

*Приложение к ООП НОО (ФГОС НОО)
МБОУ г.Иркутска СОШ №5*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №5

Утверждена приказом директора
МБОУ г.Иркутска СОШ №5
от 30.08.2017 г. № 01-11-106/8

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
клуба «Школьный гольф»
Возраст обучающихся: **9-12 лет**
срок реализации: **1 год**

Составитель: Кизенкова Наталья Геннадьевна,
учитель физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ №5

Иркутск 2017

Раздел №1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы	Программа имеет физкультурно – спортивную направленность.
Новизна	Содержание Программы на основе вида спорта - гольф являются новыми, ранее не рассматриваемыми в системе общего образования, по той причине, что 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.
Актуальность программы	Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей 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.
Цель	Формирование в детях знание роли и значения гольфом в личностных качествах, в активном включении в здоровый образ жизни, совершенствовании и сохранении индивидуального здоровья.
Задачи	<i>Образовательные:</i> <ul style="list-style-type: none">- познакомить детей с основными видами техники патта, чипа и питча SNAG;- научить приемам освоение основ техники драйва SNAG;- дать знания по освоению и совершенствованию основ техники гольфа;- научить детей правильному выражению своих мыслей, излагать творческие замыслы. <i>Воспитательные:</i> <ul style="list-style-type: none">- 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. <i>Развивающие:</i>

	<p>- развивать познавательные интересы, творческую активность, образное и логическое мышление, мотивацию к самовыражению.</p> <p>- формирование личностных качеств на занятиях гольфом, активное включение в здоровый образ жизни, совершенствование и сохранение индивидуального здоровья;</p> <p>- формировать целостность психического, умственного и духовного развития ребенка.</p>
Отличительные особенности	<p>Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Школьный гольф» носит практико-ориентированный характер и направлена на овладение обучающимися искусству в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Обучение по данной программе создает благоприятные условия на основе вида спорта – гольф</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание роли и значения занятий 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 гольфе, расширение и углубление знаний об истории, цели и правилах игры. 5. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий 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 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 гольфом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий.
Адресат программы	Участники программы: учащиеся 9-12 лет.

	Год обучения	Возраст детей	Контингент (кол-во)
	1	9-12	15
	Объем программы	1 год обучения – 34 часа. Для детей, проявивших отличительные способности, умение самостоятельно работать и качественно. Предусматриваются индивидуальные занятия, которые позволяют развить творческие способности обучающихся.	
Срок освоения программы	1 год обучения, 9 месяцев, 34 недели.		
Режим занятий	Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу		
Раздел № 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности			
2.1. Планируемые результаты работы.			
1.3. Содержание программы			
<u>1 год обучения</u>			
<p>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 гольфа. Информация о лучших игроках в гольф и крупнейших турнирах. Роль и место гольфа в истории спорта.</p> <p>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, чипа, питча, лаунча.</p> <p>Раздел 3. Спортивные праздники, турниры по школьному гольфу. Проведение мини-турниров между группами. Открытые турниры среди школьников города.</p>			
1.4. Планируемые результаты			
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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.

Контроль и оценка планируемых результатов

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 гольф»

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

№	Ф.И. ребенка	возраст	Стойка при ударе	Техника хвата	Техника замаха	Техника удара	Техника прохождения препятствия	Количество попаданий (10 ударов)	Коэффициент подготовленности
1									
2									
3									

Раздел 3. Содержание программы

3.1. Формы обучения и виды занятий

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 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.

3.2. Содержание курса

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. 1. Спортивные праздники, турниры по мини-гольффу;
2. 2. Экскурсии и знакомства с интересными людьми;
3. 3. Просмотр видео фильмов и репортажей о гольфе и гольфе;
4. 4. Знакомство со СМИ (газеты, журналы);
5. 5. Совместные мероприятия с родителями.

Раздел № 4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	История развития гольфа. Техника безопасности при игре в гольф. Обучение хвату.	2	1	1
2	Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры гольф. Обучение стойке, маху, удару.	5	1	4
3	Ознакомление с основными траекториями движения мяча в гольфе и практическое изучение бросков и катаний мяча руками	3	1	2
4	Ознакомление с основами техники патта (ролла) с использованием ограничителей движения игры SNAG.	2	1	1
5	Практическое изучение основ техники патта (ролла) с использованием ограничителей движения игры SNAG.	3		3
6	Ознакомление с основами техники чипа с использованием ограничителей движения игры SNAG.	2	1	1
7	Практическое изучение основ техники чипа с использованием ограничителей движения игры SNAG.	3		3
8	Подготовка к командным соревнованиям по патту и чипу с использованием SNAG.	1		1
9	Ознакомление с основами техники питча с использованием ограничителей движения игры SNAG.	2	1	1
10	Практическое изучение основ техники питча с использованием ограничителей движения игры SNAG.	3		3
11	Подготовка к командным соревнованиям по питчу с использованием SNAG.	1		1
12	Ознакомление с основами техники лаунча с использованием ограничителей движения игры SNAG.	2	1	1
13	Практическое изучение основ техники лаунча с использованием ограничителей движения игры SNAG.	3		3
14	Подготовка к командным соревнованиям по лаунчу с использованием SNAG.	1		1
15	Командные соревнования по патту, чипу, питчу, лаунчу.	1		1
Итого		34	7	27