает в себя: освоение обучающимися основных игровых действий в гольфе. В раздел входит также общая и специальная физическая подготовка, техническая и теоретическая подготовка.

Раздел **«Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и включает в себя средства общей физической подготовки игроков в гольф, диагностику уровня развития физических качеств учащихся.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

Программа адресована подросткам 7-9 лет.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 год обучения, 72 часа в год

УСЛОВИЯ НАБОРА в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость в группах составляет 15 человек.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ: очное, в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий, электронных средств обучения.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма организации занятий групповая. Возможны и другие формы - индивидуально-групповая, индивидуальная, по звеньям.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные:

[Введите текст]

Обучающиеся

- ✓ Научатся правилам и приемам игры в мини-гольф, познакомятся с техникой безопасности
- ✓ Получат представление о терминологии, используемой в данном виде спорта

Метапредметные:

У обучающихся

- ✓ Повысится уровень культуры движений, обогатится двигательный опыт
- ✓ Получат развитие выдержка, внимание, глазомер

Личностные:

- ✓ Обучающиеся получают опыт сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, сформируется способность к самоорганизации, волевому усилию в процессе занятий.

Результаты освоения программы учащимися могут быть засчитаны в качестве результатов освоения программ внеурочной деятельности образовательного учреждения по направлению «физкультурно-оздоровительное» в связи с соответствием планируемых результатов вышеуказанной программы.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ

Раздел 1. Знания о виде спорта «мини-гольф» (6ч.)

Теория: Введение в программу. Гольф и мини-гольф: в чем разница. История возникновения гольфа, развитие и роль в современном обществе. Сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф. Достижения отечественных спортсменов на международной арене. Краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле. Правила техники безопасности на занятиях по гольфу. Основные правила проведения соревнований, требования техники безопасности, информация об инвентаре и одежде для занятий гольфом.

Раздел 2. Техника игры в гольф в помещении и на спортивной площадке (40ч.)

Теория: Теоретическая подготовка. Правила выполнения заданий. Терминология в гольфе (паттинг, чиппинг, питчинг, дравинг). Понятие об этикете и правилах игры.

Практика:

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

Специальная физическая подготовка: упражнения для освоения, закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения - приведения верхних конечностей. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Техническая подготовка. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и дравинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Освоение питчей разными клюшками.

Оценка эффективности освоения техники игры в мини-гольф. Контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся (входной контроль) и степени развития двигательных навыков (итоговый контроль). Основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности.

Контрольные соревнования

Раздел 3. Физическое совершенствование (26ч.)

[Введите текст]

Теория: Правила выполнения заданий.

Практика: Комплексы упражнений по общей физической подготовке на развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости, вестибулярной устойчивости, ощущении движений, чувства темпа и ритма. Подвижные игры.

Итоговое занятие: подведение итогов года, анализ деятельности, оформление фотоотчетов, протоколов соревнований.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения:

№ п/п	Тема, содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия		Форма контроля
			План	Факт	
1.	Комплектование группы.	2			Собеседование
2.	Вводное занятие. Введение в программу. Гольф и мини-гольф: в чем разница. История возникновения гольфа, развитие и роль в современном обществе. Сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф. Достижения отечественных спортсменов на международной арене.	2			Пед. наблюдение
3.	Краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле. Правила техники безопасности на занятиях по гольфу. Основные правила проведения соревнований, требования техники безопасности, информация об инвентаре и одежде для занятий гольфом. Выявление уровня первоначальной подготовки (входной контроль, выполнение нормативов)	2			Пед. наблюдение
4.	Теоретическая подготовка. Правила выполнения заданий. Терминология в гольфе (паттинг, чиппинг, питчинг, дравинг). Понятие об этикете и правилах игры. Практика: Физические упражнения для развития координационных способностей: координации и равновесия; Специальная физическая подготовка:	2			Пед. наблюдение

[Введите текст]

	упражнения для освоения, закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения - приведения верхних конечностей.				
5.	Терминология в гольфе (паттинг, чиппинг, питчинг, дравинг). Физические упражнения для развития координационных способностей: координации и равновесия; Специальная физическая подготовка: упражнения для освоения, закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения - приведения верхних конечностей.	2			Пед. наблюдение
6.	Правила выполнения заданий. Комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); Комплексы упражнений для формирования правильной осанки Техническая подготовка. Освоение питчей разными клюшками. Совершенствование паттинга и чиппинга. Основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. (контрольное задание)	2			Контрольное задание
7.	Правила выполнения заданий. Комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки Техническая подготовка. Освоение питчей разными клюшками.	2			Пед. наблюдение
8.	Правила выполнения заданий. Комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы	2			Контрольное задание

	упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Оценка эффективности освоения техники игры в мини-гольф: совершение чипов с заданной точностью.				
9.	Правила выполнения заданий. Комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий. Совершенствование паттинга и чиппинга.	2			Пед. наблюдение
10.	Комплекс упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде). Совершенствование паттинга и чиппинга.	2			Пед. наблюдение
11.	Комплекс упражнений по общей физической подготовке на развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости Контроль за функциональным состоянием организма. Измерение пульса.	2			Контрольное задание
12.	Комплекс упражнений по общей физической подготовке на развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг.	2			Пед. наблюдение
13.	Комплекс упражнений по общей физической подготовке на развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости. Оценка эффективности освоения техники игры в мини-гольф: правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле (опрос). Подвижные игры.	2			Контрольное задание (опрос)

14.	Комплекс упражнений по общей физической подготовке на развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости. Оценка эффективности освоения техники игры в мини-гольф: совершение паттов с заданной точностью.	2			Контрольное задание
15.	Комплекс упражнений по общей физической подготовке на развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости. Самостоятельная игра (закрепление правил и действий в мини-гольфе)	2			Пед. наблюдение
16.	Самостоятельная игра (закрепление правил и действий в мини-гольфе) Оценка эффективности освоения техники игры в мини-гольф: питчи разными клюшками.	2			Контрольное задание
17.	Воспитание скоростных и координационных способностей Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Самостоятельная игра (закрепление правил и действий в мини-гольфе)	2			Пед. наблюдение
18.	Комплекс упражнений по общей физической подготовке на развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости. Самостоятельная игра (закрепление правил и действий в мини-гольфе)	2			
19.	Техническая подготовка. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Закрепление питчей разными клюшками.	2			Пед. наблюдение
20.	Техническая подготовка. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной	2			Пед. наблюдение

	точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Закрепление питчей разными клюшками.				
21.	Оценка эффективности освоения техники игры в мини-гольф. Соревнование	2			Соревнование
22.	Воспитание скоростных и координационных способностей Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Самостоятельная игра (закрепление правил и действий в мини-гольфе)	2			Пед. наблюдение
23.	Техническая подготовка. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Закрепление питчей разными клюшками.	2			Пед. наблюдение
24.	Правила выполнения заданий. Комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий.	2			Пед. наблюдение
25.	Техническая подготовка. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Закрепление питчей разными клюшками.	2			Пед. наблюдение
26.	Комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий. Самостоятельная игра (закрепление правил и действий в мини-гольфе)	2			Пед. наблюдение
27.	Оценка эффективности освоения техники игры в мини-гольф. Соревнование	2			Соревнование

28.	Правила выполнения заданий. Комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий.	2			Пед. наблюдение
29.	Воспитание скоростных и координационных способностей Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие (подвижные игры).	2			Пед. наблюдение
30.	Правила выполнения заданий. Комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий. Оценка эффективности освоения техники игры в мини-гольф.	2			Контрольное задание
31.	Воспитание скоростных и координационных способностей Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Самостоятельная игра (закрепление правил и действий в мини-гольфе)	2			Пед. наблюдение
32.	Самостоятельная игра (закрепление правил и действий в мини-гольфе)	2			Пед. наблюдение
33.	Воспитание скоростных и координационных способностей Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	2			Пед. наблюдение
34.	Подвижные игры.	2			
35.	Выявление уровня развития физических качеств в процессе занятий (выполнение нормативов).	2			Выполнение нормативов (итоговый контроль)
36.	Итоговое занятие: подведение итогов года, анализ деятельности, оформление фотоотчетов, протоколов соревнований.	2			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

[Введите текст]

Учебно-методическое обеспечение программы представлено доступными в Российской Федерации книгами, руководствами и статьями по гольфу, содержащими сведения об истории и правилах игры, этикету и безопасности, инвентарю и оборудованию и технике совершении игровых действий приведенные в списке рекомендуемой литературы.

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

Материально техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Инвентарь		
Комплект SNAG малый школьный набор		
Большая сумка для оборудования	1	
Комплект пластиковых клюшек	15	
Клюшка Лаунчер (айрон)	6	Для правши
Клюшка Лаунчер (айрон)	1	Для левши
Клюшка Роллер (паттер)	4	
Коврик	6	
Мячи (разных цветов)	50	
Мишень Роллерама	2	
Надувная круглая мишень	1	
Мишень-флаг	2	
Ручной тренажёр «SNAG азу»	2	
Ручной тренажёр «Снепер»	2	
Ручной тренажёр «Снегоматик»	2	
Обруч	8	
Щетка для Роллера	2	
Счетные карточки	70	

Технические средства обучения

1. Компьютер 1
2. Проектор 1
3. Экран 1

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Журнал Golfdigest 2
2. Журнал Теория и практика физической культуры
3. Журнал Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка
4. Журнал Физическая культура в школе
5. Сандерс В. Гольф : Полное руководство по игре в гольф
6. Галлахер Б. Гольф для начинающих
7. Гольф : полная энциклопедия : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд
8. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

[Введите текст]

В адрес педагога

1. Баранчуков С.В. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
4. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
5. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Боброва, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. окруж. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.
6. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил.
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. С. 60-72.
8. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
9. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.
10. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с., ил. (Корифеи спортивной науки).
12. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., Тера-Спорт, 1998.
13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
14. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.
15. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2012. – 600 с.
16. Правила спортивных игр и состязаний : Ил. энцикл. справ. - Минск: Попурри, 2000. - 319 с.: ил. ____
17. Ремизов Н.А. персональный сайт <http://www.golf.ru/page/library/>
18. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. - 219 с.: ил.
19. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия»,2004.- 480 с.

В адрес учащихся

[Введите текст]

1. Баранчуков С.В. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.
2. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
3. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
4. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил.
5. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2012. – 600 с.
6. Правила спортивных игр и состязаний : Ил. энцикл. справ. - Минск: Попурри, 2000. - 319 с.: ил. __
7. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. - 219 с.: ил.

Полезные ссылки на интернет-ресурсы

[Golf Wiki](#) — справочник Википедии по гольфу.

[Golf Channel](#) — последние новости и новости о гольфе.

<http://www.igfgolf.org/> - рассматривает историю гольфа с 100 года до н. э., рассказывает о правилах игры, знакомит с рейтингами ведущих игроков, дает много дополнительной информации.

<http://www.golf.com/> — помимо истории, правил и терминов, освещает все новости в отрасли.

<http://www.thegolfprofessor.com/> — один из лучших ресурсов сети. История развития, правила, секреты опытных игроков, основы психологического настроя на игру – все, что может понадобиться целеустремленному гольфисту.