


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 132
с углубленным изучением иностранных языков»
Ново-Савиновского района города Казани РТ

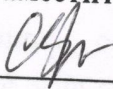
«Рассмотрено»
Руководитель МО

 /Хубатуллина А.И.
ФИО

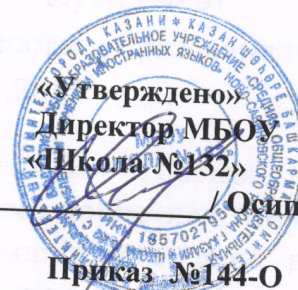
Протокол №1 от
«27» августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 /Бородовицына С.А.
ФИО

«27» августа 2020 г.



Приказ №144-О
от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
на 2020/2021 учебный год
«Знакомьтесь гольф»
Спортивно-оздоровительное направление
Уровень ООО
Учитель физической культуры
Ганиев Э.Р.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета.
Протокол № 1
от «27» августа 2020г

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Знакомьтесь гольф**», составленная в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ № 1643 от 29.12.2014 года, № 1576 от 31.12.2015 года).

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.

Спортивно – оздоровительное направление организуется в форме бесед о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах, соревнованиях

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

1. Личностные результаты:

- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметными результатами программы «Знакомьтесь гольф» по спортивно-оздоровительному направлению :

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - конструктивно разрешать конфликты;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
 - осуществлять взаимный контроль.
-
- формулировать собственное мнение и позицию;
 - ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
 - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения;
 - учиться выполнять различные роли в группе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Знакомьтесь гольф»** для 6-8 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, состоит из трёх разделов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

Раздел 1. Знания о виде спорта гольф.

В этом разделе представляются сведения об истории игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время. Дается характеристика основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде. Дается определение игры, спорта и спортивной игры. Рассматриваются их общие черты и различия.

Определяется понятие гольфа как спортивной игры и олимпийского вида спорта. Представляются сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф.

Сообщаются краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле.

Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности в гольфе

Самостоятельные задания. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Разработка и демонстрация комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей, развития основных физических качеств. Разработка и демонстрация комплексов упражнений для развития координационных способностей, обучению основным элементам совершения игровых действий в гольфе. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за функциональным состоянием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах).

В этот раздел также могут быть включены задания по самостоятельной работе в части разработки метапредметных проектов, связанных с биомеханикой, физиологией, педагогикой и историей.

Раздел 3. Физическое совершенствование в гольфе

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида спорта гольф, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения группируются внутри раздела по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и

корректирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в рамках предмета «Физическая культура» на основе вида спорта гольф имеет следующие формы: ежедневная утренняя зарядка, физкультминутка на общеобразовательных уроках (25-я минута урока), еженедельный урок физической культуры по гольфу, внеурочные занятия в кружке (секции, спортивном клубе) по гольфу (2 раза в неделю) и самостоятельная работа.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/ п	Разделы программы	Рабочая программа		
		Классы		
		7	8	9
I	Знания о физической культуре на основе гольфа			
1	<i>История развития ГОЛЬФ</i>	1	В процессе урока	
2	<i>Гольф (основные понятия)</i>	1	1	В процессе урока
3	<i>Основы техники и тактики ГОЛЬФА</i>	1	1	1
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
2.1	Удар патт.	8	8	8
2.2	Удар чип.	6	6	7
2.3	Удар питч.	6	6	6
2.4.	Удар свинг.	6	6	6
2.5.	Подвижные игры.	2	2	В процессе урока
III	Физическое совершенствование			
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели		
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели		
2.1.	Учебно-тренировочные игры	3	4	5
2.2.	Контрольные испытания	1	1	2
Всего:		35	35	35
Итого:		105		

Календарно-тематический план на 2020-2021

группа 6-8 класс(второй год обучения)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Повторение пройденного материала. Инструктаж по ТБ.	1	сентябрь	
2	Освоение и совершенствование техники гольфа	1	сентябрь	
3	Совершенствование техники патта и чипа с использованием инвентаря SNAG.	1	сентябрь	
4	Патт, Чип. Стойка, хват. Контроль.	1	сентябрь	
5	Совершенствование техники питча с использованием инвентаря SNAG.	1	октябрь	
6	Питч. Стойка, хват. Контроль.	1	октябрь	
7.	Совершенствование техники драйв(свинга) с использованием инвентаря SNAG.	1	октябрь	
8	Драйв. Стойка, хват. Контроль.	1	октябрь	
9	Обучающая игра на 6 лунках. SNAG-гольф	1	ноябрь	
10	Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера.	1	ноябрь	
11	Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера.	1	ноябрь	
12	Патт. Стойка, хват. Контроль.	1	ноябрь	
13	Совершенствование техники чипа с использованием Рw.	1	декабрь	
14	Совершенствование техники чипа с использованием Рw.	1	декабрь	
15	Чип. Стойка, хват.	1	декабрь	

	Контроль.			
16	Командные соревнования. Чип и Патт Контроль.	1	декабрь	
17	История развития гольфа. Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	1	январь	
18	Соревнования на 6 лунках по Чип и Патт	1	январь	
19	Питч. Разучивание основ техники с использованием инвентаря SNAG.	1	январь	
20	Совершенствование техники питча.	1	январь	
21	Совершенствование техники питча.	1	февраль	
22	Питч. Стойка, хват, удар. Контроль.	1	февраль	
23	Патт, Чип, Питч. Игровая практика	1	февраль	
24	Драйв(свинг). Разучивание основ техники с использованием инвентаря SNAG.	1	февраль	
25	Совершенствование техники драйва.	1	март	
26	Совершенствование техники драйва..	1	март	
27	Совершенствование техники драйва		март	
28	Драйв. Стойка, хват, удар. Контроль.	1	март	
29	Драйв. Стойка, хват, удар. Контроль.	1	апрель	
30	Подвижные игры с использованием SNAG.	1	апрель	
31	Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG.	1	апрель	
32	Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG.	1	апрель	
33	Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG.	1	май	
34	Командные соревнования. Патт, чип, питч, драйв.	1	май	
35	Личные соревнования. Патт, чип, питч.	1	май	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	2	3
Спортивный инвентарь		
Комплект SNAG (СНЭГ) три размера клюшек 30" и 34" (5- 8-е классы).		
Большая сумка для оборудования	2	
Клюшка Лаунчер (айрон)	24	для правши
Клюшка Лаунчер (айрон)	4	для левши
Клюшка Роллер (паттер)	16	
Коврик	24	
Мячи (разных цветов)	150	
Мишень Роллерама	8	
Надувная круглая мишень	4	
Мишень-флаг	8	
Ручной тренажёр «СНЕГозу»	8	
Ручной тренажёр «Снейпер»	8	
Ручной тренажёр «Снегоматик»	8	
Обруч -часы	30	
Щетка для Роллера	8	

Список литературы для учителя

1. **Корольков А.Н., Жеребко Д.С., Яковлев Б.А. Учебной программы по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта / Корольков А.Н., Жеребко Д.С., Яковлев Б.А. — М., 2012.**
2. Корольков А.Н., Верченков В.В. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф. / Корольков А.Н., Верченков В.В. — В., 2014.
3. Сандерс В. Гольф: полное руководство по игре гольф. / Сандерс В. — М., 2003.