

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 154 с углубленным изучением отдельных предметов»  
городского округа Самара

Проверено  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Фокеева Е.А./  
«29» августа 2023 года

Утверждаю  
Директор МБОУ Школы №154 г.о.Самара  
\_\_\_\_\_/Корнилова Н.Н./  
«30» августа 2023 года

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
**Минигольф**

Класс 1-4

По направлению: спортивно-оздоровительная деятельность

Количество часов по учебному плану 34 ч. в год, 1 ч. в неделю.

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей физической культуры  
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ / Шигапова Р.И. /

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гольф» составлена на основе: «Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства и науки Самарской области № МО-16-09- 01/826-ТУ), Учебной программы по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф, утвержденной и рекомендованной экспертно-методическим советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации (протокол №10 от 12 ноября 2014г.).

### **Направленность и уровень программы**

Направленность (профиль) образования - физкультурно-спортивная.

Ориентация образовательной программы - формирование физической культуры личности учащегося на основе вида спорта – мини-гольф.

### **Актуальность программы**

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых и избранных видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Без решения большинства перечисленных выше задач невозможно удовлетворить потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении.

### **Новизна, педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы**

Содержание Программы - мини-гольф основана на программе подготовки вида спорта – гольф и мини-гольф является его дисциплиной, ранее не рассматриваемой в системе общего образования, по той причине, что мини-гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития в нашей стране; гольф как вид спорта включен 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.

Отличительной особенностью программы является: формирование в детях знаний роли и значения мини-гольфа в личностных качествах, в активном включении в здоровый образ жизни, совершенствовании и сохранении индивидуального здоровья, а так же начальным этапом подготовки по виду спорта - гольф.

Форма занятий предполагает включение ребенка в различные виды деятельности (творческую, проблемно-поисковую, групповую и др.).

### **Категория учащихся**

Программа рассчитана на обучающихся с 1 по 9 классы.

Программа носит практико-ориентированный характер и направлена на овладение обучающимися искусству в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Обучение по данной программе создает благоприятные условия на основе вида спорта –мини-гольф.

1. Понимание роли и значения занятий мини-гольфом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спортивных игр, спорта и олимпийского движения;
3. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
4. Формирование первичных навыков совершения игровых действий в мини-гольфе, расширение и углубление знаний об истории, цели и правилах игры.
5. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий мини-гольфом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий мини-гольфом как видом спорта и формой активного отдыха и досуга.
6. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий мини-гольфом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий.

### **Формы и режим занятий**

Групповые занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество обучающихся 10-12 человек.

Продолжительность одного занятия – 40 минут.

**Раздел 1. Введение.** Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения воспитанников в образовательном учреждении. Правила поведения на игровом поле. Знакомство с основными правилами игры, понятия и термины игры. Знакомство с историей мини-гольфа. Информация о лучших игроках в мини-гольф и крупнейших турнирах. Роль и место мини-гольфа в истории спорта.

**Раздел 2. Техника отработки ударов.** Основные техники и приемы игры. Правильная стойка, хват клюшки, замах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой, удар при добивании мяча с различного расстояния. Основы техники патта.

**Раздел 3. Спортивные праздники, турниры по школьному гольфу.** Проведение мини-турниров между группами. Открытые турниры среди школьников города.

### **Срок реализации программы**

Срок реализации программы - 1 год – 34 часа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** – формирование физической культуры личности учащегося на основе вида спорта – мини-гольф.

### ***Задачи:***

#### ***1. Учебные:***

- познакомить детей с основными видами техники патта SNAG;
- научить приемам освоения основ техники патта;
- дать знания по освоению и совершенствованию основ техники мини-гольфа;
- научить детей правильному выражению своих мыслей, излагать творческие замыслы.

#### ***2. Развивающие:***

- формирование личностных качеств на занятиях мини-гольфом, активное включение в здоровый образ жизни, совершенствование и сохранение индивидуального здоровья;
- формировать целостность психического, умственного и духовного развития ребенка.
- развитие информационной, коммуникационной, компетентности разрешения проблем;
- развитие воображения, памяти, внимания учащихся;
- развитие эстетического мировоззрения учащихся.

#### ***3. Воспитательные:***

- воспитание культуры игры в мини-гольф;
- воспитание духовно-нравственного отношения к жизни;
- прививать уважительное отношение к традициям национальной культуры;
- воспитывать чувство коллективизма, трудолюбие, усидчивость, аккуратность, умение довести начатое дело до конца;
- прививать навыки экономического отношения к используемым материалам, основам культуры труда.
- воспитание культуры общения с окружающими людьми;
- формирование навыков ЗОЖ.

### **Планируемые образовательные результаты обучающихся**

***Личностные:*** — 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.

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

***Предметные:*** — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно относиться к друг другу.

### **Используемые образовательные технологии, методы и средства обучения**

**Форма и режим занятия.** Занятия проводятся в возрастных группах по 10-12 человек в каждой один раз в неделю по 40 минут. Занятия по форме разнообразны. В основном это практические тренировочные занятия, занятия образовательно-воспитательного характера, экскурсии, мини-турниры внутри ОУ, спортивные праздники, участие в соревнованиях и другие формы. Каждое тренировочное занятие делится на три части: разминка, теоретическая и практическая часть. В конце каждого месяца проводятся мини турниры между группами для оценки успешности каждого ребёнка и определения путей совершенствования.

**Методическое обеспечение обучения мини-гольфу.** Обучение технике мини-гольфа представляет собой относительно постоянное изменение в игре, являющиеся следствием тренировки. Мастерство – измерение степени успеха в области результативности и эффективности на пути к поставленной цели. Мастерство очень специфично, это организованная последовательность движений обучаемого. Для мастерства требуется пространственная и временная организация, точность и единство выполнения. С его помощью достигается цель. Ученик является лицом, обрабатывающим информацию, он обследует среду на предмет соответствующих источников информации для наблюдения и контроля над точностью выполнения движений. Задача при обучении состоит в том, чтобы определить, какие подсказки содержат наибольшее количество информации.

**Формы обучения мини-гольфу.** Вербальная форма – устная форма обучения. Это наиболее распространённая форма, однако, достаточно сложно обучать основам мини-гольфа, поскольку у игры нет точного языка. Поэтому более эффективной является визуальная форма. Визуальная форма – визуальные подсказки более эффективны, чем вербальные. Будь это кино, фотография, зеркало, демонстрация или визуальное представление, ребёнок, безусловно, только выиграет, если визуальные пособия будут сопровождать устные инструкции. При помощи этих форм обучения педагог может наилучшим способом передать информацию.

Задача состоит в том, чтобы выбрать то, на что лучше всего реагирует школьник. Обучение движению, как и любому двигательному действию, происходит в 3-и этапа:

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

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

**Стадии обучения:**

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

В мини-гольфе, в отличие от других игровых видов спорта, чаще всего используют целостный метод обучения движению, т.е. правильную стойку, хват клюшки, мах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой. Если задача для обучаемого сложна, то предпочтителен **частичный метод** тренировки, например, движение клюшкой без мяча. При использовании этого метода необходимо ссылаться на концепцию задачи в целом. В мини-гольфе большое значение играет психология обучаемого. Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности, в первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребёнка. Если он не внимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напрягается при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам. Отличительной особенностью данной программы являются не узконаправленные тренировки по технике игры в мини-гольф, а развёрнутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребёнка в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, на гармонию и высокую самооценку. Работа с детьми строится на взаимосоотрудничестве и на основе уважительного отношения к личности ребёнка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при игре в мини-гольф, технике самой игры, личностному росту

каждого школьника, уметь выстраивать отношения в детском коллективе. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, персональные задания с учётом особенностей ребёнка, периодическая смена видов деятельности, выстраивание личной позиции успеха каждого ребёнка.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуля	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Гольф	34	7	27	Контрольный турнир

### Содержание программы

№	Название разделов и тем	Количество часов	Сроки проведения	ЭОР
1.	Мини-гольф как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности	1	1 неделя	<a href="https://youtu.be/8UOKg7vvWNg">https://youtu.be/8UOKg7vvWNg</a>
2.	Ознакомление с основными траекториями движения мяча в мини-гольфе и практическое изучение бросков и катаний мяча руками	3	2 неделя 3 неделя 4 неделя	<a href="https://youtu.be/F--j1dzR7XM">https://youtu.be/F--j1dzR7XM</a>
3.	Тестирование гибкости и ловкости	1	5 неделя	<a href="https://youtu.be/8UOKg7vvWNg">https://youtu.be/8UOKg7vvWNg</a>
4.	Повторение и закрепление техники бросков и катаний мяча руками в упражнениях на точность попадания в мишени. Общеразвивающие упражнения.	3	6 неделя 7 неделя 8 неделя	<a href="https://youtu.be/F--j1dzR7XM">https://youtu.be/F--j1dzR7XM</a>
5.	Ознакомление с основами техники патта (ролла) с использованием ограничителей движения игры SNAG. Общеразвивающие упражнения.	4	9 неделя 10 неделя 11 неделя 12 неделя	<a href="https://youtu.be/6bcRuyLJJzc">https://youtu.be/6bcRuyLJJzc</a>
6.	Ознакомление с основами техники патта с использованием фиксаторов внимания игры SNAG. Общеразвивающие упражнения.	3	13 неделя 14 неделя 15 неделя	<a href="https://youtu.be/6bcRuyLJJzc">https://youtu.be/6bcRuyLJJzc</a>
7.	Выполнение рисунков и поделок на тему совершения игровых действий в мини-гольфе.	1	16 неделя	<a href="https://youtu.be/6bcRuyLJJzc">https://youtu.be/6bcRuyLJJzc</a>
8.	Практическое изучение основ техники короткого патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	4	17 неделя 18 неделя 19 неделя 20 неделя	<a href="https://youtu.be/6bcRuyLJJzc">https://youtu.be/6bcRuyLJJzc</a>
9.	Освоение основ техники короткого патта с использованием SNAG.	1	21 неделя	<a href="https://youtu.be/4ICX7agTGbo">https://youtu.be/4ICX7agTGbo</a>

10.	Практическое изучение основ техники среднего патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	2	22 неделя 23 неделя	<a href="https://youtu.be/K6aVbxDbPWE">https://youtu.be/K6aVbxDbPWE</a>
11.	Освоение основ техники короткого и среднего патта SNAG.	1	24 неделя	<a href="https://youtu.be/F--j1dzR7XM">https://youtu.be/F--j1dzR7XM</a>
12.	Ознакомление с историей гольфа. Выполнение рисунков и поделок на тему истории мини-гольфа.	1	25 неделя	
13.	Практическое изучение основ техники длинного патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.	2	26 неделя 27 неделя	<a href="https://youtu.be/K6aVbxDbPWE">https://youtu.be/K6aVbxDbPWE</a>
14.	Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. СФП.	3	28 неделя 29 неделя 30 неделя	<a href="https://youtu.be/K6aVbxDbPWE">https://youtu.be/K6aVbxDbPWE</a>
15.	Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. Игровая практика.	3	31 неделя 32 неделя 33 неделя	<a href="https://youtu.be/K6aVbxDbPWE">https://youtu.be/K6aVbxDbPWE</a>
16.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники патта.	1	34 неделя	<a href="https://youtu.be/8UOKg7vvWNg">https://youtu.be/8UOKg7vvWNg</a>
	Итого учебных часов за год:	34		

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Формы подведения итогов реализации программы:*

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что, в конечном счете, повышает качество тренировочной работы.

В соответствии с характеристиками ведущего вида деятельности в возрасте 6-10 лет должно оцениваться стремление к преодолению трудностей при изучении предмета мини-гольф.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели: 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).

*Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью таблицы.*

«Показатели сформированности основных умений, навыков и приемов игры в мини-гольф»

3- отлично сформированы умения; 2 – имеются мелкие недочеты в выполнении техники; 1- грубые ошибки в выполнении; 0- непонимание выполнения задания.

№	Ф.И.О.	Стойка при ударе	Техника хвата	Техника замаха	Техника удара	Чувство мяча	Оценка силы удара	Оценка направления удара	Общая оценка
1									
2									

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Необходимое материально-техническое обеспечение программы:

1. Компьютер
2. Комплект SNAG (СНЭГ) три размера клюшек 26", 30" и 34" (1- 4-е классы).
3. Комплект TRI GOLF (Попробуй гольф) (1- 4-е классы).
4. Спортивный инвентарь для мини-гольфа (5-11-е классы)

### Литература

1. Азбука гольфа. Санкт-Петербург, 1997.
2. Боб Ротелла, Боб Куллен Гольф не знает совершенства: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1995
3. 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.
4. Галлахер Б. Гольф для начинающих: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1997
5. Гарви Пенник Маленькая красная записная книжка: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1992
6. Гарри Маккорд, Джон Хугган Гольф для чайников: [пер. с англ.], Фостер 1996
7. Гольф: полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
8. 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. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.
9. Девис К., Сайя Д.В. Анатомия гольфа: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1999
10. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического образования. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1999 - 155 с.
11. Корольков А.Н. Гольф как спортивная дисциплина, М., 2014
12. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки, М., 2015
13. Ник Эдмунд Гольф: полная энциклопедия: [пер. с англ.] - М.: Terra-спорт, 2003 -224с.
14. Сандерс В. Гольф: Полное руководство по игре в гольф / Пер. с англ. М.Л. Романовой; под общ. ред. Б.А. Яковлева. - М.: Terra-спорт, 2003 -224 с.
15. Селиванова Т.Г. Мини-гольф, М., 2012
16. Яковлев Б.А. Мини-гольф для начинающих. - М.: Центр исследований и статистики науки, 2002 - 22 с.