

г. Новочеркасск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 20

С.В. Ленецкая

Приказ от 31.08.2022 № 170 – О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Гольф» на 2022 – 2023 учебный год

физкультурно – спортивной направленности

уровень общего образования: ООП НОО и ОО

количество часов: 36 часов

педагог дополнительного образования: Ковалева Ирина Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Гольф» физкультурно – спортивной направленности составлена на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 28.06.1995 N 98-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса;
- Устава МБОУ СОШ № 20.

Рабочая программа кружка «Гольф» физкультурно - спортивной направленности разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобразования РФ от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в соответствии с программой В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

На изучение программы согласно учебному плану отводится 1 час в неделю, что составляет 36 часов в год.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Гольф» являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными гольфистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции научится:

- Овладеть всеми известными современному гольфу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные, коммуникативные

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины гольфа, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, коммуникативные, регулятивные

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	Сроки изучения	Основное содержание темы	Универсальные учебные действия
1.	Общая и специальная физическая подготовка	10	07.09.22 16.11.22	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и подвижности. Упражнения для развития координационных способностей.	Личностные результаты: формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие
2.	Техническая подготовка	20	19.11.22 15.04.23	Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения приведения верхних конечностей. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Освоение питчей разными клюшками. Освоение драйвов вудами № 5-3. Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей. Комплексы упражнений для выполнения паттов, чипов и питчей. Развитие способностей к концентрации внимания,	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные результаты: овладение

3.	Психологическая подготовка	6	22.04.23 31.05.23	дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки и регулирования психического состояния. Упражнения психомышечной и идеомоторной регуляции.	способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием
----	----------------------------	---	----------------------	--	---

					<p>конкретного учебного предмета;</p> <p>Предметные результаты:</p> <p>формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств.</p>
--	--	--	--	--	---

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Примечание
1	07.09	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности.	
2	14.09	Этикет и правила поведения на грине.	
3	21.09	Короткие патты.	
4	28.09	Короткие патты.	
5	05.10	Короткие патты.	
6	12.10	Короткие патты.	
7	19.10	Длинные патты.	
8	26.10	Длинные патты.	
9	09.11	Длинные патты.	
10	16.11	Длинные патты.	
11	23.11	Длинные патты.	
12	30.11	Подкатить 2мяча из 5возможных с дистанции 5метров радиус 1метр.	
13	07.12	Подкатить 2мяча из 5возможных с дистанции 5метров радиус 1метр.	
14	14.12	Чиппинг.	
15	21.12	Чиппинг.	
16	28.12	Чиппинг.	
17	11.01	Чиппинг.	
18	18.01	Длинные патты.	
19	25.01	Длинные патты.	
20	01.02	Питчинг.	
21	08.02	Питчинг.	
22	15.02	Питчинг.	
23	22.02	Питчинг.	
24	01.03	Питчинг.	
25	15.03	Попасть мячем из 5 возможных попыток на грин	
26	22.03	Тренировка паттинга, чиппинга и питчинга.	
27	29.03	Тренировка паттинга, чиппинга и питчинга.	
28	05.04	Тренировка паттинга, чиппинга и питчинга.	
29	12.04	Попасть мячем из 5 возможных попыток на грин	
30	19.04	Тренировка паттинга, чиппинга и питчинга.	
31	26.04	Тренировка паттинга, чиппинга и питчинга.	
32	03.05	Тренировка паттинга, чиппинга и питчинга.	
33	10.05	Короткие патты.	
34	17.05	Короткие патты.	
35	24.05	Короткие патты.	
36	31.05	Короткие патты.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Печатные издания:

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. 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.

5. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил

6. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфe. 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-гольфy / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил

7. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.

8. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Terra-спорт: Олимпия Press, 2003. - 219 с.: и

9. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа, рекомендованная экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций, Москва - 2014 г. Корольков А.Н.

Спортивный инвентарь	
Комплект SNAG (СНЭГ) два размера клюшек 26", 30"	
Мячи (разных цветов)	50
Мишень Роллерама	2
Надувная круглая мишень	1
Мишень-флаг	1

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Иванова Т.В..

« ____ » _____ 2022г.

