

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета  
Протокол №10 от 03.06.2024

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ № 106 от 04.06.2024  
Директор ГБОУ №104 им. М.С. Харченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«МИНИ ГОЛЬФ»**

**Возраст учащихся 10-14 лет**

**Срок реализации – 1 год**

**Разработчик:**

**Педагог дополнительного образования**

**Шуликова Татьяна Васильевна**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии со следующими документами: Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273). Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2020 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Формы обучения и виды занятий. Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

**Направленность** – программа «Минигольф» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень усвоения.

**Актуальность** – Гольф относится к индивидуальным игровым видам спорта, видам спорта с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, видам спорта с ограничениями условий поражения цели, видам спорта с малой статической и динамической нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику.

В результате регулярных занятий гольфом развиваются скоростно-силовые качества, специфические координационные способности и аэробная выносливость.

Данная программа не ставит целью узкую специализацию по данному виду спорта, а так же подготовку спортсменов – профессионалов. Программа дает возможность педагогу – тренеру моделировать индивидуальные траектории развития личности каждого обучающегося и коллектива в целом, развивать основные навыки игры в минигольф, совершенствовать общую

физическую подготовку учащихся, формировать молодежную культуру и здоровый образ жизни.

**Адресат программы** – учащиеся 4-6 классов

**Объем и срок реализации программы** – программа рассчитана на 1 год, 72 часа.

**Целью** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности мини гольфа, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по минигольфу для учащихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

**Задачи.**

**Обучающие:**

- обучение и совершенствование технических и тактических действиям спортивной игры
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории гольфа и минигольфа и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами гольфа

**Развивающие:**

- развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в гольф

- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в минигольф, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по минигольфу

**Воспитательные:**

- воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

*Условия реализации программы* – Участниками программы являются учащиеся 4-6 классов, посещающие общеобразовательную школу. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает 72 часа занятий в течение года – по 2 часа в неделю. Учащиеся принимаются на основе заявления. Списочный состав группы формируется по норме наполняемости, на первом году обучения – не менее 15 человек. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

*Формы проведения занятий:*

- *игра* – по усвоению минимальных теоретических основ игры, учащиеся приступают непосредственно к игре
- *теоретические занятия – периодически*, по усвоению основных приемов в игре минигольф, учащимся будут необходимы теоретические знания.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии*

- фронтальная – при изложении теоретических правил или перед началом игры
- групповая – в парных играх, в групповых играх

*Материально-техническое оснащение* программы – зал (просторное светлое помещение с естественным и искусственным освещением), комплект клюшек для минигольфа, мячи, 18 переносных

препятствий.

*Планируемые результаты* освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия минигольфом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности учащихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в минигольффе;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

## *В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Почти все игровые действия в мини-гольфе совершаются с ограничением амплитуды перемещения звеньев тела и дозированием усилий. Анатомически игровые действия в мини-гольфе состоят из трех движений отведения-приведения верхних конечностей, движения поворотов туловища при совершении удара и двух-четырёх движений сгибания-разгибания туловища в тазобедренных суставах и нижних конечностей в коленных суставах при подготовке к удару. Игровые действия в мини-гольфе требуют большей статической выносливости при принятии исходной стойки, более частых актов задержки дыхания и концентрации внимания. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

- формирование самоопределение, соотнесение известного и неизвестного

- Планирование, оценка, способность к волевому усилию

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся. Формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гольфа.

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.



- Рефлексия, анализ и синтез, сравнение

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по минигольффу.

- выполнение норм ЕВСК.

- Выделение необходимой информации

Программа «минигольф» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по минигольффу.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

*В области трудовой культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Формы подведения итогов реализации программы –**

проведение внутришкольных товарищеских матчей.

**Учебный план и формы контроля**

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы гольфа ПП и ТБ Правила игры и методика судейства, Этикет в гольфе	Групповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в гольфе	Вводный, положение о соревнованиях по гольфу
Общefизическая подготовка гольфиста	Индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка гольфиста	Индивидуальная, групповая, фронтальная, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, клюшки на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
Техническая подготовка гольфиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Обучающая игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, клюшки на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка гольфиста	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Обучающая игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, клюшки на каждого обучающегося.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

**Таблица тематического распределения количества часов:**

№	Тема занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы знаний. Техника безопасности при игре в гольф. Этикет.	4	2	0
1.1	Развитие гольфа в мире и в России. Инвентарь, одежда, оборудование для гольфа.		2	
2	Основные правила игры в гольф.	4	1	3
3	Техническая и тактическая подготовка гольфиста.			
3.1	Техника выполнения Патт.	16	1	15
3.2	Техника выполнения Чип	16	1	15
3.3	Техника выполнения Питч.	16	1	15
3.4	Техника выполнения Свинг.	16	1	15
	Итого	72	9	63

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.21	28.05.22	36	68	72	1 занятие по 2 часа в неделю

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 10 от 03.06.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ №106 от 04.06.2024  
Подписано цифровой подписью:  
Добренко Ирина Александровна  
Дата: 2024.06.30 20:39:00 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«МИНИГОЛЬФ»**

**Возраст учащихся 10-14 лет**

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Шуликова Татьяна Васильевна

Санкт-Петербург

2024

**Особенности организации образовательного процесса первого года обучения** – на первом году обучения принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

***Задачи.***

**Обучающие:**

- обучение и совершенствование технических и тактических действиям спортивной игры
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в минигольф в частности, истории гольфа и минигольфа и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами минигольфа

**Развивающие:**

- развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в минигольф
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по минигольфу

**Воспитательные:**

- воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### *Содержание программы*

**Раздел № 1.** Основы знаний. Техника безопасности при игре в гольф. Этикет.

Теория: Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. История минигольфа. Правила игры.

Практика: Учащиеся тренируют оказание первой медицинской помощи. Проверяются знания вводного занятия в виде устного опроса.

**Раздел №2.** Развитие гольфа в мире и в России.

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**Раздел №3.** Инвентарь, одежда, оборудование для гольфа.

Теория: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. История мирового развития регби. Особенности инвентаря в минигольфе и гольфе Одежда для гольфа

Практика: учащиеся выполняют основные упражнения на развитие координационных качеств.

**Раздел №4.** Основные правила игры в гольф.

Теория: Техника исполнений общеразвивающих упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения координационной направленности, акробатические упражнения. Беговые и прыжковые упражнения различной координационной сложности при движении по определённому «маршруту». Бег с изменением направления движения, различные варианты челночного бега с элементами техники перемещения. Бег с преодолением небольших препятствий.

**Раздел №5.** Техническая и тактическая подготовка гольфиста.



Теория: Техника исполнений общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений, с партнёром на растяжение, на растяжение, выполняемые в статическом режиме, на растяжении на гимнастической стенке.

#### **Раздел №6. Техника выполнения Патт.**

Теория: Техника исполнений общеразвивающих упражнений для гольфа и минигольфа (Патт).

Практика: Общеразвивающие упражнения координационной направленности.

#### **Раздел № 7. Техника выполнения Чип**

Теория: Техника исполнений общеразвивающих упражнений для гольфа и минигольфа (Чип).

Практика: Общеразвивающие упражнения координационной направленности.

#### **Раздел №8. Техника выполнения Питч.**

Теория. Техника безопасности и техника исполнения координационных упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения координационной направленности. Упражнения в метании набивных мячей различными способами.

#### **Раздел №9. Техника выполнения Свинг.**

Теория: Техника безопасности и техника исполнения координационных упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения координационной направленности.

## *Календарно-тематическое планирование*

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Инвентарь и техника безопасности на занятиях. История мини-гольфа	2
2	Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры гольф. Обучение стойке, маху, удару	2
3	Этикет гольфиста	2
4	Техника стойки при ударе	2
5	Ознакомление с основными траекториями движения мяча в гольфе и практическое изучение бросков и катаний мяча руками	2
6	Техника стойки, игра на лунках Развитие глазомера.	2
7	Развитие геометрического мышления	2
8	Техника прицеливания, замаха и удара по мячу.	2
9	Совершенствование техники стойки при ударе	2
10	Техника прицеливания, замаха, удара с различного расстояния.	2
11	Ознакомление с основами техники патта (ролла) с использованием ограничителей движения игры SNAG.	2
12	Практическое изучение основ техники патта (ролла) с использованием ограничителей движения игры SNAG.	2
13	Контроль освоения техники среднего удара патт.	2
14	Гимнастика для глаз. Техника удара, игра на 6 лунках	2
15	Техника удара по прямой. Развитие геометрического мышления	2
16	Техника длинного удара по прямой.	2
17	Удары с силой	2
18	Удары на точность	2
19	Ознакомление с основами техники чипа с использованием ограничителей движения игры SNAG.	2
20	Практическое изучение основ техники чипа с использованием ограничителей движения игры SNAG.	2
21	Подготовка к командным соревнованиям по патту и чипу с использованием SNAG.	2
22	Техника удара по наклонной. Воспитание силы воли.	2
23	Удары под разным углом.	2
24	Игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой	2
25	Упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз	2
26	Удары под разным углом, на 18 лунках 4х5 ударов	2
27	Техника прохождения 9 лунок	2
28	Техника удара, по 5 ударов на 10 лунках	2
29	Совершенствование технике удара по прямой. Развитие глазомера	2
30	Гимнастика для глаз, по 10 ударов на 10 лунках по прямой и касательной	2
31	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли	2
32	Игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой	2
33	Ознакомление с основами техники патта с использованием ограничителей движения игры SNAG.	2
34	Подготовка к командным соревнованиям по патту с использованием SNAG.	2
35	Итоговое занятие	4
	Итого:	72

**Планируемые результаты** освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия минигольфом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности учащихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в минигольфе;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

## *В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Почти все игровые действия в мини-гольфе совершаются с ограничением амплитуды перемещения звеньев тела и дозированием усилий. Анатомически игровые действия в мини-гольфе состоят из трех движений отведения-приведения верхних конечностей, движения поворотов туловища при совершении удара и двух-четырёх движений сгибания-разгибания туловища в тазобедренных суставах и нижних конечностей в коленных суставах при подготовке к удару. Игровые действия в мини-гольфе требуют большей статической выносливости при принятии исходной стойки, более частых актов задержки дыхания и концентрации внимания. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

- формирование самоопределение, соотнесение известного и неизвестного

- Планирование, оценка, способность к волевому усилию

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся. Формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гольфа.

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

- Рефлексия, анализ и синтез, сравнение

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по минигольффу.

- выполнение норм ЕВСК.

- Выделение необходимой информации

Программа «минигольф » может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по минигольффу.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

*В области трудовой культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки,



подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Формы и виды контроля

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

## Оценочные материалы

**Входная диагностика** проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (скорость, выносливость, силовые качества и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким параметрам: физические способности (ОФП), реакция, выносливость, скорость, гибкость, управление конфликтными ситуациями. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки					
	Координация	Реакция	Выносливость	ОФП	Гибкость	Управление конфликтными ситуациями

1 уровень						
2 уровень						
3 уровень						

### Скорость

- 1 уровень – учащийся не обладает координационными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает координационными качествами достаточными для игры
- 3 уровень – учащийся обладает координационными качествами для улучшения своего результата в игре

### Реакция

- 1 уровень – учащийся не имеет реакции для начального удара
- 2 уровень – учащийся обладает достаточной реакцией, чтобы нанести удар, но ему не хватает ответной реакции
- 3 уровень – учащийся обладает реакцией как при начальном ударе, так и при последующих

### Выносливость

- 1 уровень – учащийся может заниматься игрой в гольф от 5-10 минут
- 2 уровень – учащийся может заниматься игрой в гольф до 45 минут
- 3 уровень – учащийся может заниматься игрой в гольф от 45 минут и больше.

### ОФП

- 1 уровень – учащийся не может выполнить минимальные нормы ОФП достаточные для игры в гольф
- 2 уровень – учащийся может выполнить половину норм ОФП, достаточных для игры в гольф
- 3 уровень – учащийся может выполнить в полном объеме нормы ОФП, необходимые для игры в гольф

## Гибкость

- 1 уровень – учащийся не имеет навыков гибкости
- 2 уровень – учащийся имеет недостаточно навыков гибкости
- 3 уровень – учащийся обладает навыками гибкости

## Управление конфликтными ситуациями

- 1 уровень – учащийся не способен предотвращать конфликты в игре
- 2 уровень – учащийся способен в некоторой степени контролировать свои эмоции в игре
- 3 уровень – учащийся способен контролировать свои эмоции в игре

**Текущий контроль** осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- игра
- устный опрос

**Промежуточный контроль** осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

### Формы:

- педагогическое наблюдение
- устный опрос
- игры по круговой системе
- педагогическая беседа

**Итоговый контроль** проводится в конце года по следующим формам

- игра
- выявление победителя (призовые места) в общешкольных играх
- сдача нормативов ОФП

**Результаты учащихся** заносятся в карту учета творческих достижений.

ФИ учащегося Карта учета достижений							
Балл	Внутришкольные игры.	Координационные качества.	Сдача норм ОФП	Количество ударов	Сила и скорость удара	Участие в конкурсах	Самоконтроль и дисциплина
1							
2							
3							
4							
5							

#### Внутришкольные игры

- 1 балл – учащийся не допущен до внутришкольных игр
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

#### Силовые качества

- 1 балл – учащийся не обладает координационными качествами
- 2 балла – учащийся обладает координационными качествами достаточными для начинания игры в гольф
- 3 балла – учащийся обладает координационными качествами в гольф
- 4 балла – учащийся обладает координационными качествами для улучшения своего результата в гольф
- 5 баллов – учащийся обладает координационными качествами в гольф

#### Сдача норм ОФП

- 1 балл – учащийся не смог сдать нормы ОФП для внутришкольных игр и игр на время.
- 2 балла – учащийся сдал нормы ОФП, на минимальном уровне
- 3 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка удовлетворительно
- 4 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка хорошо
- 5 баллов – учащийся сдал нормы ОФП, оценка отлично

#### Количество ударов

- 1 балл – учащийся может пробить или отразить подряд до 5 ударов
- 2 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 7-8 ударов
- 3 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 10 ударов
- 4 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 15 ударов
- 5 баллов – учащийся может пробить или отразить подряд до 20 ударов и более

#### Сила и скорость удара

- 1 балл – удар учащегося не обладает достаточной силой и скоростью
- 2 балла – удар учащегося не обладает достаточной силой и скоростью, однако, это не мешает ему играть
- 3 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками своего возраста
- 4 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками старшего возраста
- 5 баллов – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть со взрослыми

#### Участие в конкурсах

- 1 балл – учащийся не принимает участия в соревнованиях
- 2 балла – учащийся не принимает участия в соревнованиях, т.к. был отстранен от соревнований (нормы ОФП, конфликтность, правила игры и т.д.)

- 3 балла – учащийся принимает участие в соревнованиях внутри кружка
- 4 балла – учащийся принимает участие во внутришкольных соревнованиях
- 5 баллов – учащийся принимает участие во всех соревнованиях предполагаемых программой кружка

#### Самоконтроль и дисциплина

- 1 балл – учащийся не контролирует ситуацию, однажды был отстранен от соревнований
- 2 балла – учащийся контролирует ситуацию, однако необходимо присутствие педагога
- 3 балла – учащийся контролирует ситуацию, обладает минимальным уровнем самоконтроля
- 4 балла – учащийся обладает выдержкой и самоконтролем
- 5 баллов – учащийся может судить игры

### *Методические материалы*

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме групповых занятий.

#### **Методы обучения**

Формирование навыков игры у учащихся проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых упражнениях, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике, подразумевающего, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам игры;
- практических упражнений.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**. Для того чтобы реализовать замысел игры, учащийся должен овладеть тактическими приемами.

**Методы коррекции.** Учитывая, что становление ряда личностных характеристик ребенка происходит именно в спортивных состязаниях, за основу метода коррекции было принято формирование у учащегося адекватного отношения к поражению. Ведь поражение может восприниматься юным игроком по-разному (в зависимости от ситуации) и вызывать различную реакцию.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

*Принцип развивающей деятельности:* игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

*Принцип активной включенности:* каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

*Принцип доступности, последовательности и системности:* изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система *дидактических принципов*:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.



Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития.

### **Методические рекомендации**

Материал для проведения теоретических занятий во многом одинаков для всех возрастных групп. Общее представление по перечисленным темам юные игроки получают уже на начальном этапе обучения. На разных этапах подготовки с ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем с учетом содержания учебных программ по другим изучаемым предметам в общеобразовательных учреждениях. Педагогические формы и методы теоретической подготовки также должны осуществляться в соответствии с педагогическими принципами и соответствовать ведущему виду деятельности учеников определенного возраста.

Точно также как и при обучении, техническим действиям, разборе и обсуждении результатов игры используются методы показа и предметные методы обучения.

Теоретическая подготовка – это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение спортсменами определенных знаний; его цель – повышение их интеллектуально-теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

В разделе «Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль» рассматриваются общие сведения о гигиене и санитарии, включая уход за телом, повседневной и спортивной одеждой и обувью, общий режим дня, гигиену сна, гигиеническое значение водных процедур и естественных факторов для закаливания организма, режим тренировок и отдыха. Раздел «Причины травм, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений» направлен на создание у спортсменов представлений о необходимых мероприятиях, предупреждающих травматизм в гольфе. К основным причинам травматизма в гольфе относятся: неправильная разминка

перед занятиями и соревнованиями, ошибки в технике исполнения упражнений общего и специального характера, осваивание нагрузок, не соответствующих уровню функциональной подготовленности и возрастным особенностям организма, преждевременное использование утяжеленных снарядов и упражнений с отягощениями.

При изучении темы «Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника» ученики должны получить знание и навыки о самоконтроле своего состояния по измерению частоты сердечных сокращений как интегрального показателя функционального состояния организма, с использованием результатов измерений артериального давления и базальной температуры. Должны уметь определять основные параметры самоконтроля в виде роста-весовых характеристик, показателей кистевой динамометрии, воспроизведения темпа, промежутков времени и пространственных параметров движения. Также спортсмены должны освоить и аккуратно вести спортивный дневник, в котором должны вести учет и анализ проделанной тренировочной работы, определять изменения в своей подготовленности по результатам тестирования и спортивным достижениям, планировать подготовку на предстоящие тренировочные циклы.

Психологическая подготовка часто определяется как система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям, осуществления соревновательной деятельности и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Инструкторская и судейская практика. Одним из важных разделов комплексной подготовки в гольфе является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в гольфе и мини-гольфе терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, правила игры, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, выполнении игровых действий и

метаний, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. С первых лет тренировок занимающиеся должны освоить правила проведения соревнований, знать требования к инвентарю, уметь правильно заполнять счетные карточки. Для развития инструкторских навыков у юных игроков необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении различных игровых действий и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала.

Учебно-методическое обеспечение программы на основе вида спорта гольф представлено следующими 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

---

#### Список литература

- 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. –\
- 2 Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир
- 3 Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]].
- 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] ;
- 5 Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев.
- 6 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.
- 7 Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев.

8 Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа:

10 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов:  
Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010 - 230 с.: табл.

11 Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв.  
Ассоциацией гольфа России/