

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 12  
пос. Шмидта городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
(ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск)  
*446219, Россия, Самарская область, г.о.Новокуйбышевск, пос. Шмидта, ул. Школьная, д. 4, тел.-факс 3 – 17 – 68,  
тел.-факс структурного подразделения «Детский сад «Берёзка» – 3 – 17 – 66,  
электронная почта: scyool12@mail.ru*

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения педагогов,  
реализующих ФГОС ООО  
Протокол № 3 от 24.01.19

Председатель МО

 А.И.Даньшина  
«25» января 2019г.

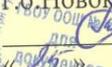
**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе ГБОУ ООШ № 12  
пос.Шмидта  
г.о.Новокуйбышевск

 Т.Н.Петрова  
« 25 » 01 2019г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
от 25.01.2019 г. № 41-ОД  
Директор ГБОУ ООШ № 12  
пос.Шмидта

г.о.Новокуйбышевск  
 Т. В.Оказина  
« 25 » 01 2019г.



**ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
секция «Гольф»  
на базе ГБОУ ООШ №12  
пос. Шмидта г.о.Новокуйбышевск**

**спортивно-оздоровительное направление**

2019 год  
г.о. Новокуйбышевск

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Гольф»

### ***Обучающийся успешно закончивший курс программы на основе вида спорта мини-гольф должен знать:***

- историю игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время;
- характеристику основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде;
- определения игры, спорта и спортивной игры, их общие черты и различия;
- понятие гольфа как спортивной игры и олимпийского вида спорта;
- сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф;
- краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле;
- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

### ***Обучающийся успешно закончивший курс программы на основе вида спорта мини-гольф должен уметь:***

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;
- совершать основные игровые действия в игре;
- вести запись счета при игре в гольф;
- оказывать помощь в судействе соревнований по гольфу;
- объяснить фазовый состав игровых действий в гольфе;
- вести дневник наблюдений за состоянием здоровья и изменением его параметров в результате занятий гольфом.

### ***Обучающийся успешно закончивший курс программы на основе вида спорта мини-гольф должен быть способен:***

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в гольфе;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для обучения основным элементам совершения игровых действий в гольфе; проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- измерять длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- вести дневник наблюдений за своим функциональным состоянием;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Содержание курса.

История развития гольфа. Техника безопасности при игре в гольф. Обучение хвату (2ч.)

Гольф, как вид спорта. История возникновения и развития гольфа. Мотивация детей к занятиям по гольфу. Правила техники безопасности по гольфу. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Хват - рассказ, показ, обучение.

Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры гольф. Обучение стойке, маху, удару

Ознакомление с полем для гольфа. Что такое стартовая площадка, лунка, фервей, раф, бункер, границы поля. Снаряжение для гольфиста, необходимый спортивный инвентарь. Обучение стойке, маху, удару. Имитационные упражнения. Выполнение удара клюшкой по мячу (6ч.)

*Форма занятий:* теоретическая, практическая.

Этикет гольфиста. Правила гольфа (2ч.)

Что такое этикет гольфиста. Правила гольфа. Выполнение удара клюшкой по мячу.

*Форма занятий:* теоретическая, практическая.

Отработка техники игры в гольф (4 ч.)

Работа над техникой выполнения удара по мячу с разных положений на гольф поле.

*Форма занятий:* практическая.

Диагностика умений и навыков (2ч.)

Стойка. Техника хвата. Техника замаха. Техника удара. Удар по мячу с разных положений на гольф поле. Количество попаданий в лунку на грину. Знания истории возникновения гольфа и техники безопасности.

*Форма занятий:* теоретическая, практическая.

Паттинг. Этикет. Патт (2ч.)

Что такое грин. Этикет гольфиста на грине. Изучение короткого удара - Патт. Техника, хват, темп, стойка. Упражнение №1 на ритм и дистанцию.

*Форма занятий:* теоретическая, практическая.

Брейк на грине. (2ч.)

Что такое брейк. Упражнение №2 «Четыре мяча». Упражнение №3 «Перебивание лунки»

*Форма занятий:* теоретическая, практическая.

Питч или чип. (2 ч.)

Ознакомление с техникой выполнения. Различия между ударом по мячу чип, и ударом питч. Особенности стойки и выполнения удара по мячу. Упражнение № 4 на контроль дистанции.

*Форма занятий:* теоретическая, практическая.

Свинг. Стойка, мах удар.(2 ч.)

Ознакомление с техникой выполнения. Полный удар. Стойка, мах, удар. Выполнение имитационных упражнений. Отработка удара по воротам на гольф поле или в спортивном зале.

*Форма занятий:* практическая.

Техника игры и отработка ударов. ОФП. (6 ч.)

Игра в гольф на поле или в спортивном зале отработка ударов по воротам и в лунку. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке.

*Форма занятий:* практическая.

Спортивные праздники, турниры по гольфу.(4 ч.)

Турнир между учащимися в формате «строук-плей» (игра на счет) в начале и в середине учебного года. Открытое занятие с приглашением родителей мини – турнир.

*Форма занятий:* практическая.

### Тематическое планирование

	<b>5 класс</b>	<b>Количество часов</b>
<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	
<b>1</b>	История развития гольфа. Техника безопасности при игре в гольф. Обучение хвату.	<b>2</b>
<b>2</b>	Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры гольф. Обучение стойке, маху, удару.	<b>6</b>
<b>3</b>	Этикет гольфиста.	<b>2</b>

	Правила гольфа.	
<b>4</b>	Отработка техники игры в гольф.	<b>4</b>
<b>5</b>	Диагностика умений и навыков.	<b>2</b>
<b>6</b>	Паттинг.Этикет. Патт.	<b>2</b>
<b>7</b>	Брейк на грине.	<b>2</b>
<b>8</b>	Питч или чип.	<b>2</b>
<b>9</b>	Свинг. Стойка, мах удар.	<b>2</b>
<b>10</b>	Техника игры и отработки ударов. ОФП.	<b>6</b>
<b>11</b>	Спортивные праздники, турниры по гольфу.	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование

	<b>6 класс</b>	<b>Количество часов</b>
<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	
1	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1
2	Освоение и совершенствование основ техники гольфа	1
3	Освоение и совершенствование основ техники гольфа	1
4	Освоение и совершенствование основ техники гольфа	1
5	Освоение и совершенствование основ техники гольфа	1
6	Тестирование физических качеств.Освоение основ техники гольфа.	1
7	Тестирование физических качеств, Освоение основ техники гольфа.	1
8	Закрепление основ техники гольфа патт и чип SNAG. ОРУ.	1
9	Закрепление основ техники гольфа питч SNAG.ОРУ.	1
10	Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	1
11	Выполнение творческих работ.	1
12-13	<b>Презентация творческих работ</b>	<b>2</b>
14	Командные соревнования по SNAG.	1
15	Командные соревнования по SNAG.	1

16	Совершенствованиетехники удара клюшками. ОРУ. Игра	1
17	Личные соревнования по SNAG.	1
18	Игровая практика.	1
19-20	ОРУ. Парные соревнования	2
21	<b>Спортивный праздник</b>	1
22	Спортивные эстафеты с элементами гольфа	1
23-26	Командные соревнования по чипу и патту.	4
27-28	Личные соревнования по чипу и патту.	2
29-30	Игровая практика.	2
31-32	Игровая практика	2
33-34	Совершенствование навыков игры. <b>Игровая практика.</b>	2
	<b>Итого</b>	34