

Министерство образования и науки Российской Федерации

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА - ГОЛЬФ

Москва - 2012 г.

Составители:

Корольков Алексей Николаевич – кандидат технических наук, магистр физической культуры, доцент кафедры теории и методики гольфа РГУФКСМиТ.

Жеребко Денис Станиславович – руководитель управления регионального развития Ассоциации гольфа России, магистр физической культуры.

Яковлев Борис Александрович – кандидат педагогических наук, доцент, Заведующий кафедрой теории и методики гольфа РГУФКСМиТ.

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей программе используются следующие сокращения:

<b>ГОС</b>	- государственный образовательный стандарт;
<b>НОО</b>	- начальное обязательное образование;
<b>ОК</b>	- общекультурные компетенции;
<b>ООО</b>	- общее обязательное образование;
<b>ООП</b>	- основная образовательная программа;
<b>ОРУ</b>	- общеразвивающие упражнения;
<b>ОФП</b>	- общая физическая подготовка;
<b>ПК</b>	- профессиональные компетенции;
<b>СОО</b>	- среднее обязательное образование;
<b>СФП</b>	- специальная физическая подготовка;
<b>УЦ ООП</b>	- учебный цикл основной образовательной программы;
<b>ФГОС</b>	- федеральный государственный образовательный стандарт;
<b>I9-I3</b>	- клюшки айрон 9-3;
<b>Pt</b>	- клюшка паттер;
<b>Pw</b>	- клюшка питчведж;
<b>Sw</b>	- клюшка сендведж;
<b>W5-W1</b>	- клюшки вуд 5-1.

Содержание	Стр.
1. Пояснительная записка.....	6
2. Общая характеристика предмета «Физическая культура».....	12
2.1. Описание вида спорта «Гольф».....	12
2.2. Перечень изучаемого содержания и формы организации учебной деятельности.....	15
2.3. Требования к результатам освоения обучающимися учебной программы по физической культуре.....	29
2.4. Новизна учебной программы.....	33
3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.....	34
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».....	35
4.1. Личностные результаты.....	35
4.2. Метапредметные результаты.....	36
4.3. Предметные результаты.....	38
5. Содержание предмета «Физическая культура» на основе вида спорта - гольф.....	41
5.1. Знания о виде спорта гольф.....	43
5.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности в гольфе...	43
5.3. Физическое совершенствование в гольфе.....	44
5.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.....	44
5.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.....	56
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	67

7.	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».....	86
8.	Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».....	90
9.	Литература.....	92

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф 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).

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» на основе вида спорта - гольф обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физической культуре» в ее вариативной части и является основой для составления рабочих программ для каждой ступени общего образования.

Этапность реализации настоящей программы на ступени начального общего образования осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373) с 2011-2012 учебного года. С 2015-2016 учебного года по ФГОС на ступени основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887) и с 2020-2021 учебного года - по ФГОС на ступени среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 № 413).

**Цель предмета «Физическая культура»** на основе вида спорта – гольф: формирование физической культуры личности учащегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений. Достижение цели усвоения предмета «Физическая культура» должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных учреждений для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Задачи предмета «Физическая культура» на основе вида спорта-гольф на ступени начального общего обучения:**

1) формирование первоначальных представлений о значении занятий гольфом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие здоровья, посредством занятий гольфом (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание и т. д.);

3) овладение первичными умениями совершения игровых действий в гольфе, формирование представлений об истории, цели и правилах игры;

4) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Задачи предмета «Физическая культура» на основе вида спорта-гольф на ступени основного общего образования:**

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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий.

**Задачи предмета «Физическая культура» на основе вида спорта-гольф на ступени среднего (полного) общего образования:**

1) знание роли и значения занятий гольфом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, совершенствовании и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, формирование устойчивого интереса к расширению и углублению



знаний по истории развития спортивных игр, спорта и олимпийского движения;

3) освоение навыков физических упражнений и регуляции физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

4) формирование и закрепление навыков совершения игровых действий в гольфе, овладение знаниями об истории, цели, тактике и правилах игры;

5) приобретение практического опыта организации самостоятельных систематических занятий гольфом и участия в соревнованиях с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

6) освоение навыков оказания первой доврачебной помощи при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий гольфом как видом спорта и формой активного отдыха и досуга;

7) овладение опытом организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование навыка наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценки текущего состояния организма и определения эффективности тренировочных воздействий при регулярных занятиях гольфом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий;

8) формирование навыков выполнять комплексы общих и специальных развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами специальных технических действий, приёмов и физических упражнений в гольфе, умение использовать их в разнообразных формах учебной, игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт

упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Принципы и подходы** к формированию настоящей учебной программы реализованы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом «Об образовании», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС).

Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является формирование физической культуры личности учащегося. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого учащегося с учетом ведущего вида деятельности и сенситивности возрастных периодов развития, свойственных каждой ступени обучения;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики;

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса физического воспитания учащихся школьного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию учеников;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности учителя и учащихся и самостоятельной деятельности учащихся не только в рамках образовательной деятельности, но и при их самостоятельной деятельности;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы.

Основной формой работы с учениками школьного возраста по предмету «Физическая культура» на основе вида спорта гольф является урок и ведущим видом деятельности для них является игра и соревнование.

Кроме того, в реализации Образовательной программы учитываются принципы гуманизации:

- признание уникальности и неповторимости каждого ученика; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого обучающегося;
- уважения к личности учащегося со стороны всех участников образовательного процесса;
- принцип дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения обеспечивают развитие ученика в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями

Реализация принципа непрерывности образования требует связи всех ступеней школьного образования с начальным общим образованием до полного (среднего) общего образования. Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу школьного возраста такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему достичь необходимый уровень физического совершенства и здоровья для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Отвечая принципу системности, учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф представляет собой целостную систему: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

**Вклад предмета «Физическая культура»** на основе вида спорта – гольф в решение основных педагогических задач. Значение предмета «Физическая культура» в системе общего образования трудно переоценить.

Успешные учебные достижения при освоении предмета «Физическая культура, как в его основной, так и в вариативной части, являются необходимым базисом для эффективного решения основных педагогических задач.

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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 и спортивно-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.

## 2. Общая характеристика предмета «Физическая культура» на основе вида спорта – гольф.

### 2.1. Описание вида спорта «Гольф».

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику. Примерами таких видов спорта могут быть теннис, стрельба, боулинг, керлинг, шахматы и т.п.

Цель игры в гольф – послать с площадки ти (стартовой зоны) мяч в лунку ударом, либо серией ударов клюшкой в соответствии с правилами.

Минимальная игровая ситуация (игровое действие) в гольфе состоит в ударе клюшкой по мячу.

Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроков в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств.

Таким образом, гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества спортсменов.

Игровая площадка в гольфе представляет собой специально подготовленный участок земной поверхности площадью не менее 60 Га, на котором обычно расположено 18 игровых зон – лунок.

Игровая зона - продольно ориентированный (вытянутый) участок земной поверхности, включающий стартовую зону (ти площадку) и финишную зону (грин), на которой расположена лунка. Игровое покрытие травяное с различной высотой травяного покрова. Протяженность игровой зоны составляет от 130 до 530 метров. Таким образом, при прохождении 18-ти лунок в среднем за игровой раунд игрок преодолевает расстояние равное 6-8-ми километрам. При этом для прохождения 18-ти лунок игроком обычно затрачивается не менее 5-ти часов.

В пределах игровой зоны располагаются искусственные преграды, затрудняющие совершение ударов по направлению и дальности: водные преграды - ручьи и водоемы, и песчаные - бункеры. Также в игровой зоне могут располагаться отдельно стоящие деревья и строения.

Игровое действие в гольфе – свинг (колебание – англ.) состоит в ударе клюшкой по мячу вследствие перемещения звеньев тела в определенной последовательности и направлениях. Разделяя это действие по направлению движения клюшки и величине угловой скорости, общепринято выделяют пять фаз свинга: замах (отведение), разгон (приведение), собственно удар, торможение и завершение.

Игровые действия в гольфе по кинематическим основаниям можно разделить на удары, совершаемые с максимальной амплитудой перемещения

звеньев тела (около 35 % игровых действий) и удары, совершаемые с ограничением амплитуды движений (65% действий).

Анатомически игровые действия, совершаемые с максимальной амплитудой можно представить в виде совокупности 18-20-ти элементарных движений конечностей и туловища, среди которых 4 движения сгибания-разгибания и 16-14 движений отведения-приведения и пронации-супинации.

По затратам мощности игровые действия делятся на 35% действий субмаксимальной мощности, 65% действий низкой мощности. Перемещения игроков во время соревнований относятся к циклическим действиям низкой мощности (ходьба). При совершении игровых действий в гольфе задействуются алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения.

Игровые действия, совершаемые с субмаксимальной и умеренной мощностью, приводят к полету мяча. При этом, при совершении ударов с субмаксимальной мощностью (максимальной амплитудой) дальность полета мяча определяется параметрами клюшки (ее выбором), которой совершается удар. Действия с низкой мощностью и ограничением амплитуды движения приводят к недалекому полету мяча в воздухе (25% игровых действий) или его качению по игровой поверхности (45% игровых действий). Дальность и направление перемещения мяча, в этом случае, определяется не параметрами выбранной клюшки, а регулированием целенаправленного действия игроком, за счет его антиципативных и рецептивных представлений.

По дальности перемещения мяча игровые действия можно разделить: при полете мяча на 90-280 м – действия с максимальной амплитудой (35%);

при полете мяча на 5 - 90 м – действия с ограничением амплитуды (25%);

при качении мяча (0-20м) – действия с ограничением амплитуды (40%).

При игре в гольф на игрока действуют следующие внешние силы: сила тяжести, инерционные центробежные и центростремительные силы; силы упругой деформации и силы сопротивления внешней среды. По степени влияния на организм преобладающие значение оказывают инерционные силы, величина которых достигает значений в 8g. Способность человеческого организма противодействовать инерционным силам не является врожденной. Также человеку генетически не свойственны движения отведения-приведения и пронации-супинации. Эволюционно организм человека в большей степени адаптирован к противодействию силы тяжести, проявляющемуся в совершении движений сгибания-разгибания. По

этой причине, как обучение игровым действиям в гольфе, так и их реализация, часто вызывают определенные трудности, которые преодолеваются по мере развития и совершенствования специфических координационных способностей в процессе обучения.

Таким образом, в результате регулярных занятий гольфом развиваются скоростно-силовые качества, специфические координационные способности и аэробная выносливость, с одной стороны, и, с другой стороны, целенаправленное регулярное развитие (тренировка) перечисленных качеств способствует прогрессу результатов в гольфе.

## 2.2. Перечень изучаемого содержания и формы организации учебной деятельности.

Установлено, что различные физические качества наиболее интенсивно развиваются вместе в разные возрастные периоды развития ребенка, называемые «сенситивными» периодами развития. Поэтому направленность учебного процесса в разном возрасте (на каждой ступени общего образования) должна определяться соответственно направленности сенситивного периода (таблица 1.). С другой стороны, каждому возрасту свойственны определенные личные и социальные мотивации, определяющие ведущий вид деятельности учеников, сообразно которым должны выбираться наиболее эффективные формы и методы обучения (таблица 2.). Таким образом, сенситивные периоды развития определяют то, что нужно развивать, а ведущий вид деятельности как надо развивать.

С учетом этих особенностей развития детей в школьном возрасте были определены содержание и последовательность усвоения учебного материала, а также формы и методы обучения, приведенные в таблице 3.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития алактатного креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек

сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (7-11 лет), когда эффективность средств гольфа еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

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, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для мальчиков 7-14 лет и девочек 7-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. Для юных гольфистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. 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.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение в различных играх, умение оценить степень риска при совершении технического действия, оценить дальность и т.д.; по мере изучения технических приемов гольфа учащиеся изучают тактические действия.

Большое место в подготовке гольфистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по гольфу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки учеников органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью занятий, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время трудно добиться успехов только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы учащийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на учебных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Для учеников в возрасте 7-9 лет в качестве обучающего и тренировочного средства может быть предложена учебная программа SNAG, предусматривающая использование облегченных клюшек и мячей большего диаметра. Также рекомендуется с использованием SNAG оборудования осуществлять и соревновательную деятельность вплоть до 15 летнего возраста, завершающего года увеличения роста и формирования новой координации в совершении игровых действий.

Для юных гольфистов 10 - 12 лет проводят соревнования по гольфу с использованием упрощенных правил. Для гольфистов старшего возраста проводятся такие же соревнования, только по правилам соответствующим правилам судейства на официальных соревнованиях.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра со старшими в игре с младшими, например, с учетом гандикапа.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных гольфистов.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств в школьном возрасте**

Таблица 1.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Степень НОО (начальная школа)				Степень ООО					Степень СОО		
	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Длина тела						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+	+						
Скорость одиночного движения			+	+	+	+	+					
Двигательная реакция			+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+			+	+	+	+	+	
Сила						+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+	+	+						
Анаэробные возможности			+	+	+							
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Ловкость	+	+	+	+						+	+	
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				
Чувство ритма	+	+	+	+	+							
Обучение технике (точность, чувствительность)		+	+	+	+							
Дифференциация мышечных усилий			+	+			+	+	+			

Таблица 1. Продолжение.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кинестезическая чувствительность							+	+			

## Мотивации и ведущие виды деятельности

Таблица 2

Характеристики мотивационной сферы	Ступень НОО (начальная школа)				Ступень ООО					Ступень СОО	
	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ведущий вид деятельности	Сюжетно-ролевая игра		Учебная деятельность			Интимно-личностное общение			Профессионально-учебная деятельность		
Цель деятельности	Предметная действительность					Межчеловеческие отношения			Общественные отношения		
Вид мышления	Наглядно-образное			Теоретическое или абстрактное (словесно-понятийное)							
Метод обучения	Игровой, репродуктивный, соревновательный командный					Соревновательный лично-командный			Соревновательный личный, репродуктивный		
Вид оцениваемых учебных достижений	Стремление к преодолению трудностей					Способ достижения результата			Результат		
Осваиваемые формы деятельности	Эталонные формы					Самостоятельные формы			Самоорганизация форм		
Дидактические приемы	Показ, описание					Описание, кинестезия			Абстрактное описание		

Таблица 2. Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Характерные особенности	Любознательность, непосредственность, открытость, доверчивость					Потребность во взрослости, осознание себя как личности, потребность к самовыражению, множество и неустойчивость интересов			Потребность к самоопределению, становление целеполагания, устойчивость интересов		
Познавательные мотивы	Интерес к отдельным фактам, внешним формам					Интерес к закономерностям, к способам получения знаний			Интерес к основам наук, к методам теоретического и творческого мышления		
Социальные мотивы	Одобрение учителя					Социальная роль в классе, школе. Поиск контактов и сотрудничества			Социальная роль в обществе. Самоконтроль и самооценка. Формирование профессиональных мотивов.		

Содержание усвоения учебного материала, формы и методы обучения по предмету «физическая культура» на основе вида спорта «гольф»

Таблица 3.

Год обучения	Содержание учебного материала	Формы обучения	Методы обучения
1	2	3	4
1	Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Изучение основ техники.	Классно-урочный. Спортивные праздники.	Игровой, репродуктивный
2	Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости. Освоение основ техники гольфа.	Классно-урочный. Спортивные праздники.	Игровой, репродуктивный

Таблица 3. Продолжение.

1	2	3	4
3	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники гольфа.	Классно-урочный. Спортивные праздники. Соревнования.	Репродуктивный. Соревновательный (командные соревнования).
4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники.	Классно-урочный. Спортивные праздники. Соревнования.	Репродуктивный. Соревновательный (командные соревнования).
5	Развитие быстроты, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей. Совершенствование основ техники.	Классно-урочный. Самоподготовка. Спортивные праздники. Соревнования.	Репродуктивный. Соревновательный (личные и командные соревнования).
6	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники.	Классно-урочный. Самоподготовка. Соревнования.	Соревновательный (личные и командные соревнования).
7	Развитие скоростно-силовых качеств, силы, равновесия, дифференциации мышечных усилий, кинестезической чувствительности. Совершенствование и закрепление основ техники.	Классно-урочный. Самостоятельное выполнение заданий. Соревнования.	Соревновательный (личные и командные соревнования).
8	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дифференциации мышечных усилий, кинестезической чувствительности. Совершенствование и закрепление основ техники.	Классно-урочный. Самостоятельное выполнение заданий. Соревнования.	Соревновательный (личные и командные соревнования).
9	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дифференциации мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники.	Классно-урочный. Самостоятельное выполнение заданий. Соревнования.	Репродуктивный. Соревновательный (личные соревнования).
10	Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Совершенствование и закрепление новых элементов техники.	Классно-урочный. Самостоятельное выполнение заданий. Соревнования.	Репродуктивный. Соревновательный (личные соревнования).

Таблица 3. Продолжение

1	2	3	4
11	Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Совершенствование и закрепление новых элементов техники.	Класно-урочный. Самостоятельное выполнение заданий. Соревнования.	Репродуктивный. Соревновательный (личные соревнования).

Обучение двигательным действиям, овладение и совершенствование техники осуществления движений в гольфе, наряду с психологической и физической подготовкой, является одной из главных задач настоящей учебной программы. Можно утверждать, что любое обучение ученика, в конечном счете, имеет целью собственно двигательный акт или требует совершения им целенаправленных движений при осуществлении контроля успешности обучения. Так обучение письму, чтению, музыке связано с получением, преобразованием и воспроизведением информации, последнее из которых невозможно без движения мышц и частей тела. Успешность обучения устному счету или иностранному языку также невозможно проконтролировать без проявления двигательной активности ученика в виде речи (движений языка, челюстно-лицевых и межреберных мышц), письма или жестов (движений верхних конечностей). При этом учитель, сообщая какие-либо знания обучаемому, осуществляет кодирование информации в виде письменных символов, изображений или звуков (в виде движений), а ученик, выполняя или демонстрируя выполненное задание, также производит кодирование усвоенной информации, опять же совершая определенные целенаправленные движения.

Таким образом, обучение целенаправленным движениям имеет в основном точно такие же формы, методы и средства, как и другие педагогические воздействия при обучении чему-либо. Также как и в других учебных дисциплинах при обучении движениям должны учитываться общепринятые дидактические принципы с учетом сенситивности периодов

развития умственных, физических и координационных способностей, ведущего вида деятельности в зависимости от возраста и пола обучаемых и индивидуальных особенностей учеников (Таблицы 1 и 2).

Образование двигательного навыка в гольфе в общем ничем не отличается от обучения другим движениям. В разной степени на разных этапах обучения действиям задействованы разные отделы мозга, рецептивно-эффекторные системы, и мышечные группы. Принципы и закономерности обучения движениям в гольфе точно такие же, как и в других областях учебной деятельности и описываются формулой: знания - умения – навыки.

В результате ощущений и восприятий создается общее представление (знание) о будущем действии. Желательный в обучении процесс образования представления можно определить как гипотетико-дедуктивный с обратной связью. Учеником в сравнении с демонстрируемым образцом (изображением, видеозаписью, указанием и пр.) осознанно или неосознанно проверяются гипотезы, касающиеся верности отдельных движений, составляющих так называемую ориентировочную основу действия. Если гипотеза не верна, то выдвигается новая, осуществляется ее проверка и, так происходит до тех пор, пока не формулируется гипотеза, соответствующая истине. Затем на основе полученного первичного представления проверяются гипотезы о других составляющих двигательного действия, и, наконец, когда определены все составные элементы действия – у ученика образуется окончательное представление. Таким образом, представление о движении составляется дедуктивным путем от общего неясного размытого образа к более четкому осознанному, путем эмпирической или умозрительной имитационной проверки частных гипотез. Такая схема образования представления об осваиваемом движении напоминает процесс упрощения алгебраических тождеств.

Образование умения естественно производить в обратной последовательности, то есть постулато–индуктивным путем, поэлементным



обучением. Такой метод в теории и методике физической культуры получил название расчлененно-конструктивного. Представление об осваиваемом движении в виде отдельных составных элементарных двигательных актов постулируется (интериоризируется) в соответствующих отделах головного мозга, а осваивание движения происходит индуктивно от простого к сложному - путем синтеза отдельных элементарных движений.

Здесь несложно найти аналогию с обучением ребенка письму. Представление о буквах уже создано в результате обучения чтению (также поэлементному – по слогам), кроме визуального образа ребенок располагает и звуковым образом буквы. Таким образом, в образовании представления о буквах были задействованы разные отделы головного мозга, различные рецепторно-нейронные пути и различные мышечные группы. Этим достигается прочность полученных представлений. Собственно обучение происходит поэлементно, сначала осваивается написание косых палочек, затем полуovalов, крючков и т. д. Всего в русском письме образуется навык в написании 6-8 элементов. Каждый элемент повторяется по 16-18 раз в одной строке по 5-8 строк, т.е. от 80 до 124 раз за занятие. Прописи представляют собой прямые и косые линии, которые являются ограничителями движения пишущей ручки и руки ребенка по направлению. Плотность, толщина и шероховатость тетрадного листа определяют диапазон усилий ребенка при начертании элементов букв. Затем фрагменты букв, объединенные вместе по 2-3 элемента, многократно (60-80 раз) повторяются в разных сочетаниях. И только после этого начинается многократные упражнения в написании букв и слов.

Полное движение в гольфе, называемое свингом (swing англ. – колебание), отличается высокой скоростью и большими ударными нагрузками на опорно-двигательный аппарат спортсмена, достигающими порой величину в 8 g. По этой причине обучение ошибочным движениям в гольфе может привести к еще большим нагрузкам на опорно-двигательный

аппарат, нерациональному использованию инерционных и гравитационных сил, действующих на клюшку, и, следовательно, к раннему травматизму. Это определяет необходимость разработки соответствующих методик обучения двигательным действиям в гольфе, ускоряющих обучение и минимизирующих риск получения травмы.

Морфологически в свинге (рис. 1) несложно определить 14 элементарных движений отведения-приведения и пронации-супинации звеньев тела и 4 движения сгибания-разгибания (Таблица 4.). Движение, в отличие от многих других видов спорта с клюшкой и мячом, характеризуется небольшими перемещениями общего центра масс спортсмена (до 20 см от исходного), что наряду с преобладающими движениями отведения-приведения и пронации-супинации определяет основные трудности в обучении. Предполагается, что обучение свингу будет наиболее эффективно, если элементы движения будут осваиваться попарно относительно момента удара клюшкой по мячу. Примером таких парных элементов могут служить два элементарных движения в паттинге: отведение верхних конечностей (замах), приведение верхних конечностей (разгон), удар по мячу, отведение верхних конечностей (торможение) и разгибание туловища.



Рис 1. Кинограмма удара в гольфе.

Фазовый состав ударного движения в гольфе.

Таблица 4.

замах	разгон	торможение
1. Отведение верхних конечностей	1. Супинация голени и бедра (левые)	1. Пронация и разгибание голени и бедра (правые)
2. Отведение кистей	2. Разгибание плеч	2. Супинация и разгибание голени и бедра (левые)
3. Пронация голени и бедра (левые)	3. Супинация туловища	3. Отведение верхних конечностей
4. Супинация голени и бедра (правые)	4. Приведение верхних конечностей	4. Пронация кистей
5. Пронация туловища	5. Приведение кистей	5. Разгибание туловища
6. Сгибание плеч		6. Сгибание плеч
		7. Сгибание кистей

Формирование представления осуществляется путем показа полного движения в гольфе учителем, в видеозаписи, на кинограммах или иллюстрациях. Закрепление этого представления рекомендуется осуществлять путем словесного описания вслух в виде словесной формулы. Кроме этого, необходимо использовать и другие способы, вовлекающие в

формирование представления системы других рецепторов. Например, для ощущения ритма игрового действия можно использовать метроном, для представления структуры игрового действия можно просить учеников изобразить его отдельные фазы в виде рисунков или скульптурных моделей из пластилина.

Первое занятие в обучении гольфу и начало следующих занятий необходимо посвятить формированию стойки игрока и способу удержания клюшки (хвату). По аналогии с обучением письму – правильному расположению ученика за столом и способу удержания ручки. При этом следует отдавать себе отчет в том, что изгибы позвоночника в шейном отделе формируются у детей в 7-9 летнем возрасте, а в поясничной области в 11-13 лет.

Попарное освоение элементов свинга необходимо осуществлять по элементам, приведенным в таблице, сериями по 12-18 повторов в каждой. Количество серий в одном занятии 5-8. Осваивание движения по такому анатомическому принципу позволяет ученику сосредоточиться на ощущениях, воспринимаемых проприорецепторами суставных сумок, чувствительность которых определяет точность углового расположения звеньев тела. При этом рекомендуется исключать ощущения от зрительных анализаторов, выполняя несколько упражнений с закрытыми глазами под звуки метронома. Также можно рекомендовать осуществление имитации действий в обратную сторону, что также ускоряет формирование двигательного умения.

На этапе формирования двигательного умения в гольфе также необходимо использовать различные ограничители движения по направлению и усилию – аналоги прописей при обучении письму. Такие устройства весьма разнообразны по конструкции и габаритам и широко представлены в гольф и интернет магазинах. Особое внимание в этом ряду

устройств привлекают тренажеры с фиксаторами внимания в виде акустических сигналов, сигнализирующих о неверном совершении движения.

Критерием утомления в занятиях по освоению игровых действий в гольфе служит ухудшение выполнения упражнения в нескольких попытках подряд. В этом случае тренировку следует прекратить.

Как и в других учебных дисциплинах, например при освоении иностранных языков, регулярность упражнений в гольфе имеет приоритет перед объемом. Лучше совершать по 20-30 упражнений через день в течение недели, чем 100 упражнений один раз в неделю. Регулярностью занятий достигается адаптация и эффект суперкомпенсации систем организма, определяющих эффективность тренировочного процесса.

Дополнительно можно рекомендовать и другие способы, развивающие и повышающие кинестетическую чувствительность ученика: выполнение упражнений на неустойчивой опоре, стимуляцию моторной зоны головного мозга, методику идиомоторной тренировки и т. д. Для учеников с гиперактивностью и холерическим темпераментом можно рекомендовать методику статических упражнений, представляющую собой частный случай расчленено-конструктивного метода.

### 2.3. Требования к результатам освоения обучающимися учебной программы по физической культуре

В соответствии с характеристиками ведущего вида деятельности (Таблица 2) в возрасте 7-11 лет должно оцениваться стремление к преодолению трудностей при изучении предмета гольф, в возрасте 12-14 лет способ достижения результата и в 15-17 лет непосредственно игровые результаты, показанные на соревнованиях и контрольных занятиях.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Различают текущую и итоговую

успеваемость. Текущие оценки ставятся как за показанный результат, так и за технику выполнения упражнения. Итоговая оценка выставляется как за выполнение конкретного норматива, так и за степень прироста показателя того или иного физического качества у обучающегося.

В случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может сдать нормативные требования программы в установленное время, то ему разрешается пересдать требования данного раздела программы в более поздние сроки.

Обучающимся имеющим II-III медицинские группы на учебных и внеклассных занятиях нельзя выполнять упражнения запрещенные врачом. Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к IV медицинской группе занимаются исключительно лечебной физкультурой.

Гольф - вариативный раздел учебной программы. Требует специальных условий в плане инвентаря, оборудования, оснащения спортивного зала, площадки. Кроме того, учитель физической культуры в обязательном порядке обязан пройти курс повышения квалификации по разделу – гольф.

Результаты освоения учебной программы по физической культуре на основе вида спорта гольф оцениваются по:

- выполнению контрольных упражнений и тестов физической подготовленности в каждом классе; в выпускных классах сдавать экзамен по физической культуре по выбору;
- умению самостоятельно составлять и выполнять индивидуальные физкультурно-спортивные комплексы;
- участию в спортивных праздниках и соревнованиях с физкультурно-вариативной частью комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов.

Изучаемый материал должен соответствовать основам теории и методики физического воспитания, задачам, требованиям, средствам, объему и формам организации физкультурно-спортивных занятий, а также базисному учебному плану.

Контрольные нормативы для мальчиков и девочек по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступеней НОО, ООО и СОО представлены в таблицах 5, 6 и 7, соответственно.

Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени начального общего образования.

Таблица 5.

№№	Норматив	Класс	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	2	3	4			5		
1.	Прокручивание гимнастической палки снизу вверх через голову прямыми руками, держась: а) за края, б) отступя на 5 см от края, в) отступя на 10 см от края.	1	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
		2	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
		3-4	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
2.	Броски теннисного мяча на точность попадания в мишень 1х1 на стене с расстояния 1 кл – 2 м, 2 кл – 3 м, 3-4 кл – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	4	3	2	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3-4	4	3	2	3	2	1
3.	Набрасывание левой (правой) рукой резинового кольца на вертикальную стойку высотой 30 см с расстояний: 1 кл – 2 м, 2 кл – 3 м, 3-4 кл – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	4	3	2	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3-4	4	3	2	3	2	1
4.	Демонстрация на оценку техники выполнения полного свинга клюшкой: 1 кл. – без мяча, 2 кл. – с волейб. мячом, 3-4 кл – с резинов. мячом. (Сумма баллов в 3-х попытках)	1	14	11	8	13	10	7
		2	14	11	8	13	10	7
		3-4	14	11	8	13	10	7

**Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени основного общего образования.**

Таблица 6.

№№	Норматив	Класс	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	2	3	4			5		
1.	Подъемы туловища со скручиванием до касания локтями колена разноименной ноги из и.п. – лежа на спине руки за головой, стопы зафиксированы, ноги шире плеч. (Кол-во движений за 30 сек).	5	22	20	18	20	18	16
		6	23	21	19	21	19	17
		7	24	22	20	22	20	18
		8	25	22	21	23	21	19
		9	26	23	22	24	22	20
2.	Стоя боком катание хоккейного мяча по полу на точность попадания в квадрат размером 0,5х 0,5 м. с 3-х расстояний (3, 4, 5 м). Кол-во попаданий в 3 сериях по 3 броска с различных расстояний)	5	4	3	1	4	3	1
		6	5	4	2	5	4	2
		7	6	5	4	6	5	4
		8	7	6	5	7	6	5
		9	8	7	6	8	7	6
3.	Паттинг с различных расстояний: 5 кл – 1м; 6 кл – 1,5 м; 7 кл – 2,0 м; 8 кл – 2,5 м; 9 кл – 3 м. (Кол-во попаданий в лунку из 5 попыток)	5	4	3	2	4	3	2
		6	4	3	2	4	3	2
		7	4	3	2	4	3	2
		8	3	2	1	3	2	1
		9	3	2	1	3	2	1
4.	Чиппинг с различных расстояний: 6 кл – 3,0 м; 7 кл – 4,0 м; 8 кл – 5,0 м; 9 кл – 6,0 м. (Кол-во попаданий в стандартную корзину из 5 попыток)	6	3	2	1	3	2	1
		7	3	2	1	3	2	1
		8	3	2	1	3	2	1
		9	3	2	1	3	2	1
5.	Демонстрация техники выполнения полного свинга в ударах: 5 кл – 7 I, 6 кл – 5 I, 7 кл – 3 I, 8 кл – 5 w, 9 кл – 5 w  (Сумма баллов в 3-х попытках) Критериями оценок являются: 5 – попадание в мишень на сетке; 4 – попадание от мишени в сторону до 1 м; 3 – попадание от мишени 2 м; 2- более 2.	5	12	9	6	11	8	5
		6	12	9	6	11	8	5
		7	13	10	7	12	9	6
		8	13	10	7	12	9	6
		9	14	11	8	13	10	7



**Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени среднего (полного) общего образования.**

Таблица 7.

№№	Норматив	Класс	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	2	3	4			5		
1.	Попадание в квадраты размером 1х1м (5 баллов), 2х2 м(4 балла), 4х4 м и более (3 балла), выполняя питч удары через в/б сетку высотой 1,5 м с расстояния 4 м от сетки (сумма баллов 3- попыток)	10	13	10	7	12	9	6
		11	14	11	8	13	10	7
2.	Демонстрация на оценку техники выполнения удара драйв – 1w с подставки (сумма баллов 3-х попыток)	10	13	10	7	12	9	6
		11	14	11	8	13	10	7
3.	Паттинг с расстояния 4 м (Кол-во попаданий из 10 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	4	3	4	3	2

#### 2.4. Новизна учебной программы

Новизна настоящей учебной программы определяется несколькими обстоятельствами:

- цель и содержание учебной программы физическая культура 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;
- необходимость создания этой программы вызвана, с одной стороны, включением гольфа 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;
- новизна содержания настоящей учебной программы также определяется учетом в планировании поэтапного освоения игровых действий сенситивности периодов развития физических и координационных способностей учащихся, их мотиваций и ведущего вида деятельности;

- новизна программы также состоит в методике развития физических и координационных способностей учеников, основанной на применении общих для других учебных предметов дидактических принципов усвоения знаний и целенаправленных движений;

- сопряженность с содержанием основной части предмета физическая культура и содержанием с другими обязательными предметами школьного курса: биология, физика, история и обществоведение также является новой в этой учебной программе.

### 3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 11-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на обязательную и вариативную части. Общий объём учебного времени составляет 1114 часов. Из них 780 часов рекомендуется отводить на базовую и 334 часа на вариативную части программ. Таким образом на занятия гольфом в течение учебного года может быть отведено до 36 уроков физической культуры. В каждом классе предусматривается внеурочное время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы, спортивные праздники).

Эффективное решение задач в процессе физического воспитания возможно на основе единства учебной и внеклассной работы по физической культуре. Для успешного осуществления воспитательной работы учитель и тренер-преподаватель по гольфу должны составить перспективные планы с учетом материальной базы, традиций школы и возрастных особенностей занимающихся. В этих планах должны найти отражение основные вопросы состояния воспитательной работы в данном коллективе и каждой возрастной группе, перечень главных воспитательных задач по годам обучения, примерные формы деятельности по реализации поставленных задач, работа с родителями и общественностью.

Внеурочную деятельность по предмету «Физическая культура» на основе вида спорта «гольф» составляют проекты, соревнования, конкурсы и спортивные праздники.

#### 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

##### 4.1. Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

В соответствии с требованиями ФГОС достижение обучающимися личностных результатов не выносится на итоговую оценку, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня. Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария. К их проведению должны быть привлечены специалисты, не работающие в данном образовательном учреждении и обладающие

необходимой компетентностью в сфере психологической диагностики развития личности в детском и подростковом возрасте.

#### 4.2. Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах междисциплинарных учебных программ.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным объектом оценки метапредметных результатов является:

способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

способность к сотрудничеству и коммуникации;

способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;

способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является защита итогового индивидуального проекта.

Индивидуальный итоговой проект представляет собой учебный проект, выполняемый обучающимся в рамках одного или нескольких учебных предметов с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания и методов избранных областей знаний и/или видов деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную деятельность (учебно-познавательную, конструкторскую, социальную, художественно-творческую, иную).

Выполнение индивидуального итогового проекта обязательно для каждого обучающегося, его невыполнение равноценно получению неудовлетворительной оценки по любому учебному предмету.

### 4.3. Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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 к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам.

Формирование этих результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным объектом оценки предметных результатов в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода, принятого в ФГОС, предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчёта при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Реальные достижения обучающихся могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону недостижения.

Для описания достижений обучающихся целесообразно установить следующие пять уровней.

Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:

повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);

высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть



вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в старших классах по данному профилю.

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых ниже базового выделяют два уровня:

пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);

низкий уровень достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Недостижение базового уровня (пониженный и низкий уровни достижений) фиксируется в зависимости от объёма и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

## 5. Содержание предмета «Физическая культура» на основе вида спорта – гольф.

Гольф - сезонный вид спорта, предусматривающий реализацию специальной двигательной активности на открытом воздухе в теплое время года. В связи с этим, с учетом климатических особенностей средней полосы России, учебный процесс по предмету гольф целесообразно разделить на четыре мезоцикла, соответствующих учебным временным сегментам (четвертям), целевая направленность которых в основном неизменна для каждого года обучения и ступени образования.

1-й мезоцикл (сентябрь-октябрь) – «втягивающий» посвящен адаптации детей к физическим нагрузкам и учебной деятельности после летнего отдыха. Основные методы обучения в этот период игровые методы и командные соревнования (спортивные праздники) на открытом воздухе. Мезоцикл направлен на развитие аэробной выносливости и гибкости, закаливанию. Основные упражнения: общеразвивающие и подводящие, содержащие ведущий элемент техники совершения игровых действий в гольфе. Этот мезоцикл также посвящен повторению пройденного материала по предмету в предыдущем учебном году в виде тестов физической и технической подготовленности (раздел 2.3. табл.5, 6, 7).

2-й мезоцикл (ноябрь-декабрь) - подготовительный, направлен на развитие физических качеств и координационных способностей сенситивных возрасту учеников. Для этого мезоцикла характерны общеразвивающие и специальные упражнения малой интенсивности и большого объема. Сначала преимущественно развиваются мелкие группы мышц и соединения опорно-двигательного аппарата, участвующие в игровых движениях в гольфе. К концу мезоцикла акцент смещается на развитие крупных групп мышц и соединений. Мезоцикл преимущественно направлен на развитие силы, гибкости и совершенствование координации. Мезоцикл завершается проведением тестов физической и координационной подготовленности.

3-й мезоцикл (январь-март) – специальный подготовительный, направлен на освоение и развитие техники совершения игровых действий и развитие скоростно-силовых способностей. Для этого периода характерны специальные упражнения, выполняемые с большей быстротой и меньшим числом повторений. По сравнению с предыдущим мезоциклом акцент смещается в сторону технической подготовки на освоение новых технических элементов движений их совершенствование.

Самостоятельные задания в этом мезоцикле могут иметь целью разработку метапредметных проектов, посвященных биомеханическим, физиологическим, педагогическим и историческим аспектам гольфа.

Мезоцикл завершается тестированием технической подготовленности учеников.

4-й мезоцикл (апрель–май) – соревновательный. Занятия в это период рекомендуется проводить на открытом воздухе. Содержание мезоцикла составляет организация, проведение и участие в соревнованиях с совершением элементов игровых действий в гольфе. Соревнования могут проходить по упрощенным правилам на ограниченном пространстве. Ученики выступают в этих мероприятиях в качестве участников состязаний. Учащиеся, ограниченные в физической активности по медицинским показаниям, могут принимать участие в соревнованиях в качестве судей.

Учебный год рекомендуется завершать общешкольными соревнованиями по гольфу по упрощенным правилам. Результаты участия в соревнованиях могут влиять на итоговую годовую оценку по предмету «физическая культура».

### 5.1. 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.

### 5.2. 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.

### 5.3. 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.

#### 5.3.1. 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 корригирующей 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. Примерное содержание комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности для каждой формы обучения приведены в таблице 8.

Примерное содержание комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности

Таблица 8.

№№	Форма деятельности	Примерное содержание	Продолжительность занятия, мин
1	2	3	4
1-й класс			
1.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития гибкости: потягивания, наклоны, вращения конечностей и туловища. Упражнения для развития ловкости и равновесия: балансирование на одной ноге и вращения вокруг вертикальной оси с закрытыми глазами. Балансирование стоя или сидя с удержанием предмета на голове. Упражнения на развитие чувства ритма – выполнение всех упражнений под ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Закаливающие процедуры.	15
2.	Физкульт. минутка	Выполнение 2-3-х упражнений из комплекса утренней гимнастики.	3-5

Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
3.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 5 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Заключительная часть: упражнения для развития гибкости.	45
4.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 5 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Упражнения для коррекции и формирования осанки, равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Заключительная часть: упражнения для развития гибкости.	45
5.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий. Выполнение рисунков и поделок, связанных с гольфом. Участие в спортивных праздниках.	По желанию
2-й класс			
6.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития гибкости: потягивания, наклоны, вращения конечностей и туловища. Упражнения для развития ловкости и равновесия: балансирование на одной ноге и вращения вокруг вертикальной оси с закрытыми глазами. Балансирование стоя или сидя с удержанием предмета на голове. Упражнения на развитие чувства ритма – выполнение всех упражнений под ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Закаливающие процедуры.	15
7.	Физкульт. минутка	Выполнение 2-3-х упражнений из комплекса утренней гимнастики.	3-5

Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
8.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 6 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Заключительная часть: бег 2-3 мин., упражнения для развития гибкости.	45
9.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 6 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Упражнения для коррекции и формирования осанки, равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Заключительная часть: бег 2-3 мин., упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.	45
10.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий. Выполнение рисунков и поделок, связанных с гольфом. Участие в спортивных праздниках.	По желанию
3-й класс			
11.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития гибкости: потягивания, наклоны, вращения конечностей и туловища. Упражнения для развития ловкости и равновесия: балансирование на одной ноге и вращения вокруг вертикальной оси с закрытыми глазами. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения на развитие чувства ритма. Закаливающие процедуры.	15
12.	Физкульт. минутка	Упражнения для коррекции и формирования осанки.	3-5

Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
13.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 7 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачей мячей. Упражнения для коррекции и формирования осанки, равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками. Упражнения для развития координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Заключительная часть: бег 2-3 мин., упражнения для развития гибкости.	45
14.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Упражнения для коррекции и формирования осанки, равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.	45
15.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий. Участие в спортивных праздниках и командных соревнованиях по подвижным играм и физической подготовке.	По желанию
4-й класс			
16.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития гибкости: потягивания, наклоны, вращения конечностей и туловища. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения на развитие чувства ритма. Закаливающие процедуры.	15
17.	Физкульт. минутка	Упражнения для коррекции и формирования осанки.	3-5



Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
18.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 7 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Подвижные игры. Заключительная часть: упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.	45
19.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Упражнения для коррекции и формирования осанки, равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.	45
20.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий. Участие в спортивных праздниках и командных соревнованиях по подвижным играм и физической подготовке.	По желанию
5-й класс			
21.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения на развитие чувства ритма. Закаливающие процедуры.	15
22.	Физкульт. минутка	Упражнения для коррекции и формирования осанки.	3-5

Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
23.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 7 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Подвижные игры. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45
24.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 10 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости в спортивных играх. Развитие чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Упражнения для коррекции и формирования осанки с клюшками или гимнастическими палками. Игры с элементами гольфа с клюшками и стандартными мячами для гольфа. Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.	45
25.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий. Участие в командных и личных соревнованиях по подвижным играм и физической подготовке.	По желанию
6-й класс			
26.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения на развитие чувства ритма. Закаливающие процедуры.	15
27.	Физкульт. минутка	Упражнения для коррекции и формирования осанки.	3-5

Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
28.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, равновесия, выносливости, координационных способностей. Подвижные игры. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45
29.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 10 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы и выносливости в спортивных играх. Развитие координационных способностей. Упражнения для коррекции и формирования осанки с клюшками или гимнастическими палками. Игры с элементами гольфа с клюшками и стандартными мячами для гольфа. Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.	45
30.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий: совершенствование и закрепление двигательных действий. Участие в командных и личных соревнованиях по спортивным играм и физической подготовке.	По желанию
7-й класс			
31.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Закаливающие процедуры.	15
32.	Физкульт. минутка	Упражнения для коррекции и формирования осанки.	3-5
33.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Подвижные игры. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45

Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
34.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 10 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Упражнения для коррекции и формирования осанки с клюшками или гимнастическими палками. Спортивные игры с элементами гольфа. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45
35.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по совершенствованию и закреплению двигательных действий. Участие в личных соревнованиях по спортивным играм и физической подготовке.	По желанию
8-й класс			
36.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты и силы: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Закаливающие процедуры.	15
37.	Физкульт. минутка	Упражнения для коррекции и формирования осанки.	3-5
38.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Подвижные игры для развития равновесия, дифференциации мышечных усилий, кинестетической чувствительности. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45

Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
39.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 10 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, равновесия, кинестезии и координационных способностей. Упражнения для коррекции и формирования осанки с клюшками или гимнастическими палками. Спортивные игры с элементами гольфа. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45
40.	Самостоятельная работа	Совершенствование и закрепление основ техники совершения движений в гольфе. Участие в личных соревнованиях по мини-гольф, гольфу, спортивным играм и физической подготовке.	По желанию
9-й класс			
42.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты и силы: выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Закаливающие процедуры.	15
43.	Физкульт. минутка	Упражнения для коррекции и формирования осанки.	3-5
44.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Подвижные игры для развития равновесия, дифференциации мышечных усилий, кинестезической чувствительности. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45

Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
45.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 10 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, равновесия, кинестезии и координационных способностей. Упражнения для коррекции и формирования осанки с клюшками или гимнастическими палками. Спортивные игры с элементами гольфа. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45
46.	Самостоятельная работа	Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Участие в личных соревнованиях по мини-гольфу, гольфу, спортивным играм и физической подготовке.	По желанию
10-й класс			
47.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты и силы: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Закаливающие процедуры.	15
48.	Физкульт. минутка	Упражнения для коррекции и формирования осанки.	3-5
49.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Подвижные игры для развития равновесия, дифференциации мышечных усилий, кинестезической чувствительности. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45

Таблица 8. Продолжение.

1	2	3	4
50.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 12 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, равновесия, кинестезии и координационных способностей. Упражнения для коррекции и формирования осанки с клюшками или гимнастическими палками. Спортивные игры с элементами гольфа. Совершенствование и закрепление новых элементов техники. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45
51.	Самостоятельная работа	Совершенствование и закрепление новых элементов техники. Участие в личных соревнованиях по мини-гольфу, гольфу, спортивным играм и физической подготовке.	По желанию
11-й класс			
52.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты и силы: выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Закаливающие процедуры.	15
53.	Физкульт. минутка	Упражнения для коррекции и формирования осанки.	3-5
54.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Подвижные игры для развития равновесия, дифференциации мышечных усилий, кинестезической чувствительности. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45

Таблица 8. Продолжение.			
1	2	3	4
55.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 12 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, равновесия, кинестезии и координационных способностей. Упражнения для коррекции и формирования осанки с клюшками или гимнастическими палками. Спортивные игры с элементами гольфа. Совершенствование и закрепление новых элементов техники. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45
56.	Самостоятельная работа	Совершенствование и закрепление новых элементов техники. Участие в личных соревнованиях по мини-гольфу, гольфу и спортивным играм.	По желанию

### 5.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду спорта гольф.

Спортивно-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. Примерное содержание комплексов спортивно-оздоровительной деятельности для каждой формы обучения приведены в таблице 9.



Примерное содержание комплексов спортивно-оздоровительной  
деятельности

Таблица 9.

№№	Форма деятельности	Примерное содержание	Продолжительность занятия, мин
1	2	3	4
1-й класс			
1.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития гибкости: потягивания, наклоны, вращения конечностей и туловища. Упражнения для развития ловкости и равновесия: балансирование на одной ноге и вращения вокруг вертикальной оси с закрытыми глазами. Балансирование стоя сидя с удержанием предмета на голове. Упражнения на развитие чувства ритма – выполнение всех упражнений под ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Закаливающие процедуры.	15
2.	Физкульт. минутка	Выполнение 2-3-х упражнений из комплекса утренней гимнастики.	3-5
3.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 5 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачей мячей. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Освоение элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение основ техники гольфа. Заключительная часть: упражнения для развития гибкости.	45
4.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 5 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Упражнения для коррекции и формирования осанки, равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Освоение элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение основ техники гольфа. Заключительная часть: упражнения для развития гибкости.	45

Таблица 9. Продолжение.

1	2	3	4
5.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий. Выполнение рисунков и поделок, связанных с гольфом.	По желанию
2-й класс			
6.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития гибкости: потягивания, наклоны, вращения конечностей и туловища. Упражнения для развития ловкости и равновесия: балансирование на одной ноге и вращения вокруг вертикальной оси с закрытыми глазами. Балансирование стоя или сидя с удержанием предмета на голове. Упражнения на развитие чувства ритма – выполнение всех упражнений под ритмичную музыку или с устным счетом вслух.	15
7.	Физкульт. минутка	Выполнение 2-3-х упражнений из комплекса утренней гимнастики.	3-5
8.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 6 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачей мячей. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Освоение и совершенствование элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа. Заключительная часть: бег 2-3 мин., упражнения для развития гибкости.	45
9.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Упражнения для коррекции и формирования осанки, равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Освоение и совершенствование элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа. Заключительная часть: бег 2-3 мин., упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.	45

Таблица 9. Продолжение.

1	2	3	4
10.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий. Выполнение рисунков и поделок, связанных с гольфом. Участие в спортивных праздниках с элементами гольфа.	По желанию
3-й класс			
11.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития гибкости: потягивания, наклоны, вращения конечностей и туловища. Упражнения для развития ловкости и равновесия: балансирование на одной ноге и вращения вокруг вертикальной оси с закрытыми глазами. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения на развитие чувства ритма.	15
12.	Физкульт. минутка	Выполнение 2-3-х упражнений из комплекса утренней гимнастики.	3-5
13.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 7 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачей мячей. Упражнения для развития равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками. Упражнения для развития координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Совершенствование технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа. Заключительная часть: бег 2-3мин., упражнения для развития гибкости.	45

Таблица 9. Продолжение.

1	2	3	4
14.	Внеурочное занятие	<p>Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин.</p> <p>Основная часть: упражнения на развитие ловкости и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Упражнения для коррекции и формирования осанки, равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Совершенствование технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа.</p> <p>Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости.</p>	45
15.	Самостоятельная работа	<p>Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий.</p> <p>Участие в спортивных праздниках и командных соревнованиях с элементами гольфа, играх SNAG и Tri golf.</p>	По желанию
4-й класс			
16.	Утренняя зарядка	<p>Упражнения для развития гибкости: потягивания, наклоны, вращения конечностей и туловища. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения на развитие чувства ритма. Имитация игровых действий в гольфе с гимнастической палкой.</p>	15
17.	Физкульт. минутка	Выполнение 2-3-х упражнений из комплекса утренней гимнастики.	3-5
18.	Урок физической культуры по гольфу	<p>Разминка: легкий бег 7 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин.</p> <p>Основная часть: упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий.</p> <p>Совершенствование и закрепление технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf.</p> <p>Освоение и совершенствование основ техники гольфа с клюшками Pw и I8.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Заключительная часть: упражнения для развития гибкости.</p>	45

Таблица 9. Продолжение.

1	2	3	4
19.	Внеурочное занятие	<p>Разминка: легкий бег 10 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин.</p> <p>Основная часть: упражнения на развитие ловкости и выносливости в подвижных играх, связанных с бросанием и передачи мячей. Упражнения для развития равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Совершенствование и закрепление технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf.</p> <p>Освоение и совершенствование основ техники гольфа с клюшками Pw, I8, I7 и I5.</p> <p>Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости.</p>	45
20.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению и совершенствованию игровых действий. Участие в спортивных праздниках и командных соревнованиях по мини-гольфу, состязаниях с элементами гольфа, играх SNAG и Tri golf.	По желанию
5-й класс			
21.	Утренняя зарядка	<p>Упражнения для развития быстроты: – выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух.</p> <p>Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения на развитие чувства ритма.</p> <p>Имитация игровых действий с гимнастической палкой.</p>	15
22.	Физкульт. минутка	Упражнения для поддержания гибкости и коррекции осанки.	3-5
23.	Урок физической культуры по гольфу	<p>Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин.</p> <p>Основная часть: упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий.</p> <p>Закрепление технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа с клюшками I8 и I6.</p> <p>Спортивные игры SNAG и Tri golf.</p> <p>Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.</p>	45

Таблица 9. Продолжение.

1	2	3	4
24.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 12 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости в спортивных играх. Развитие чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Закрепление технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа с клюшками I3, W5 и W3. Заключительная часть: бег 5-6 мин., упражнения для сохранения гибкости.	45
25.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по закреплению игровых действий. Участие в командных и личных соревнованиях по мини-гольфу, гольфу, играм SNAG, Tri golf.	По желанию
6-й класс			
26.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты: выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения на развитие чувства ритма. Имитация технических действий в гольфе.	15
27.	Физкульт. минутка	Упражнения для поддержания гибкости и формирования осанки.	3-5
28.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, равновесия, выносливости, координационных способностей. Закрепление технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Закрепление основ техники гольфа с клюшками I8 и I6. Спортивные игры SNAG и Tri golf. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45

Таблица 9. Продолжение.

1	2	3	4
29.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 12 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы и выносливости в спортивных играх. Развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление техники совершения игровых действий клюшками W5, W3 и W1. Заключительная часть: бег 5-6 мин., упражнения для сохранения гибкости.	45
30.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий: совершенствование и закрепление двигательных действий. Участие в командных и личных соревнованиях по спортивным играм: SNAG, Tri golf, мини-гольф, гольф; и физической подготовке.	По желанию
7-й класс			
31.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты: выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Имитация игровых действий.	15
32.	Физкульт. минутка	Упражнения для поддержания гибкости и формирования осанки.	3-5
33.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Закрепление технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение основ техники гольфа с клюшками I4 и W3. Спортивные игры SNAG и Tri golf. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45
34.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 14 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Закрепление техники совершения игровых действий клюшками W5, W3 и W1. Спортивные игры с элементами гольфа SNAG, Tri golf, мини-гольф. Заключительная часть: бег 5-6 мин., упражнения для сохранения гибкости.	45

Таблица 9. Продолжение.

1	2	3	4
35.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по закреплению игровых действий. Участие в личных соревнованиях по спортивным играм: SNAG, Tri golf, мини-гольф, гольф; и физической подготовке.	По желанию
8-й класс			
36.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты и силы: выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Имитация игровых действий.	15
37.	Физкульт. минутка	Упражнения для формирования осанки и поддержания гибкости.	3-5
38.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Подвижные игры для развития равновесия, дифференциации мышечных усилий, кинестезической чувствительности: SNAG, Tri golf, мини-гольф. Игры Chip&putt. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45
39.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 16 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, равновесия, кинестезии и координационных способностей. Спортивные игры: мини-гольф, Chip&putt, гольф. Освоение основ техники совершения новых игровых движений – ударов с отклонением мяча от прямолинейной траектории. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45
40.	Самостоятельная работа	Участие в личных соревнованиях по мини-гольфу, Chip&putt, гольфу и физической подготовке.	По желанию
9-й класс			
41.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты и силы: выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Имитация игровых действий.	15



Таблица 9. Продолжение.

1	2	3	4
42.	Физкульт. минутка	Упражнения для формирования осанки и поддержания гибкости.	3-5
43.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Подвижные игры для развития равновесия, дифференциации мышечных усилий, кинестезии. Спортивные игры: мини-гольф, Chip&putt, гольф. Освоение совершения игровых действий клюшками W5, W3 и W1. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45
44.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 18 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, равновесия, кинестезии и координационных способностей. Освоение основ техники совершения новых игровых движений – ударов из нестандартных положений. Совершенствование и закрепление основ техники ударов с отклонением мяча от прямолинейной траектории. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45
45.	Самостоятельная работа	Совершенствование и закрепление основ новых элементов техники. Участие в личных соревнованиях по мини-гольфу, гольфу, спортивным играм и физической подготовке.	По желанию
10-й класс			
46.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты и силы: выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Имитация игровых действий.	15
47.	Физкульт. минутка	Упражнения для поддержания правильной осанки и гибкости.	3-5

Таблица 9. Продолжение.

1	2	3	4
48.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Спортивные игры: мини-гольф, Chip&putt, гольф. Совершенствование игровых действий клюшками W5, W3 и W1. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45
49.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 20 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, равновесия, кинестезии и координационных способностей. Совершенствование основ техники игровых движений – ударов из нестандартных положений. Закрепление основ техники ударов с отклонением мяча от прямолинейной траектории. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45
50.	Самостоятельная работа	Совершенствование и закрепление новых элементов техники. Участие в личных соревнованиях по мини-гольфу, гольфу, спортивным играм и физической подготовке.	По желанию
11-й класс			
51.	Утренняя зарядка	Упражнения для развития быстроты и силы: выполнение всех упражнений под ускоренную ритмичную музыку или с устным счетом вслух. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног лежа на спине. Упражнения с гантелями. Имитация игровых действий.	15
52.	Физкульт. минутка	Упражнения для поддержания правильной осанки и гибкости.	3-5
53.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Спортивные игры: мини-гольф, Chip&putt, гольф. Закрепление техники совершения игровых действий клюшками W5, W3 и W1. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45

Таблица 9. Продолжение.			
1	2	3	4
54.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 20 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, равновесия, кинестезии и координационных способностей. Закрепление техники игровых движений – ударов из нестандартных положений. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45
55.	Самостоятельная работа	Совершенствование и закрепление новых элементов техники. Участие в личных соревнованиях по мини-гольфу, гольфу, спортивным играм и физической подготовке.	По желанию

#### 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

В этом разделе отражены темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура» на основе вида спорта – «Гольф».

## Тематическое планирование

Таблица 10.

№	Название разделов и тем	Количество часов	Сроки проведения	Формы занятий	Формы и виды текущего и/или промежуточного контроля и итоговой аттестации
1	2	3	4	5	6
<b>1-й класс</b>					
1.	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности	1	сентябрь	Класно-урочная	Контрольный опрос без выставления отметок
2.	Ознакомление с основными траекториями движения мяча в гольфе и практическое изучение бросков и катаний мяча руками	3	сентябрь	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
3.	Тестирование гибкости и ловкости	1	октябрь	Класно-урочная	без выставления отметок
4.	Повторение и закрепление техники бросков и катаний мяча руками в упражнениях на точность попадания в мишени. Общеразвивающие упражнения.	3	октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
5.	Ознакомление с основами техники патта (ролла) с использованием ограничителей движения игры SNAG. Общеразвивающие упражнения.	4	ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
6.	Ознакомление с основами техники патта с использованием фиксаторов внимания игры SNAG. Общеразвивающие упражнения.	3	декабрь	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
7.	Выполнение рисунков и поделок на тему совершения игровых действий в гольфе.	1	декабрь	Самостоятельная	Контрольный показ без выставления отметок

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
8.	Практическое изучение основ техники короткого патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	4	январь	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
9.	Освоение основ техники короткого патта с использованием SNAG.	1	февраль	Внеурочная. Спортивный праздник	без выставления отметок
10.	Практическое изучение основ техники среднего патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	3	февраль	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
11.	Освоение основ техники короткого и среднего патта SNAG.	1	март	Внеурочная. Спортивный праздник	без выставления отметок
12.	Ознакомление с историей гольфа. Выполнение рисунков и поделок на тему истории гольфа.	1	март	Самостоятельная работа	без выставления отметок
13.	Практическое изучение основ техники длинного патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.	2	март	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
14.	Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. СФП.	4	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
15.	Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. Игровая практика.	3	май	Классно-урочная. Спортивные праздники.	Контрольный показ без выставления отметок
16.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники патта.	1	май	Классно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.5)
	Итого учебных часов за год:	36			
2-й класс					
1	2	3	4	5	6
17.	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности. Повторение пройденного материала за прошлый год.	1	сентябрь	Классно-урочная	Контрольный опрос и показ без выставления отметок
18.	Освоение и совершенствование элементов игры SNAG, комплекса Tri golf.	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник	без выставления отметок
19.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники патта.	1	сентябрь	Классно-урочная	без выставления отметок
20.	Подвижные игры, связанные с бросанием и передачей мячей. ОРУ.	4	сентябрь - октябрь	Классно-урочная	без выставления отметок
21.	Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами SNAG, Tri golf. ОРУ.	4	октябрь-ноябрь	Классно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
22	Выполнение творческих работ на тему гольфа.	1	ноябрь	Самостоятельная	без выставления отметок

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
23	Практическое изучение основ техники чипа с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	4	декабрь	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
24	Освоение основ техники чипа с использованием SNAG. ОРУ.	4	январь	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
25	Комплексное освоение основ техники патта и чипа с использованием SNAG. СФП.	4	февраль	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
26	Ознакомление с олимпийской историей гольфа. Выполнение творческих работ на эту тему.	1	март	Самостоятельная	без выставления отметок
27	Подготовка к командным соревнованиям по патту и чипу с использованием SNAG. СФП.	3	март	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
28	Командные соревнования по пату и чипу	1	апрель	Внеурочная. Спортивный праздник	без выставления отметок
29.	Практическое изучение основ техники питча с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.	3	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
30.	Практическое изучение основ техники питча с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.	2	май	Классно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
31	Контроль освоения техники патта, чипа и питча SNAG. Игровая практика.	1	май	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
32	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники гольфа.	1	май	Классно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.5)
	Итого учебных часов за год:	36			
<b>3-й класс</b>					
33.	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1	сентябрь	Классно-урочная	Контрольный показ
34.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
35.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники гольфа.	1	сентябрь	Классно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.5)
36.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт и чип SNAG. ОРУ.	3	сентябрь-октябрь	Классно-урочная	Контрольный показ
37.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа питч SNAG.ОРУ.	2	октябрь	Классно-урочная	Контрольный показ



Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
38.	Практическое изучение основ техники драйва с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	4	ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ без выставления отметок
39.	Практическое освоение основ техники драйва SNAG. ОРУ.	3	декабрь	Класно-урочная	Контрольный показ
40	Промежуточное тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники гольфа.	1	декабрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.5)
41	Командные соревнования по патту SNAG	1	январь	Командные соревнования	Контрольный показ
42	Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. СФП.	7	Январь-февраль	Класно-урочная	Контрольный показ
43	Командные соревнования по чипу, питчу и драйву SNAG	3	март	Класно-урочная	Контрольный показ
44.	Практическое изучение основ техники патта с использованием обычного паттера. СФП.	3	март-апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
45.	Подвижные игры с использованием SNAG, Tri Golf	2	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
46.	Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера. СФП.	1	май	Класно-урочная	Контрольный показ
47	Командные соревнования по паттингу	1	май	Командные соревнования	Контрольный показ

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
48	Контроль освоения техники пата, чипа, питча и драйва SNAG. Игровая практика.	1	май	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
49.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники гольфа.	1	май	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.5)
	Итого учебных часов за год:	36			
<b>4-й класс</b>					
50.	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1	сентябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
51.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
52.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники гольфа.	1	сентябрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.5)
53.	Совершенствование основ техники гольфа патт и чип SNAG. ОРУ.	3	сентябрь-октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
54.	Совершенствование основ техники гольфа питч SNAG.ОРУ.	2	октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
55.	Совершенствование основ техники гольфа драйв SNAG.ОРУ.	2	ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
56	Командные соревнования по SNAG.	2	ноябрь	Командные соревнования	Контрольный показ
57.	Ознакомление с биографиями первых Олимпийских чемпионов по гольфу. Выполнение творческих работ.	1	декабрь	Самостоятельная работа	Контрольный опрос без выставления отметок

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
58.	Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG.ОРУ.	2	декабрь	Классно-урочная	Контрольный показ
59.	Промежуточное тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники гольфа.	1	декабрь	Классно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.5)
60.	Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера. СФП.	2	январь	Классно-урочная	Контрольный показ
61.	Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG.СФП.	2	январь	Классно-урочная	Контрольный показ
62.	Ознакомление с основами техники ударов клюшками Рw и I8. СФП.	4	февраль	Классно-урочная	Контрольный показ
63.	Командные соревнования по СФП	1	март	Классно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.5)
64.	Командные соревнования по SNAG.	2	март	Командные соревнования	Контрольный показ
65.	Командные соревнования по патту и питчу с использованием обычных паттеров и Рw	1	март	Командные соревнования	Контрольный показ
63.	Ознакомление и совершенствование основ техники ударов клюшками паттер и Рw. СФП.	2	апрель	Классно-урочная	Контрольный показ
64.	Совершенствование и закрепление техники игры SNAG.	1	апрель	Классно-урочная	Контрольный показ

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
65.	Обучение чипу с Рw	2	май	Класно-урочная	Контрольный показ
66.	Контроль освоения техники патта, чипа и питча SNAG. Игровая практика.	1	май	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
67.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники гольфа.	1	май	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.5)
	Итого учебных часов за год:	36			
<b>5-й класс</b>					
68.	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1	сентябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
69.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
70.	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	сентябрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
71.	Закрепление основ техники гольфа патт и чип SNAG. ОРУ.	3	сентябрь-октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
72.	Закрепление основ техники гольфа питч SNAG.ОРУ.	2	октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
73.	Закрепление основ техники гольфа драйв SNAG.ОРУ.	2	ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
74.	Командные соревнования по SNAG.	2	ноябрь	Командные соревнования	Контрольный показ
75.	Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф. Выполнение творческих работ.	1	декабрь	Самостоятельная работа	Контрольный опрос без выставления отметок
76.	Совершенствование техники патта с использованием обычного паттера. СФП.	1	декабрь	Класно-урочная	Контрольный показ

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
77.	Совершенствование техники чипа с использованием Рw. СФП.	2	декабрь	Класно-урочная	Контрольный показ
78.	Командные соревнования по чипу и патту.	1	январь	Командные соревнования	Контрольный показ
79.	Личные соревнования по чипу и патту.	1	январь	Личные соревнования	Контрольный показ
80.	Закрепление техники игры SNAG.	2	февраль	Класно-урочная	Контрольный показ
81.	Личные соревнования по SNAG.	1	февраль	Личные соревнования	Контрольный показ
82.	Ознакомление с основами удара питч клюшками Рw и I8. СФП.	2	февраль-март	Класно-урочная	Контрольный показ
83.	Ознакомление с основами техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.	3	март	Класно-урочная	Контрольный показ
84.	Совершенствование удара питч клюшками Рw и I8. СФП.	2	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
85.	Совершенствование основ техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.	2	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
86.	Закрепление техники игры SNAG. Игровая практика.	2	май	Класно-урочная	Контрольный показ
87.	Контроль освоения техники патта, чипа и питча Рw и I8. Игровая практика.	1	май	Личные соревнования	Контрольный показ без выставления отметок
88.	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	май	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
	Итого учебных часов за год:	36			

Таблица 10. Продолжение

1	2	3	4	5	6
<b>6-й класс</b>					
89.	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1	сентябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
90.	Совершенствование и закрепление техники игры SNAG	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
91.	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	сентябрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
92.	Закрепление основ техники гольфа патт Рt и чип Рw. ОРУ.	4	сентябрь - октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
93.	Закрепление основ техники гольфа питч Рw и I8. ОРУ.	2	октябрь - ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
94.	Освоение и совершенствование техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.	4	ноябрь - декабрь	Класно-урочная	Контрольный показ
95.	Промежуточное тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	декабрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
97.	Контроль закрепления основ техники гольфа патт Рt и чип Рw.	2	январь	Личные соревнования	Контрольный показ
98.	Контроль закрепления основ техники гольфа патт Рt и чип Рw.	2	январь	Командные соревнования	Контрольный показ
99.	Развитие скоростно-силовых способностей. СФП.	4	февраль	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
100	Контрольные соревнования по СФП	1	март	Личные соревнования	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
101	Совершенствование техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.	3	март	Класно-урочная	Контрольный показ

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
102	Ознакомление с техникой ударов из трудных положений	2	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
103	Ознакомление с техникой ударов из бункеров Sw	2	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
104	Игровая практика Sw, Pw, I8, I7 и I6.	2	май	Командные соревнования	Контрольный показ
105	Контроль освоения техники патта, чипа и питча Pw, I8, I7 и I6. Игровая практика.	1	май	Личные соревнования	Контрольный показ
106	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	май	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
	Итого учебных часов за год:	36			
<b>7-й класс</b>					
107	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1	сентябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
108	Совершенствование и закрепление техники игры Pw, I8, I7 и I6.	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
109	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	сентябрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
110	Закрепление техники гольфа патт Pt и чип Pw. ОРУ.	4	сентябрь - октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
111	Закрепление техники гольфа питч Pw и I8. ОРУ.	2	октябрь - ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
112	Закрепление совершенствование техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.	4	ноябрь - декабрь	Класно-урочная	Контрольный показ
113	Промежуточное тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	декабрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
114	Контроль закрепления основ техники гольфа патт Рt и чип Рw.	2	январь	Личные соревнования	Контрольный показ
115	Контроль закрепления основ техники гольфа патт Рt и чип Рw.	2	январь	Командные соревнования	Контрольный показ
116	Развитие скоростно-силовых способностей. СФП.	4	февраль	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
117	Контрольные соревнования по СФП	1	март	Личные соревнования	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
118	Закрепление техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.	2	март	Класно-урочная	Контрольный показ
119	Ознакомление с техникой ударов I5 и W5.	2	март-апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
119	Совершенствование техники ударов из трудных положений	2	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
120	Совершенствование техники ударов из бункеров Sw	2	Апрель-май	Класно-урочная	Контрольный показ
121	Игровая практика Sw, Рw, I8, I7, I6, I5 и W5.	1	май	Командные соревнования	Контрольный показ
122	Контроль освоения техники патта, чипа, питча и драйва Рw, I8, I7, I6, I5 и W5. Игровая практика.	1	май	Личные соревнования	Контрольный показ
123	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	май	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
	Итого учебных часов за год:	36			
<b>8-й класс*)</b>					
124	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1	сентябрь	Класно-урочная	Контрольный показ



Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
125	Совершенствование и закрепление техники игры Рw, I8, I7, I6, I5 и W5.	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
126	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	сентябрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
127	Закрепление техники гольфа патт Рt и чип Рw. ОРУ.	4	сентябрь - октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
128	Закрепление техники гольфа питч Рw и I8. ОРУ.	2	октябрь - ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
129	Закрепление техники питч I7 и I6. СФП.	4	ноябрь - декабрь	Класно-урочная	Контрольный показ
130	Промежуточное тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	декабрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
131	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. ОФП	4	январь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
132	Контрольные соревнования по ОФП	1	февраль	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
133	Развитие скоростно-силовых способностей. СФП.	4	февраль-март	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
134	Контрольные соревнования по СФП	1	март	Личные соревнования	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
135	Совершенствование и закрепление техники ударов клюшками I7 и I6. СФП.	2	март	Класно-урочная	Контрольный показ
136	Совершенствование техники ударов I5 и W5.	2	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
137	Совершенствование и закрепление техники ударов из трудных положений	2	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
138	Совершенствование и закрепление техники ударов из бункеров Sw	2	май	Класно-урочная	Контрольный показ
139	Контроль освоения техники патта, чипа, питча и драйва Pw, I8, I7, I6, I5 и W5. Игровая практика.	1	май	Личные соревнования	Контрольный показ
140	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	май	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
	Итого учебных часов за год:	36			
9-й класс					
141	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1	сентябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
142	Закрепление техники игры Pw, I8, I7, I6, I5 и W5.	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
143	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	сентябрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
144	Закрепление техники гольфа патт Pt и чип Pw. ОРУ.	4	сентябрь - октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
145	Закрепление техники гольфа питч Pw и I8. ОРУ.	2	октябрь - ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
146	Закрепление техники питч I7 и I6. СФП.	4	ноябрь - декабрь	Класно-урочная	Контрольный показ
147	Изучение правил игры	2	декабрь	Класно-урочная	Анкетирование
148	Промежуточное тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	декабрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
149	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. ОФП	3	январь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
150	Контрольные соревнования по ОФП	1	январь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
151	Развитие скоростно-силовых способностей. СФП.	3	февраль	Классно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
152	Контрольные соревнования по СФП	1	февраль	Личные соревнования	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
153	Закрепление техники игры Рw, I8, I7, I6, I5 и W5.	2	март	Классно-урочная	Контрольный показ
154	Ознакомление с техникой совершения ударов W3 и W1.	4	март-апрель		Контрольный показ
155	Закрепление техники ударов из трудных положений	2	апрель	Классно-урочная	Контрольный показ
156	Закрепление техники ударов из бункеров Sw	2	май	Классно-урочная	Контрольный показ
157	Контроль освоения техники гольфа. Игровая практика.	1	май	Личные соревнования	Контрольный показ
158	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	май	Классно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.6)
	Итого учебных часов за год:	36			
<b>10-й класс</b>					
159	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1	сентябрь	Классно-урочная	Контрольный показ
160	Совершенствование и закрепление техники игры Рw, I8, I7, I6, I5, W5, W3 и W1	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
161	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	сентябрь	Классно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
162	Закрепление техники гольфа патт Рt и чип Рw. ОРУ.	2	сентябрь-октябрь	Классно-урочная	Контрольный показ

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
163	Освоение техники ударов с боковым вращением питч Рw и I8. ОРУ.	4	октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
164	Освоение техники ударов с боковым вращением питч I7 и I6. СФП.	4	ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
165	Изучение правил игры	2	декабрь	Класно-урочная	Анкетирование для получения квалификации «Юный судья по спорту»
166	Промежуточное тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	декабрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
167	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. ОФП	3	январь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
168	Контрольные соревнования по ОФП	1	январь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
169	Развитие скоростно-силовых способностей. СФП.	3	февраль	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
170	Контрольные соревнования по СФП	1	февраль	Личные соревнования	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
171	Совершенствование техники ударов с боковым вращением Рw, I8, I7, I6, I5 и W5.	2	март	Класно-урочная	Контрольный показ
172	Совершенствование техники ударов W3 и W1.	4	март-апрель		Контрольный показ
173	Закрепление техники ударов из трудных положений	2	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
174	Закрепление техники ударов из бункеров Sw	2	май	Класно-урочная	Контрольный показ
175	Контроль освоения техники гольфа.	1	май	Личные соревнования	Контрольный показ

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
176	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	май	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
	Итого учебных часов за год:	36			
<b>11-й класс</b>					
177	Повторение пройденного материала. Техника безопасности.	1	сентябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
178	Закрепление техники игры Рw, I8, I7, I6, I5, W5, W3 и W1	1	сентябрь	Внеурочная. Спортивный праздник.	Контрольный показ без выставления отметок
179	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	сентябрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
180	Закрепление техники гольфа патт Рt и чип Рw. ОРУ.	2	сентябрь-октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
181	Совершенствование техники ударов с боковым вращением питч Рw и I8. ОРУ.	4	октябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
182	Совершенствование техники ударов с боковым вращением питч I7 и I6. СФП.	4	ноябрь	Класно-урочная	Контрольный показ
183	Изучение правил игры	2	декабрь	Класно-урочная	Анкетирование для получения квалификации «Юный судья по спорту»
184	Промежуточное тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	декабрь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
185	Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП и СФП	3	январь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
186	Контрольные соревнования по ОФП и СФП	1	январь	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)

Таблица 10. Продолжение					
1	2	3	4	5	6
187	Закрепление техники ударов с боковым вращением Pw, I8, I7, I6, I5 и W5.	4	февраль	Класно-урочная	Контрольный показ
188	Закрепление техники ударов W3 и W1.	4	март	Класно-урочная	Контрольный показ
189	Понятия о тактике игры в личных и командных соревнованиях	1	апрель	Класно-урочная	Контрольный опрос
190	Закрепление техники ударов из трудных положений и бункеров	3	апрель	Класно-урочная	Контрольный показ
191	Закрепление техники игры всеми клюшками. Игровая практика	2	май	Класно-урочная	Контрольный показ
192	Контроль освоения техники гольфа. Игровая практика.	1	май	Личные соревнования	Контрольный показ
193	Тестирование физических качеств, освоения основ техники гольфа.	1	май	Класно-урочная	Выполнение контрольных нормативов (табл.7)
	Итого учебных часов за год:	36			

\*) в 8- м классе (в возрасте 14-ти лет) снижен объем усвоения новых технических действий и увеличен объем общей и специальной физической подготовки в связи с естественной дискоординацией в движениях в этом сенситивном периоде.

#### 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» на основе вида спорта в 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:

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. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.
2. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
3. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
4. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил.
5. Ильин В.П. Американские и английские спортивные игры. Бейсбол. Конное поло. Лякросс. Гольф. Травяной хоккей. Крикет / Под ред. В. А. Рябоконя и Г. И. Фепопова. Предисл. В. А. Рябоконя. - М.: Физкультура и туризм, 1937. - 94 с.: ил.
6. Корольков А.Н. История гольфа и олимпийское движение. Олимпийский бюллетень № 13» — сборник научных материалов «Международное спортивное и олимпийское движение: история и современность». [http://olymp\\_conf.sportedu.ru/content/korolkov-istoriya-golfa-i-olimpiiskoe-dvizhenie](http://olymp_conf.sportedu.ru/content/korolkov-istoriya-golfa-i-olimpiiskoe-dvizhenie) 2012.
7. 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.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с., ил. (Корифеи спортивной науки).
9. Матершев И.А. Книга о гольфе/ - Краснодар: Парабеллум, 2010. -192 с., ISBN: 978-5-904423-07-0; - 192 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
11. Правила спортивных игр и состязаний : Ил. энцикл. справ. - Минск: Попурри, 2000. - 319 с.: ил.
12. Профессиональный спорт : [учебник] / ред. Гуськов С.И., Платонов В.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 391 с.: ил.
13. Ремизов Н.А. персональный сайт <http://www.golf.ru/page/library/>

14. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. - 219 с.: ил.

15. Яковлев Б.А. Мини-гольф: Для начинающих / Яковлев Б.А. - М.: [Центр исслед. и статистики науки], 2002. - 23 с.: ил., табл.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфики гольфа, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

#### Объекты и средства материально-технического оснащения

Таблица 11.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	2	3
Спортивный инвентарь		
Комплект SNAG (СНЭГ) три размера клюшек 26", 30" и 34" (1- 4-е классы).		
Большая сумка для оборудования	1	
Клюшка Лаунчер (айрон)	12	для правши
Клюшка Лаунчер (айрон)	2	для левши
Клюшка Роллер (паттер)	8	
Коврик	12	
Мячи (разных цветов)	100	
Мишень Роллерама	4	
Надувная круглая мишень	2	
Мишень-флаг	4	
Ручной тренажёр «СНЕГазу»	4	
Ручной тренажёр «Снепер»	4	
Ручной тренажёр «Снегоматик»	4	
Обруч	16	
Щетка для Роллера	4	
Комплект TRI GOLF (Попробуй гольф) (1- 4-е классы).		
Большая сумка для оборудования	1	
Клюшка Айрон	9	для правши
Клюшка Айрон	1	для левши
Клюшка Паттер	9	для правши



Таблица 11. Продолжение		
1	2	3
Ключка Паттер	1	для левши
мячи всего	40	
Красные мягкие мячи	10	
Желтые мягкие мячи	10	
Мячи без отскока (по 5 каждого цвета: красные, зелёные, голубые и жёлтые)	20	
Конусы (разных цветов)	60	
флаги (разных цветов)	10	
Лунки для паттинга	10	
Ти-подставки	20	
Стопы (пара)	10	
Кольцо (12 секций),	2	
Комплект карточек с играми	29	
Спортивный инвентарь для гольфа (5-11-е классы)		
Сет клюшек Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	15	для правши
Сет клюшек Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	5	для левши
Клюшки паттеры Pt	120	для правши
Клюшки паттеры Pt	30	для левши
Клюшки паттеры Pt двухсторонние	30	
Мячи для гольфа тренировочные (легкие)	300	
Мячи для гольфа (рейндж)	1000	
Мячи для гольфа игровые	300	
Бэги-сумки	20	
Спортивное оборудование для гольфа		
Коврики для драйва	20	
Сетки мишени	20	
Эспандеры резиновые	30	
Дальномеры электронные	5	
Метрономы электронные	5	
Сетка для питча и драйва	2	
Лунки напольные	18	
Лунки стаканы	18	
Флажки	18	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Журнал Golfdigest	2	
Журнал Теория и практика физической культуры	2	
Журнал Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка	2	
Журнал Физическая культура в школе	2	
Печатные пособия		
Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф	5	
Галлахер Б. Гольф для начинающих	5	

Таблица 11. Продолжение		
1	2	3
Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд	5	
Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа	2	
Технические средства обучения		
Компьютер	1	
Проектор	1	
Экран	1	

#### 8. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» на основе вида спорта гольф.

Обучающийся успешно закончивший курс «Физической культуры» на основе вида спорта 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 «Физической культуры» на основе вида спорта гольф должен уметь:

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;
- совершать основные игровые действия в игре SNAG;
- совершать основные игровые действия в игре Tri Golf;
- совершать основные игровые действия паттерном при игре на дальние, средние и короткие расстояния;
- совершать основные игровые действия клюшками Sw и Pw при игре из сложных ситуаций;
- совершать основные игровые действия клюшками I9-I4;
- совершать основные игровые действия клюшками W5-W1;
- 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 «Физической культуры» на основе вида спорта 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).

## Литература

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности//Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985.
3. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. - Челябинск.: Южно-Уральское кн. изд-во.- 1980. - 151 с.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: - М., 1979.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт. - 1970.
6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт. - 206 с.
7. Кузнецова З.И. Когда и чему. Критические периоды развития

двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. - 1975. - №1. - С.7-9.

8. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.

10. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя, 1989. – 159 с.

11. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.

12. Мануйлов С.И. Динамика проявления быстроты и прыгучести у школьников // Организация и методика физического воспитания в детском и юношеском возрасте: Межвуз. сб. науч.тр.- М., 1983.

13. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. –М., 1997.

14. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., Тера-Спорт, 1998.

15. Определение физической подготовленности школьников/Под ред. Б.В. Сермеева. – М.: Педагогика, 1993.

16. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников М.: Просвещение, 1998.

17. Синяева З.К. Методические рекомендации для оценки физического развития школьников. - Улан-Удэ, 1995.

18. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. - 1981. - №4.

19. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия»,2004.-480 с.

20. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт,1991.- 224с.

21. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. - 1972. - 175 с.