Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 423
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 423
Протокол № 2
от « 31 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 88/29
от « 01 » сентября 2022 г.
Директор ГБОУ школы № 423
_____ С.А. Рыкина

Директор
Рыкина С.А.
Подписано цифровой подписью: Директор Рыкина С.А.
DN: cn=Директор Рыкина С.А., o=ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга, ou=Office, email=info.gbou423@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2024.11.18 18:59:47 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения «Мини - гольф»
структурного подразделения «Отделение дополнительного образования детей»
на 2024-2025 учебный год
1 год обучения

Программа рассчитана на учащихся 11 – 14 лет
Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Кучик Денис Сергеевич,
педагог дополнительного образования

1. Направленность программы: физкультурно – спортивная..

- год обучения по программе: первый;
- возраст обучающихся: 11-12 лет (4 – 5 классы);
- форма и режим занятий: групповая, 2 раза в неделю по 1 часу (вторник с 15.00 до 15.45, среда с 15.10 до 15.55);
- наполняемость: до 15 чел., мальчики и девочки, уровень подготовки - средний;
- учебный план: 72 часа в год,. Программа рассчитана на 2 года обучения;
- формы проведения занятий: групповые, разнообразные. 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.

2. Пояснительная записка.

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.

Цель:
формирование физической культуры личности учащегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений. Достижение цели усвоения предмета «Физическая культура» должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных учреждений для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, самообразования и самореализации.

Задачи:

1. формирование первоначальных представлений о значении занятий гольфом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие здоровья, посредством занятий гольфом (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание и т.д.);
3. овладение первичными умениями совершения игровых действий в гольфе, формирование представления об истории, цели и правилах игры;
4. освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
5. формирование первичных навыков совершения игровых действий в гольфе.

Особенностью данной программы является то, что она не рассматривает гольф для учащихся 1-4 классов, как узкую специализацию. Но вместе с тем программа даёт возможность педагогу осуществить индивидуальный подход к каждому ученику.

Методическое обеспечение обучения гольфу.

Обучение технике 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 гольфу.

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

1. На первом этапе ученик должен полностью понять, что он пытается делать.

2. На втором этапе ученик достигает эффективного и повторяющегося движения.

3. На третьем этапе происходит автоматизация, когда достигнута совершенная техника выполнения движения и ученик пытается внести её в моторную память для того чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

Процесс обучения.

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

Стадии обучения:

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

Личностными результатами освоения учащимися данной программы являются следующие умения:

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

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

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

Структура занятия.
1. Сообщение темы и постановка цели.
2. Беседа по теме.
3. Разминка.
4. Показ приёмов и техники игры.
5. Выполнение детьми приёмов игры.
6. Подведение итогов занятия.

Содержание учебной деятельности. В программу входят теоретические занятия и беседы по разделам:
1. История гольфа.
2. Этикет гольфиста и правила поведения на игровом поле.
3. Инвентарь, одежда.
4. Разновидности препятствий.
5. Техника безопасности на игровом поле.
6. Техника отработки ударов.

Кроме того, программой предусматриваются:
1. Спортивные праздники, турниры по мини-гольфу;
2. Экскурсии и знакомства с интересными людьми;

3. Просмотр видео фильмов и репортажей о гольфе и гольфе;
4. Знакомство со СМИ (газеты, журналы);
5. Совместные мероприятия с родителями.

Методы отслеживания результативности.

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 по годам обучения.

Учащиеся 1 года обучения должны:

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.

Учащиеся 2 года обучения должны:

повысить уровень общей физической подготовки;

сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;

расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;

овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;

развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;

участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Условия реализации программы.

Учебно-тренировочный процесс в кружке спортивного ориентирования осуществляется в соответствии с настоящей программой в течении учебного года по учебному плану.

Материально – техническое оснащение: проектор, компьютер, спортивный и специальный инвентарь атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.

Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры, транспаранты «Старт», «Финиш».

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, планшет для лыжного ориентирования.

Методическая сопровождение: программа, учебные пособия.

Календарно – тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол во ч
1,2	17.09 18.09	Инструктаж по ТБ, подвижные игры. Что такое минигольф. Обучение технике хвата клюшки. Развитие внимания Бег, ОРУ, упражнения с клюшкой, игра на лунках, подвижная игра «Съедобное и не съедобное».	2
3,4	24.09 25.09	Инвентарь. Обучение технике хвата клюшки. Развитие мышления. Бег, прыжки, ОРУ, техника стойки, игра на лунках.	2
5,6	01.10 02.10	История минигольфа. Обучение технике стойки при ударе. Развитие быстроты. Бег, ходьба, ОРУ с предметом, техника удара, футбол. Эстафеты.	2
7,8	08.10 09.10	Этикет гольфиста. Обучение стойки при ударе. Развитие ловкости. Бег, ОРУ, техника удара, гимнастика для глаз, подвижная игра «Чай, чай выручай».	2
9,10	15.10 16.10	Игра на 9 лунках Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения.	2
11,12	22.10 23.10	Игра на 9 лунках Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.	2
13.14	29.10 30.10	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз.	2
15,16	05.11 06.11	Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли. Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой	2
17,18	08.11 09.11	Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления. Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз.	2
19,20	12.11 13.11	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз.	2
21,22	19.11 20.11	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.	2
22,24	26.11 27.11	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли. Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4х5 ударов	2
25,26	03.12 04.12	Диагностика техники выполнения основных приёмов в минигольфе. Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность, количество-5.	2
27,28	10.12 11.12	Мини-турнир по минигольфу. Игра на 18 лунках.	2
29,30	17.12 18.12	Совершенствование техники прохождения 9 лунок. Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой.	2
31,32	24.12 25.12	Совершенствование техники прохождения 18 лунок. Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой.	2
33,34	14.01	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара	2

	15.01	по мячу. Развитие координации движения. Подвижные игры, ОРУ, техника удара, 4 раза по 20 ударов. Эстафеты.	
35,36	21.01 22.01	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости. Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.	2
37,38	28.01 29.01	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной.	2
39,40	04.02 05.02	Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли. Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой.	2
41,42	11.02 12.03	Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления	2
43,44	18.02 19.02	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз. Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	2
45,46	25.02 26.02	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз. Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.	2
47,48	04.03 05.03	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	2
49,50	11.03 12.03	Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4х5 ударов. Диагностика техники выполнения основных приёмов в минигольфе.	2
51,52	18.03 19.03	Мини-турнир по минигольфу. Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность, количество-5.	2
53,54	25.03 26.03	Игра на 18 лунках Совершенствование техники прохождения 9 лунок.	2
55,56	01.05 02.04	Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой. Совершенствование техники прохождения 18 лунок.	2
57,58	08.04 09.04	Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.	2
59,60	15.04 28.04	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.	2
61,62	22.04 23.04	Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной.	2
63,64	29.04 30.04	Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления. Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой.	2
65,66	06.05 07.05	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз. Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	2
67,68	13.05 14.05	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз. Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы	2
69,70	20.05	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз	2

	21.05	Совершенствование техники прохождения 18 лунок.	
71,72	27.05 28.05	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.	2

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий и итоговый контроль.

Формы текущего контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения. **Фиксирование результатов** в диагностической карте.
Формы итогового контроля: участие в игре - соревновании. **Фиксирование результатов –** грамоты.

Карта умений и навыков обучающихся объединения «Мини-Гольф»

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Навыки выполнения комплекса специальных упражнений	Навыки совместного взаимодействия с партнёрами по игре	Развитие посредством игры внимания, памяти, восприятия окружающего	Уровень развития коммуникативных навыков группового взаимодействия	Итого в %		
						+	*	-
1								
2								

Условные обозначения: «+» умеет и делает хорошо; «*» делает недостаточно хорошо; «–« не умеет делать.

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Азбука гольфа. Санкт-Петербург, 1997
2. Ассоциация гольфа России Правила мини-гольфа Москва 2008г.
3. «Мини-гольф», под общей редакцией -

М: 2009.

4. Экспериментальная образовательная программа по мини-гольфу для школьников. МОУ ДОД детско-юношеский центр г. о.Тольятти 2007 год.
5. «Динамическая пауза» разработка учителя начальных классов, г. Норильск, 2011 год.

6. «Динамическая пауза» программа курса по внеурочной деятельности, МБОУ школа №1, 2011 год.

Список литературы для воспитанников

1.Галлахер Б., Уилсон М. Гольф для начинающих "Фаир-пресс" 2005г.

2.Никитина Д. Гольф Издательство: Эксмо, 2009г.