

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска»

Принята на заседании
методического объединения
педагогов ДО
Протокол 6 от 06.04.2020 г.



Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ № 86 г. Челябинска»
О.Г.Хейлик

Приказ от 30.08.2019г. № 293 - О
Внесены изменения от 06.04.2020г. №64

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ГОЛЬФ»

Срок реализации: 2 года
Возрастной состав: 7-11 лет

Бабкин Глеб Евгеньевич,
учитель физической культуры

Челябинск, 2019

Содержание:

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа физкультурно – спортивной направленности по гольфу (далее Программа) разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (далее – ГОС) (приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089), федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312). составлена на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018г. № 52831).

Программа по SNAG разработана для занятий в рамках дополнительного образования, рассчитана на обучающихся начальной школы. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В современных условиях существует проблема низкого уровня сформированности здоровьесберегающих качеств у обучающихся. Программа является актуальной, т.к. существует **потребность** города Челябинска, образовательного учреждения, социальный заказ родителей в

популяризации здорового образа жизни через обучение спортивным игровым видам спорта подрастающего поколения. Актуальность данной программы в том, что интерес к известным доступным видам спорта достаточно невысок, а возможность заниматься таким спортом как – SNAG дает возможность обучающимся прикоснуться к начальному этапу на пути в большой Гольф.

1.2.Цели и задачи

Целью программы является формирование физической культуры воспитанников средствами спортивной игры гольф.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Образовательные:

1.Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта SNAG, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

Развивающие:

- 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
- 2.Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- 3.Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- 1.Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
- 2.Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- 3.Пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа предназначена для детей в возрасте 7 – 11 лет. Рассчитана на два года обучения – **216 часов (форма обучения – очная)** с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий с включением периодов временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией:

➤ первый год – 108 часов; занятия проводятся один раз в неделю 2 часа и один раз в неделю 1 час (с обязательным 10 – 15-минутным перерывом);

➤ второй год обучения – 108 часов; занятия проводятся один раз в неделю 2 часа и один раз в неделю 1 час (с обязательным 10 – 15-минутным перерывом).

Продолжительность часа – 40 минут. Включая практические часы, отведенные на товарищеские матчи и проведение контрольно-отчетных мероприятий. Возможно изменение количества часов в большую или меньшую сторону.

Минимальное количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Состав – постоянный. Особенности набора обучающихся в коллектив – по желанию и по заключению врача. SNAG не имеет ограничений. Занятия полезны детям независимо от пола, возраста и состояния здоровья — они развивают координацию движений, подвижность, точный расчет, умение выбирать правильную стратегию, сконцентрироваться на достижении поставленной цели. Данная методика позволяет обучать гольфу детей с разным уровнем здоровья, и, что особенно важно, детей с ограниченными возможностями.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов, реализуются образовательный процесс с учетом особенностей психофизического развития обучающегося.

Занятия – групповые, рассчитаны на разновозрастных детей, так как это позволяет младшим детям развивать свои навыки, глядя на более старших, а старшим – чувство ответственности за себя и других.

Занятия и турниры по SNAG-гольфю могут проводиться на небольших территориях, в закрытых помещениях или на открытом воздухе, в спортивном зале школы, на школьном стадионе, в парке, на снегу в любое время года.

SNAG не требует специального оснащения зала, снаряжение компактно,

мобильно, просто в установке и максимально безопасно для детей.

В системе обучения SNAG используется специально созданное снаряжение и необычные обучающие инструменты, которые позволяют добиться быстрого прогресса и видимого результата в освоении основных приемов игры в гольф.

Методы реализации программы:

-словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция;

-наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов;

-практические методы: метод упражнения, игровой и соревновательный методы;

-электронные методы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки, и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайнтренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);
- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научнопопулярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);

- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Тип занятия: тренировочный.

Формы проведения занятий: учебное занятие, занятие-игра, тренировка, и других.

1.3. Содержание программы

Раздел 1 SNAG, как спортивная игра, техника безопасности.

Основы знаний о физической культуре и спорте SNAG, как спортивная игра.

Теория: SNAG включает в себя все основные компоненты гольфа, но несколько видоизмененной форме. Эта игра имеет собственные упрощенные правила и терминологию, что делает процесс обучения и игры особенно увлекательным. SNAG занимает промежуточное положение между большим и мини-гольфом и предусматривает полноценные лаунчи, чипы, питчи и ролы мяча. Для игры нужно лишь две клюшки: одна, лаунчер (Launcher), используется для посылы мяча, питча и чипа; другая, роллер (Roller), используют для качения мяча. Все удары кроме паттинга выполняется на небольшом резиновом коврик. В отличии от гольфа, конечная цель – не загнать мяч в лунку, а приклеить его к Флэгстики. SNAG гольф не имеет ограничений. Занятия полезны всем, независимо от пола, возраста и состояния здоровья. Гольф развивает координацию

движений, подвижность, точный расчет, умение выбирать правильную стратегию, сконцентрироваться на достижении поставленной цели.

Занятия по SNAG и в целом физической культуре, всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на тренера высокие требования к исполнению техники безопасности. Тренер-Преподаватель, а также каждый спортсмен должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности:

- Обязательно соблюдать дистанция 2.5 метра между игроками;
- Ключки предназначены только для игры SNAG. Запрещается использовать их для ударов по каким либо твердым поверхностям;
- Запрещается стоять позади игрока, выполняющего или готовящегося выполнить свинг, поскольку при свинге позади игрока остается слепая зона;
- Прежде чем выполнить замах, оглядитесь вокруг и убедитесь, что никого не заденет;
- Обучающий инвентарь использовать строго по назначению.

Форма контроля по итогам раздела: Подвижная игра с вопросами.

Раздел 2. Изучение хвата и стойки

Хват.

Теория: *Лаунч (Launch) Момент, когда клюшка ударяет по мячу, и он летит по воздуху или катится к цели – Для выполнения всех трех видов лаунча: большой лаунч, питч и чип, используется один и тот же хват.*

Практика: Этапы постановки хвата для лаунчера:

1. Пальца правой руки держат клюшку перед корпусом, рукоятка направлена вниз.
2. Пальцы левой руки обхватывают конец рукоятки, большой палец расположен на желтых точках.
3. Правая рука скользит вниз и обхватывает рукоятку сразу над пальцами левой руки.

4. Палец левой руки прячется в ладонь правой руки, а палец правой руки располагается на красных точках.

Рол (Roll) Качение мяча по направлению к мишени Флэгстике – При выполнении ролв хват напоминает описанный выше и имеет лишь незначительные отличия:

5. Пальца правой руки держат клюшку перед корпусом, рукоятка направлена вниз.

6. Пальцы левой руки обхватывают конец рукоятки, большой палец расположен на желтых точках.

7. Правая рука скользит вниз и обхватывает рукоятку сразу над пальцами левой руки, большой палец становится на красные точки. При этом большой палец передней руки ладонью не накрывается, а рукоятка не прячется под ладонями. Эта же позиция рук используется и для тренировки «широкой Y».

Ключевая фраза: Левый на желтое – Вместе!-правый на красное!

Стойка.

Теория: Положение ног является ключом к правильной позиции для выполнения лаунча или рола и оказывает огромное влияние на качество удара.

Практика: Лаунч

1. Ноги вместе, носки указывают в центр стартового коврика.
2. Маленький шаг в сторону левой ногой.
3. Большой шаг в сторону правой ноги. Мяч будет располагаться по линии внутреннего ребра левой стопы.

Питч:

1. Ноги вместе, носки указывают в центр стартового коврика
2. Маленький шаг в сторону левой ногой.
3. Маленький шаг в сторону правой ноги. Мяч будет располагаться точно по середине.

Чип:

1. Ноги вместе, носки указывают в центр стартового коврика.

2. Маленький шаг в сторону левой ногой, вторая нога на месте. При шаге в сторону образуется хорошая «длинная Y». Мяч будет располагаться по линии внутреннего ребра правой стопы.

Рол:

1. Ноги вместе, носки смотрят на мяч.

2. Маленький шаг в сторону левой ногой

3. Маленький шаг в сторону правой ногой. Мяч будет располагаться точно посередине стойки.

Форма контроля по итогам раздела: Вопросы по карточкам с видом стойки и хвата.

Раздел 3. Основы изучения техники ударов SNAG.

Теория: Прием **питч** используется для выполнения такого удара, при котором мяч проводит больше времени в воздухе, чем на земле. Траектория полета напоминает дугу, которая образуется, когда мяч посылается снизу вверх, приземляется в зоне и допрыгивает в направлении мишени.

Прием **чип** используется для выполнения лаунча, при котором время мяча в воздухе меньше, чем на земле. При этом траектория аналогично броску шара в боулинге.

Движение при выполнении **рола** напоминает ход маятника часов. Для тренировки выполняются махи назад и вперед.

Практика:

Питч:

1. Исходное положение «высокая А», «свободная Y»

2. По окружности замах на 9 часов.

3. Запястье в сильную позицию L.

4. Выполнить удар, доведя клюшку до 3 часов, при этом удерживать положение Y.

Чип:

1. Исходное положение «высокая А», «длинная Y»

Замах на 8 часов.

2. Удерживая «длинную Y», выполнить низкий удар на 4 часа.

Рол:

1. Исходное положение «высокая A», «широкая Y»

2. Выполнить низкий замах на 7 часов – «Тик».

3. Выполнить стелящий удар на 5 часов – «Так»

Форма контроля по итогам раздела: Личное первенство.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике гольфа. Основным средством ее (кроме средств гольфа) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, специальную выносливость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных гольфистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Практика: Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники.

Форма контроля по итогам раздела: Сдача нормативов.

Раздел 5. Правила игры и судейства.

Теория: В начале игры спортсмен расстелает свой коврик и запускает мяч по направлению к мишени. За каждый удар по мячу начисляется одно очко. Промахи и случайные касания мяча не принимаются во внимание. Когда мяч приклеен к мишени, то есть удар выполнен, очки суммируются. Выигравшим по мишени считается игрок с наименьшим количеством очков. Оптимальное число игроков для каждой мишени – три человека. При этом для каждой Стики заранее устанавливается базовое количество очков, которое в среднем потребуется опытному игроку на поле.

Практика: Инструкция по заполнению карточки участника.

1. Укажите название созданного поля.
2. Впишите число базовых очков.
3. Впишите итоговое число базовых очков для каждой из трех областей.
4. Впишите итоговое число базовых очков по всем девяти Стикам
5. Имена игроков.
6. Число очков для каждого игрока по каждой области Стики
7. Промежуточный итог для каждого игрока после каждых трех Стики.
8. Итоговое число очков для каждого игрока.
9. Разница + или – от базового числа очков.
10. Дата игры.

Форма контроля по итогам раздела: Викторина «Вопрос – ответ».

Раздел 6. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Подведение итогов и статистики игроков после определенных турниров. Выявление ошибок в тактических командных и индивидуальных действиях игроков. Работа над ошибками совершенных командой в процессе

турнира. Работа на перспективу и увеличения показателей и статистики команды, количество пропущенных и забитых мячей.

Практики: игровой и соревновательный методы.

Форма контроля по итогам раздела: Школьный турнир.

1.4. Планируемые результаты

первый год

-получат теоретические сведения о гольфе и SNAG, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

-ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

-улучшат общую физическую подготовку;

-ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

-улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

-ознакомятся с видами стоек и хватов;

-ознакомятся с различными видами ударов.

второй год

-расширят представление о гольфе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

-научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

-улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

-пополнят технико-тактический арсенал игры в SNAG;

-освоят разнообразную игровую практику;

-научатся выполнять замах и удар Питч;

- научатся выполнять замах и удар Чип;

- научатся выполнять замах и удар Патт.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

| № | | 2018-2019 уч.г. | 2019-2020 уч.г. |
|---|--|--|--|
| 1 | Продолжительность освоения программы | 36 недель | 36 недель |
| 2 | Начало освоения программы | 01.09.2018г. | 02.09.2019г. |
| 3 | Окончание освоения программы | 30.05.2019г. | 30.05.2020г. |
| 2 | Регламентирование образовательного процесса | По расписанию работы объединения дополнительного образования. Занятия проводятся один раз в неделю 2 часа или два раза в неделю по 1 час (с обязательным 10 – 15-минутным перерывом); Продолжительность занятия – 40 минут. | По расписанию работы объединения дополнительного образования. Занятия проводятся один раз в неделю 2 часа или два раза в неделю по 1 час (с обязательным 10 – 15-минутным перерывом); Продолжительность занятия – 40 минут. |
| 3 | Выходные и праздничные дни | Выходной – воскресенье. Праздничные дни, установленные Правительством РФ. | Выходной – воскресенье. Праздничные дни, установленные Правительством РФ. |
| 4 | Каникулы | Зимние каникулы с 01 января по 8 января Летние каникулы с 01 июня по 31 августа | Зимние каникулы с 01 января по 8 января Летние каникулы с 01 июня по 31 августа |
| 5 | Входное обследование уровня подготовленности | 01.09.2018-30.09.2018 | 02.09.2019-30.09.2019 |
| 6 | Текущий контроль освоения программы | В течение всего периода освоения программы. | В течение всего периода освоения программы. |
| 7 | Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала | май 2019 | апрель - май 2020 |
| 8 | Сроки итоговой аттестации освоения программы | - | май 2020 |

2.2. Учебный план

Первый год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
|----|--|------------------------|-----------|-----------|----------------------------|
| 1. | SNAG, как спортивная игра, техника безопасности. Основы знаний о физической культуре и спорте | 12 | 6 | 6 | Подвижная игра с вопросами |
| 2. | Изучение хвата и стойки | 15 | 6 | 9 | Сдача нормативов |
| 3. | Основы изучения техники ударов SNAG | 48 | 6 | 42 | Личное первенство |
| 4. | Специальная физическая подготовка. | 9 | | 9 | Сдача нормативов |
| 5. | Правила игры и судейства. | 9 | 9 | | Викторина «Вопрос – ответ» |
| 6. | Контрольные игры и соревнования. | 12 | | 12 | Школьный турнир |
| 7 | Промежуточная аттестация /устное собеседование | 1 | 1 | | Устное собеседование |
| 8 | Резервные часы | 2 | | 2 | |
| | Всего | 108 | 28 | 80 | |

Второй год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика | Формы контроля |
|----|--------------------------------|------------------------|----------|----------|------------------|
| 1. | Техника безопасности на | 12 | 3 | 9 | Подвижная игра с |

| | | | | | |
|----|---|------------|----|----|--|
| | занятиях по SNAG. Повторение хватов и стоек | | | | вопросами |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 15 | | 15 | Сдача нормативов |
| 3. | Основы изучения техники ударов SNAG | 48 | 6 | 42 | Личное первенство |
| 4. | Специальная физическая подготовка. | 9 | | 9 | Сдача нормативов |
| 5. | Правила игры и судейства. | 9 | 9 | | Викторина «Вопрос – ответ» |
| 6. | Контрольные игры и соревнования. | 12 | | 12 | Участие в соревнованиях в «Школьной Лиге Гольфа» |
| 7 | Промежуточная аттестация /устное собеседование | 1 | 1 | | Устное собеседование |
| 8. | Итоговая аттестация (социально значимое дело –Товарищеский матч) | | | | |
| 8. | Резервные часы | 2 | | 2 | |
| | Всего | 108 | 19 | 89 | |

2.3.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал со спортивным инвентарем для занятий по SNAG, а также наличие набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется специалистами, квалификация которых соответствует требованиям к должности «Педагог дополнительного образования».

2.4. Формы аттестации

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля.

Для определения **вводного обследования** уровня подготовленности обучающихся вполне достаточно заполнить диагностическую карту (сентябрь) на основе наблюдений (составленную по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой).

Для определения **текущей оценки** учитель, ведущий программу заполняет, диагностическую карту освоения общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования исходя из выбранных форм контроля по программе.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании учебного года в форме устного собеседования с педагогом объединения, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол.

Итоговый контроль осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме социально значимого дела – товарищеский матч, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол.

Обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов, соревнований.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией и обучением с использованием дистанционных образовательных технологий - итоговый контроль обучающихся проводится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Итоговый контроль оценивается по системе освоил, не освоил.

2.5. Оценочные материалы

Подвижная игра с вопросами «Основы игры SNAG»

1. Какая главная цель в игре SNAG:

а) Совершить больше ударов; б) Совершить меньше ударов; в) Набрать большее количество очков

2. Чем совершают удар по мячу:

а) Бита; б) Ключка; в) Ключка для хоккея.

3. Как называется удар когда мяч просто катится:

а) Питч; б) Рол; в) Чип.

Викторина «Вопрос – ответ «Правильный удар».

1. Как называется удар когда траектория полета напоминает дугу, которая образуется, когда мяч посылается снизу вверх:

а) Питч;

б) Рол;

в) Чип.

2. Как называется удар при котором время мяча в воздухе меньше, чем на земле:

а) Питч;

б) Рол;

в) Чип.

3. Движение при выполнении удара напоминает ход маятника часов:

а) Питч;

б) Рол;

в) Чип.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног,

затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким.

Бег 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

Челночный бег (40с на 28 м)

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 секунд. Дистанция – баскетбольная площадка. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

Пресс за 30 секунд

Исходное положение: Лежа на гимнастическом коврике, колени согнуты в коленях, руки в замке за головой. Ровно за 30 секунд выполнить максимальное количество подниманий, причем локти должны прикасаться к бедрам (коленям), а затем вернуться обратно в исходное положение.

2.6.Методические материалы

Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по SNAG.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в SNAG.
- Правила игры в гольф и SNAG.
- Правила судейства SNAG.
- Регламент проведения турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по школьной лиги гольфа.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасной игры.
- Рекомендации по организации проведения по школьной лиге гольфа..
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по SNAG.

- Инструкции по охране труда.

| № | Тема программ | Формы организаци и и проведения занятий | Методы и приемы организации учебно – воспитатель ного процесса | Дидактичес кий материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, Форма предоставле ния результата |
|---|--|--|--|---|--|
| 1 | SNAG, как спортивная игра, техника безопасности. Основы знаний о физической культуре и спорте | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты | Подвижная игра с вопросами |
| 2 | Изучение хвата и стойки | Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, инвентарь каждого обучающегося | Вопросы по карточкам с видом стойки и хвата |
| 3 | Основы изучения техники ударов SNAG | Индивидуальная, подгрупповая. | Наглядный пример, практические упражнения. | Индивидуальные мячи и клюшки SNAG | Личное первенство |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Индивидуальная, индивидуально - фронтальная, групповая, коллективно – групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагога. | Дидактические карточки, плакаты, | Сдача нормативов |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 5 | Правила игры и судейства. | Групповая, подгрупповая, коллективно - групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра | Правила судейства в гольфе и SNAG, видеозаписи | Викторина «Вопрос – ответ» |
| 6 | Контрольные игры и соревнования. | Групповая, командная. | Итоговые игры на счет мячей. | Дидактические карточки, плакаты, индивидуальные мячи и клюшки SNAG | Участие в соревнованиях в «Школьной Лиге Гольфа» |

Методика определения вводного обследования
уровня подготовленности обучающихся

Мониторинг проводится по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой (сентябрь) по диагностической карте «Входной (вводный) мониторинг (входное обследование уровня подготовленности обучающихся).

| Показатели (оцениваемые параметры) | критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | баллы | Методы диагностики |
|---|---|--|-------|---|
| Теоретические знания ребенка по темам: | | | | |
| Теоретические знания ребенка по темам: | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема знаний | 1 | В соответствии с выбранными формами контроля по программе |
| | | Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более ½ | 5 | |
| | | Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем знаний предусмотренный программой за конкретный период | 10 | |

| | | | | |
|---|--|--|----|--|
| Владение специальной терминологией | Осмысленность и правильность использования | Минимальный уровень: ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию | 1 | |
| | | Средний уровень: ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой | 5 | |
| | | Максимальный уровень: специальные термины употребляются в полном соответствии с их содержанием | 10 | |
| <u>Практическая подготовка ребенка:</u> | | | | |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ навыками | 1 | В соответствии с выбранными формами контроля по программе Выполнение работ (упражнений) |
| | | Средний уровень: объем умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$. | 5 | |
| | | Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем умений и навыков предусмотренный программой за конкретный период | 10 | |
| Творческие навыки | Креативность в выполнении практических заданий | Начальный (элементарный) – ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|----|------------|
| | | Репродуктивный – выполняет в основном задания на основе образца | 5 | |
| | | Творческий – выполняет практические задания с элементами творчества | 10 | |
| Обще – учебные умения и навыки | | | | |
| Умение организовать рабочее место | Способность самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его за собой | Минимальный: испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов. | 1 | Наблюдение |
| | | Средний: работает с помощью педагога | 5 | |
| | | Максимальный – работает самостоятельно не испытывает особых трудностей | 10 | |
| Навыки соблюдения в процессе деятельности безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема навыков | 1 | Наблюдение |
| | | Средний уровень: объем навыков составляет более ½ . | 5 | |
| | | Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем навыков предусмотренный программой за конкретный период | 10 | |

Форма «Устное собеседование»

Говорение – это одна из форм речевой деятельности. Это форма устного общения, с помощью которой происходит обмен информацией (высказывание своих мыслей). Говорение обладает многими признаками деятельности, т.е. имеет свой предмет и результат. (Предмет – мысль, результат – устное

высказывание). Процесс высказывания сопровождается слуховым контролем. Эти действия находятся на уровне сознательной деятельности.

Спецификация устного собеседования

Устное собеседование предназначено, для проведения оценки качества освоения содержания Программы ДО, определяющим планируемые результаты.

Собеседования включает 1 задание – участие в диалоге.

Участие в диалоге. В диалоге собеседники имеют свои персональные роли (экзаменатор – экзаменуемый), и эти ролевые амплуа определяют заданную вопросоответную форму коммуникации, где оценивается не только содержательная сторона ответа, но и его оформление. Но эта оценка может иметь диагностический смысл тогда, когда диалог не превращается в допрос, а воспроизводит естественную и привычную форму речевого взаимодействия, предполагающую свободное самовыражение. Вопросы сформулированы заранее и зафиксированы в карточке собеседника. Вопросы подобраны таким образом, что понять степень удовлетворенности индивидуальных потребностей обучающихся и их свободного времени.

Устное собеседование включает 3 вопроса. Объектами оценивания выступают планируемые результаты освоения Программы ДО.

В таблице представлен план устного собеседования.

План устного собеседования

| № вопроса | Время выполнения | Максимальный балл |
|-----------|------------------|-------------------|
| 1 | 3 мин | 1 балл |
| 2 | 3 мин | 1 балл |
| 3 | 4 мин | 1 балл |
| ВСЕГО | 10 минут | 3 балла |

Инструкция по оценке устного собеседования

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился с работой, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 3 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился. Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-3 балла – освоил Программу ДО;

1 и менее баллов - не освоил Программу ДО.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

| № вопроса | Вопросы (<i>уточняющие вопросы</i>) | Критерии оценивания / Максимальный балл | Объект оценивания (умения) |
|-----------|---|--|----------------------------|
| 1 | Почему ты выбрал это объединение? <i>Как ты</i> | <i>1 балл</i> – даны ответы на все вопросы в диалоге | Обучающийся удовлетворен |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | <i>узнал о нашем объединении? Что особенно тебя привлекает тебя в объединении?</i> | 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы | своим выбором. |
| 2 | Какие темы тебе понравилось изучать больше всего? <i>Назови новые термины, которые ты освоил. Что ты нового узнал на занятиях?</i> | 1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге (термины употребляются в полном соответствии с их содержанием) 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию) | Объем знаний предусмотренный программой за конкретный период. |
| 3 | Как ты думаешь, полученные навыки по программе тебя пригодятся в будущем? <i>Какие полученные навыки (знания) ты смог применить вне кружка?</i> | 1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге (самостоятельно не испытывает особых трудностей) 0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов) | Способность самостоятельно делать выбор, осознанно участвует в деятельности объединени. |

Инструкция для учителя.

Время на собеседование составляет 10 минут.

Педагог - собеседник ведущий собеседование по Программе ДО: ведет диалог, контролирует время ответа.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации диалога с учащимся.

Диалог, как и в обычной речи, должен создавать впечатление спонтанности, непосредственной реакции слушающего на высказывание ученика. У педагога-собеседника есть подготовленные вопросы для проведения диалога, но в зависимости от содержания монологического

высказывания учащегося он вправе менять их последовательность, уточнять и дополнять информацию.

Педагогу не следует зачитывать вопрос по бумажке, необходимо создавать ситуацию естественного общения.

Во-вторых, цель педагога-собеседника – эмоционально расположить обучающегося к беседе, стимулировать его речевую деятельность.

Если учащийся отказывается отвечать на вопросы (произносит фразы типа: «Я не знаю», «У меня нет никаких интересов», «Мне нечего рассказать» и т.п.), необходимо задать ряд стимулирующих высказывание вопросов, попытаться «разговорить» ученика.

То же речевое поведение педагога-собеседника рекомендовано и в ситуации односложных ответов учащихся.

После проведения устного собеседования педагог заполняет протокол.

ПРОТОКОЛ

| № | ФИО | Устное собеседование | | | | Результат освоения программы |
|---|-----|----------------------|------------|------------|--------------|------------------------------|
| | | Вопрос № 1 | Вопрос № 1 | Вопрос № 1 | Всего баллов | |
| | | | | | | |

Форма «Социально – значимое дело»

Социально значимое дело – организованное мероприятие человеческой активности, направленное на удовлетворение какой – либо социально значимой активности (является важным средством воспитания и социализации учащихся, в котором проявляются практические навыки и умения, социальные установки и ценности).

Инструкция по оценке социально значимого дела

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 6 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился.

Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-6 балла – освоил Программу ДО;

1 и менее баллов - не освоил Программу ДО.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

| № | Объект оценивания (умения) | Критерии оценивания / Максимальный балл |
|---|---|---|
| 1 | Активность участия | 2 балла - выполнял роль организатор; 1 балл- выполнял роль участника; 0 баллов – не участвовал. |
| 2 | Удовлетворенность результатами деятельности | 2 балла – удовлетворен результатом деятельности; 1 балл- частично удовлетворен результатом деятельности; 0 баллов – не удовлетворен результатом |

| | | |
|---|------------------------------------|--|
| | | деятельности. |
| 3 | Демонстрация приобретенного навыка | 2 балла – демонстрировал приобретенные навыки в полном объеме; 1 балл – смог продемонстрировать приобретенные навыки частично; 0 баллов – не смог продемонстрировать приобретенные навыки. |

Инструкция для учителя

Время социального значимого дела составляет 1 занятие.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации социально значимого дела.

Педагогу не следует помнить, чтобы все прошло успешно деятельность надо обязательно спланировать.

После проведения дела педагог заполняет протокол.

ПРОТОКОЛ

| № | ФИО | социально значимое дело | | | | Результат освоения программы |
|---|-----|-------------------------|---|------------------------------------|----------------|------------------------------|
| | | Активность участия | Удовлетворенность результатами деятельности | Демонстрация приобретенного навыка | Всего баллов в | |
| | | | | | | |

2.7.Список литературы

Список литературы для педагога

1.Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.

2.<https://rusgolf.ru/ru>

3.Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.

4.Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с

5.<http://snagrus.com/articles>

Список литературы для родителей и детей

1.Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с

2.Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.

3.Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с

