

**Общероссийская общественная организация  
«Ассоциация гольфа России»**

# **Программа**

## **по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа**

**Рекомендовано экспертным советом Министерства образования и  
науки Российской Федерации по совершенствованию системы  
физического воспитания в образовательных учреждениях Российской  
Федерации для использования в образовательном процессе  
общеобразовательных организаций.**

**Москва - 2014 г.**

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа (далее – Программа) разработана коллективом специалистов Общероссийской общественной организации «Ассоциация гольфа России (ООО АГР) в составе: **Жеребко Д.С. (руководитель), к.т.н. Корольков А.Н., Сокол К.К.**

Программа предназначена для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций в качестве вариативной части занятий по физической культуре.

Программа была разработана на основе многолетнего опыта ООО АГР и прошла апробацию в школах г. Москвы и Московской области, г. Санкт-Петербурга, г. Томска, г. Самары, г. Новосибирска, г. Уфы, пр.

## 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>СОДЕРЖАНИЕ</b>		стр.
1.	Пояснительная записка.....	5
2.	Общая характеристика учебного предмета .....	10
3.	Место предмета в учебном плане.....	14
4.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения .....	14
5.	Содержание учебного предмета.....	18
6.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	20
7.	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	32
8.	Планируемые результаты изучения программы.....	35
9.	Список рекомендованной литературы.....	37
10.	Приложения.....	39
11.	Методическое обеспечение программы.....	64

## 1. Пояснительная записка

Предмет «Физическая культура» в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций.

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа (далее – Программа) 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.

Реализация 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 Программы** - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гольфа.

Достижение цели усвоения предмета «Физическая культура» должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных организаций для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гольфа в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

#### **Задачи Программы 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 собственного здоровья посредством занятий гольфом;
- 3) овладение навыками игровых действий в гольф, формирование представлений об истории и правилах этой 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, координации, гибкости).

#### **Задачи Программы 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 собственного 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 Программы 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 выполнения комплексов 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; совершенствование двигательной активности за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Принципы и подходы** к формированию Программы реализованы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», 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).

Программа по физической культуре для образовательных организаций на основе гольфа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является формирование физической культуры личности обучающегося. 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 детьми и подростками школьного возраста по настоящей Программе является урок и ведущим видом деятельности для них является игра и соревнование.

Кроме того, в реализации 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 начального общего образования 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, Программа по физической культуре для образовательных организаций на основе гольфа представляет собой целостную систему: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

**Вклад Программы** в решение основных педагогических задач. Значение физической культуры 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.

**Новизна** настоящей Программы определяется следующими обстоятельствами:

- содержание Программы является новым, ранее не рассматриваемым 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 Программы также определяется учетом в планировании поэтапного освоения игровых действий сенситивности периодов развития физических и координационных способностей обучающихся, 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.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

**Гольф**, как вид спорта, относится к классу индивидуальных спортивных игр. 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 (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 преобладающее 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.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности Программа включает в себя **три основных раздела**:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия гольфа, его история развития и роль в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки игроков в гольф, особенности организации и проведения самостоятельных занятий гольфом, отражаются основные правила проведения соревнований в различных форматах, а так же требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение занятий гольфом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при

подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий гольфом.

*Раздел «Физическое совершенствование».* Данный раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

*«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

*«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*, направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки игроков в гольф. Освоение обучающимися основных игровых действий в гольфе.

*"Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью"*, ориентирована на совершенствование и усложнение техники совершения игровых действий в гольфе, уровень которой ориентирован на физкультурно-спортивные массовые мероприятия.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16).

Это способствует расширению знаний и умений по физической культуре средствами гольфа, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом таких составляющих, как:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством занятий гольфом;
- овладение системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоение умений самостоятельно регулировать физические нагрузки на занятиях гольфом;

- углубление знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и гольфа в частности;
- освоение базового учебного уровня по физической культуре, который включается в целостный образовательный процесс и является обязательным для всех обучающихся.

### **3. Место предмета в учебном плане**

При планировании занятий гольфом, как 3-ий урок физической культуры, на I этапе обучения отводится: в 1 классе – 33 часа, а в остальных по 34 часа; на II этапе - 170 часов (по 34 часа в каждом классе); на III этапе - 70 часов (по 35 часов в каждом классе).

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**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.

**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;
- 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.

**Предметными** результатами освоения обучающимися 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 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 учебного предмета**

### **5.1 Знания о физической культуре**

История физической культуры. Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время. Сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф. Достижения отечественных спортсменов на международной арене. Краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле.

#### **Базовые понятия физической культуры.**

Физическая культура человека. Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Форма для занятий гольфом. Общие гигиенические требования к занимающимся гольфом. Правила техники безопасности на занятиях по гольфу. Структура и содержание тренировочных занятий гольфом. Основы физической и технической подготовки в гольфе. Основы соревновательной деятельности. Темп и ритм совершения игровых действий. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

## **5.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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.

### **Оценка эффективности занятий.**

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и игровых действий. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

## **5.3 Физическое совершенствование**

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.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

**Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств гольфа.**

- физическая подготовка для развития координационных способностей: комплексы упражнений для развития координации и равновесия; комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий.

- физическая подготовка для развития физических качеств: комплексы упражнений для развития подвижности и гибкости; комплексы упражнений для развития быстроты и силы; комплексы упражнений для развития выносливости.

- базовая подготовка: владение основами совершения игровых действий, комплексы упражнений по оценке и регулированию психического состояния.

- теоретическая подготовка: формирование понятий об этикете и правилах игры.

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

Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке направлены развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости, вестибулярной устойчивости, ощущении движений, чувства темпа и ритма.

Упражнения по технико-тактической подготовке направлены на освоение, закрепление и совершенствование технических действий: паттинга, чиппинга, питчинга и дравинга.

Интегральная подготовка включает в себя элементы теоретической, психологической и соревновательной подготовки и направлена на освоение основ игры в гольф.

Примерное содержание учебных занятий приводится в приложении.

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

Таблица 1

**Планирование прохождения программного материала по годам обучения**

№ п/п	Виды деятельности	Этапы обучения		
		1 этап	2 этап	3 этап
		1-4 класс	5-9 класс	10-11класс
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	История физической культуры	1	2	2
2	Физическая культура человека	2	2	2
Раздел 2. Способы двигательной деятельности				
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	3	4	2
4	Оценка эффективности занятий	3	4	2
Раздел 3. Физическое совершенствование				
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	17	4
6	Техническая подготовка	29	21	12
7	Теоретическая подготовка	15	10	5
8	Психологическая подготовка	16	15	6
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
9	Физическая подготовка	16	20	7
10	Техническая подготовка	10	20	6
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью				
11	Контрольные соревнования	15	25	8
12	Отборочные соревнования	10	15	7

13	Основные соревнования	5	10	7
<b>Общее количество часов</b>		<b>135</b>	<b>170</b>	<b>70</b>

Примерное тематическое планирование для I, II, III этапов обучения представлено в таблицах 2-4.

Обучающиеся любой возрастной группы могут начать обучения с I этапа.

Таблица 2

**Учебное тематическое планирование I этапа обучения  
(I-IV классы)**

№№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>			
1.1.	История физической культуры	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития гольфа.	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми). <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.
1.2.	Физическая культура человека.	Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов гольфа.	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Знать</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
2.2.	Оценка	Измерение длины и массы тела,	<i>Измерять</i> индивидуальные

	эффективности занятий	показателей осанки и физических качеств.	показатели длины и массы тела, <i>знать</i> показатели развития физических качеств. <i>Уметь измерять</i> частоту сердечных сокращений
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1.	Общая и специальная физическая подготовка	<p><i>Подвижные игры в зимнее и летнее время года</i></p> <p>«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка».</p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Уметь общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности, <i>организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>
3.2.	Техническая подготовка	Упражнения для формирования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведение-приведения верхних конечностей, паттинг и чиппинг.	<i>Выполнять</i> упражнения для формирования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведение-приведения

		<p>Подводящие упражнения: прыжки из исходной стойки, запрыгивания на ступеньки, спрыгивания со ступеньки. Прыжки с разворотом на 90,180 и 360 градусов.</p> <p>Перемещения приставными шагами, перемещения с разворотом.</p> <p>Освоение хвата клюшки, имитация игровых действий без мяча.</p> <p>Качение мяча на заданные расстояния из исходной стойки игрока. Упражнения школы мяча П.Ф. Лесгафта.</p> <p>Освоение паттов на заданные расстояния.</p> <p>Освоение чипов на заданные расстояния.</p> <p>Освоение чипов через препятствия разной высоты.</p> <p>Освоение чипов через препятствия на разных расстояниях.</p>	<p>верхних конечностей, паттинг и чиппинг.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы и выносливости, координацию при выполнении упражнений.</p>
3.3.	Теоретическая подготовка	<p>Изучение этикета и правил безопасности при проведении занятий.</p> <p>Ознакомление с основами правил гольфа, инвентарем и оборудованием для игры.</p> <p>Ознакомление со схемой организации гольф поля: участки игрового поля; помехи, препятствия и преграды.</p>	<p><i>Освоить</i> основы этикета и правил безопасности при проведении занятий.</p> <p><i>Составить</i> представление об основах правил, инвентаре и оборудовании.</p> <p><i>Составить</i> представление о схеме организации гольф поля, игровых зонах, помехах, препятствиях и преградах.</p> <p><i>Выполнять</i> рисунки и поделки на тему гольфа.</p>
3.4.	Психологическая подготовка	<p>Развитие морально-волевых качеств, способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению.</p> <p>Упражнения психомышечной регуляции, дыхательной гимнастики.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения психомышечной регуляции и дыхательной гимнастики.</p>
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
4.1.	Физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы,	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.

		быстроты и выносливости.	<i>Развивать</i> физические качества.
4.2.	Техническая подготовка	Комплексы упражнений для формирования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей.	<i>Осваивать</i> умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. <i>Выполнять</i> паты и чипы на заданное расстояние.
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью</b>			
5.1.	Контрольные соревнования	Принимать участие в сдаче норм общей физической подготовки, спортивных праздниках и эстафетах.  Принимать участие в сдаче норм специальной физической и технической подготовки.	<i>Осваивать</i> комплексы упражнений общей, специальной физической и технической подготовки. <i>Стремиться</i> к преодолению трудностей при выполнении упражнений. <i>Соблюдать</i> правила проведения соревнований.
5.2.	Отборочные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях.	<i>Стремиться</i> к преодолению трудностей при выполнении упражнений, безошибочному выполнению технических действий. <i>Соблюдать</i> правила проведения соревнований.
5.3.	Основные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях.	<i>Стремиться</i> к преодолению трудностей при выполнении упражнений, безошибочному выполнению технических действий. <i>Соблюдать</i> правила проведения соревнований.

Таблица 3

### Учебное тематическое планирование II этапа обучения (V-IX классы)

№№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	История физической культуры	Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта. Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека. История гольфа в России и мире,	<i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения. <i>Понимать</i> значение физической культуры и спорта в жизни человека. <i>Представлять</i> значение гольфа в международном спортивном движении.



		гольф в программе Игр Олимпиады. Гольф и мини-гольф. Международные соревнования по гольфу.	
1.2.	Физическая культура человека.	<p>Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека.</p> <p>Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом, настойчивость, индивидуальный подбор величины физических нагрузок и постепенное их увеличение, пр.).</p> <p>Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>	<p><i>Понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные закономерности развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья.</p> <p><i>Понимать</i> роль средств гольфа и мини-гольфа в укреплении здоровья.</p>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий	<p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностных качеств характера.</p> <p>Подготовительные и подводящие упражнения в гольфе.</p> <p>Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях.</p>	<p><i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Осваивать</i> комплексы подготовительных и подводящих упражнений в гольфе.</p> <p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности.</p>
2.2.	Оценка эффективности занятий	<p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> <p>Контроль за функциональным состоянием организма.</p> <p>Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей.</p> <p><i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><i>Уметь</i> определять частоту</p>

			сердечных сокращений. <i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. <i>Уметь</i> анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1.	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и подвижности. Упражнения для развития координационных способностей.	<i>Осваивать</i> упражнения для развития физических качеств и координационных способностей. <i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. <i>Уметь</i> организовывать и <i>проводить</i> самостоятельные занятия.
3.2.	Техническая подготовка	Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Освоение питчей разными клюшками. Освоение драйвов вудами №5-3.	<i>Выполнять</i> упражнения для совершенствования выполнения технических действий: движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей. <i>Выполнять</i> упражнения для освоения полного свинга. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Осваивать</i> технику упражнений. <i>Совершенствовать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений. <i>Совершенствовать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие

			физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы и выносливости, координацию при выполнении упражнений.
3.3.	Теоретическая подготовка	Этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований. Изучение основных понятий и правил гольфа. Освоение инвентаря и оборудования для игры. Изучение схемы организации гольф поля, правил игры из нестандартных положений. Изучение правил соревнований различного формата. Изучение правил мини-гольфа.	<i>Знать</i> этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований. <i>Знать и уметь</i> применять на практике основные понятия и правила гольфа. <i>Уметь</i> использовать инвентарь и оборудование. <i>Знать</i> правила соревнований различного формата и правила мини-гольфа.
3.4.	Психологическая подготовка	Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки и регулирования психического состояния. Упражнения психомышечной и идеомоторной регуляции.	<i>Выполнять</i> упражнения психомышечной и идеомоторной регуляции психического состояния.
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
4.1.	Физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости.	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.
4.2.	Техническая подготовка	Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей. Комплексы упражнений для выполнения патов, чипов и питчей.	<i>Осваивать</i> умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. <i>Выполнять</i> патты и чипы с заданной точностью заданное расстояние. <i>Выполнять</i> питчи на заданное расстояние
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью</b>			
5.1.	Контрольные соревнования	Выполнение норм общей и специальной физической	<i>Осваивать</i> комплексы упражнений общей,

		подготовки. Участие в спортивных праздниках и школьных соревнованиях. Выполнение норм технической подготовки. Участие в тестах на знание правил гольфа.	специальной физической и технической подготовки. <i>Выполнять</i> технически правильные игровые действия. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований.
5.2.	Отборочные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, школьных и районных командных и личных соревнованиях.	<i>Стремиться</i> к безошибочному выполнению технических действий. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований.
5.3.	Основные соревнования	Принимать участие в командных и личных соревнованиях уровня Первенства субъекта Федерации.	<i>Стремиться</i> к безошибочному выполнению технических действий, достижению высоких спортивных результатов. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований.

Таблица 4

**Учебное тематическое планирование III этапа обучения  
(X-XI классы)**

№№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	История физической культуры	Существующие спортивно-оздоровительные системы в Российской Федерации, их формы, возможности, цели, задачи и перечень предоставляемых услуг. Международная практика по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Современные правила соревнований по гольфу.	<i>Владеть</i> информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. <i>Знать</i> компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. <i>Освоить</i> правила соревнований по гольфу. <i>Знать</i> основы здорового питания.
1.2.	Физическая культура человека.	Положительное влияние занятий гольфом на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности и коммуникабельности человека.	<i>Знать</i> и понимать влияние занятий гольфом на общее развитие человека. <i>Понимать</i> и реализовывать основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца.

		Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями на основе гольфа.	<i>Самостоятельно подбирать</i> упражнения и определять формы занятий с учетом особенностей организма (половой принадлежности, самочувствия).
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>			
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий	Совершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств средствами гольфа.	<i>Составлять</i> индивидуальный план занятий физическими упражнениями на основе гольфа и <i>уметь</i> его реализовывать. <i>Составлять</i> комплексы общеподготовительных и подводящих упражнений на основе гольфа.
2.2.	Оценка эффективности занятий	Измерение показателей физического развития (вес, длина, масса тела), сравнение их с нормой и возможности их корректирования. Анализ изменения показателей с использованием средств гольфа. Измерение показателей состояния здоровья. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	<i>Владеть</i> навыками самостоятельного измерения показателей физического развития и здоровья. <i>Уметь</i> самостоятельно определять частоту сердечных сокращений, температуры тела, кровяного давления. <i>Владеть</i> навыками составления личного «Дневника здоровья и физического развития», уметь анализировать его показатели и разрабатывать план мероприятий по их улучшению (в том числе средствами гольфа). <i>Знать и уметь</i> демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1.	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и подвижности. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития	<i>Осваивать</i> упражнения для развития физических качеств и координационных способностей. <i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической

		<p>скоростно-силовых качеств с использованием тренажеров и свободных весов (гантели, штанги, резиновые амортизаторы)</p>	<p>культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.</p> <p><i>Уметь</i> организовывать и <i>проводить</i> самостоятельные занятия.</p>
3.2.	Техническая подготовка	<p>Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей, пронации-супинации нижних конечностей.</p> <p>Совершенствование паттинга и чиппинга.</p> <p>Совершенствование полного свинга: питчинг и драйвинг.</p> <p>Совершение паттов с заданной точностью.</p> <p>Совершение чипов с заданной точностью.</p> <p>Совершение питчей с заданной точностью разными клюшками.</p> <p>Освоение драйвов вудами № 3-1.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения для совершенствования выполнения технических действий: движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей, пронации-супинации нижних конечностей.</p> <p>Выполнять упражнения для совершенствования полного свинга.</p> <p><i>Уметь демонстрировать</i> технику упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений и артериального давления при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
3.3.	Теоретическая подготовка	<p>Этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований.</p> <p>Изучение правил гольфа и мини-гольфа. Освоение инвентаря и оборудования для игры.</p> <p>Судейская и волонтерская практика при проведении соревнований.</p>	<p><i>Знать</i> этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований.</p> <p><i>Знать и уметь</i> применять в судейской и волонтерской практике правила гольфа.</p> <p><i>Уметь</i> использовать инвентарь и оборудование.</p>
3.4.	Психологическая подготовка	<p>Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки и</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения психомышечной, идеомоторной и аутогенной регуляции психического состояния.</p>

		регулирования психического состояния. Упражнения психомышечной, идеомоторной и аутогенной регуляции психического состояния.	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
4.1.	Физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости.	<i>Владеть</i> умениями выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.
4.2.	Техническая подготовка	Комплексы упражнений для совершенствования свинга. Освоение техники совершения свинга из нестандартных положений. Комплексы упражнений для выполнения паттов, чипов, питчей и драйвов.	<i>Осваивать</i> умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. <i>Выполнять</i> паты, чипы и питчи с заданной точностью заданное расстояние. <i>Выполнять</i> драйвы на максимальное расстояние.
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью</b>			
5.1.	Контрольные соревнования	Выполнение норм общей и специальной физической подготовки. Участие в спортивных праздниках и школьных соревнованиях. Выполнение норм технической подготовки. Выполнение тестов на знание правил гольфа.	<i>Осваивать</i> комплексы упражнений общей, специальной физической и технической подготовки. <i>Выполнять</i> технически правильные игровые действия. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований.
5.2.	Отборочные соревнования	Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, школьных и районных командных и личных соревнованиях.	<i>Стремиться</i> к высокому спортивному результату. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований.
5.3.	Основные соревнования	Принимать участие в командных и личных соревнованиях уровня Первенства субъекта Федерации.	<i>Стремиться</i> к достижению высоких спортивных результатов. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований.

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» на основе вида спорта в гольф представлено 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 приведенные в списке рекомендуемой литературы.

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.

Таблица 5.

### Объекты и средства материально-технического оснащения

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	2	3
<b>Спортивный инвентарь</b>		
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
Клюшка 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	
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 программы

В результате освоения Программы обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организациях должны

### **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.

### **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.

### **Владеть навыками:**

- 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).

**В конце I-го этапа** обучения обучающиеся должны:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий гольфом;
- знать основы правил и этикета при участии в соревнованиях по гольфу;
- уметь выполнять патты и чипы на заданное расстояние;
- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

**В конце II этапа** обучения обучающиеся должны закрепить знания I-го этапа обучения, а также:

- знать правила техники безопасности во время занятий гольфом;
- знать основные правила гольфа и этикета при участии в соревнованиях;
- быть способными выполнять функции помощника судьи (волонтера) на соревнованиях по мини-гольфу;
- уметь выполнять патты и чипы с заданной точностью;
- уметь выполнять питчи на заданное расстояние;
- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

**В конце III-го этапа** обучения обучающиеся должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

- знать правила техники безопасности во время занятий гольфом;
- знать историю гольфа и Олимпийского движения;
- знать правила гольфа и этикета при участии в соревнованиях;
- быть способными выполнять функции помощника судьи (волонтера) на соревнованиях по гольфу;
- уметь выполнять паты, чипы и питчи с заданной точностью;
- уметь выполнять драйвы;
- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

## 9. Список рекомендованной литературы

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. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
4. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
5. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Боброва, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. окруж. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.
6. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил.
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. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
9. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.
10. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
11. 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).
12. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., Тера-Спорт, 1998.
13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
14. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.
15. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2012. – 600 с.
16. Правила спортивных игр и состязаний : Ил. энцикл. справ. - Минск: Попурри, 2000. - 319 с.: ил.

17. Ремизов Н.А. персональный сайт <http://www.golf.ru/page/library/>
18. 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.
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.

## 10. Приложения

### Приложение 1

#### Условные сокращения

<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.

### Приложение 2.

#### Примерное содержание комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности

№№	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
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	45

		гимнастическими палками. Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные). Заключительная часть: упражнения для развития гибкости.	
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
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 2-3мин., 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	45

		<p>клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные).</p> <p>Заключительная часть: бег 2-3 мин., упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.</p>	
10.	Самостоятельная работа	<p>Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий. Выполнение рисунков и поделок, связанных с гольфом.</p> <p>Участие в спортивных праздниках.</p>	По желанию
3-й класс			
11.	Утренняя зарядка	<p>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.</p>	15
12.	Физкульт. минутка	<p>Упражнения для коррекции и формирования осанки.</p>	3-5
13.	Урок физической культуры по гольфу	<p>Разминка: легкий бег 7 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин.</p> <p>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.</p> <p>Заключительная часть: бег 2-3 мин., упражнения для развития гибкости.</p>	45
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>	45



		<p>Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные).</p> <p>Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p>	
15.	Самостоятельная работа	<p>Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий.</p> <p>Участие в спортивных праздниках и командных соревнованиях по подвижным играм и физической подготовке.</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. Закаливающие процедуры.</p>	15
17.	Физкульт. минутка	<p>Упражнения для коррекции и формирования осанки.</p>	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>Подвижные игры.</p> <p>Заключительная часть: упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.</p>	45
19.	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>Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами (теннисные, хоккейные).</p>	45

		Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости. Закаливающие процедуры.	
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
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.	45

		Закаливающие процедуры.	
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
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
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	45

		координационных способностей. Подвижные игры для развития равновесия, дифференциации мышечных усилий, кинестезической чувствительности. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	
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-гольфу, 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
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	45

		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.	
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, кинестетической чувствительности. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45
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.	45

		Совершенствование и закрепление новых элементов техники. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	
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, кинестетической чувствительности. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости. Закаливающие процедуры.	45
55.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 12 мин. Упражнения комплекса утренней гимнастики 5 мин. Основная часть: упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, равновесия, кинестетии 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

## Приложение 3.

**Примерное содержание комплексов спортивно-оздоровительной  
деятельности**

№№	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
5.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий.	По желанию



		Выполнение рисунков и поделок, связанных с гольфом.	
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
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
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. Совершенствование технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа. Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости.	45
15.	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных домашних заданий по освоению двигательных действий. Участие в спортивных праздниках и командных соревнованиях с элементами гольфа, играх	По желанию

		SNAG и Tri golf.	
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. Имитация игровых действий в гольфе с гимнастической палкой.	15
17.	Физкульт. минутка	Выполнение 2-3-х упражнений из комплекса утренней гимнастики.	3-5
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. Совершенствование и закрепление технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа с клюшками Pw и I8. Подвижные игры. Заключительная часть: упражнения для развития гибкости.	45
19.	Внеурочное занятие	Разминка: легкий бег 10 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 развития равновесия и чувства ритма с клюшками или гимнастическими палками. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Совершенствование и закрепление технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа с клюшками Pw, I8, I7 и I5. Заключительная часть: бег 3-4 мин., упражнения для развития гибкости.	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	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 игровых действий с гимнастической палкой.	15
22.	Физкульт. минутка	Упражнения для поддержания гибкости и коррекции осанки.	3-5
23.	Урок физической культуры по гольфу	Разминка: легкий бег 8 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. Закрепление технических элементов игры SNAG, комплекса Tri golf. Освоение и совершенствование основ техники гольфа с клюшками I8 и I6. Спортивные игры SNAG и Tri golf. Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	45
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	15

		действий в гольфе.	
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
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.	45

		Заключительная часть: упражнения для поддержания гибкости.	
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
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, кинестетической 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
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
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



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

#### Приложение 4.

#### Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для ступени начального общего образования (I-IV класс).

№№	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 (V-IX класс).**

№№	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 (X-XI класс).**

№№	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

**Приложение 5.**

**Виды соревнований. Соревновательные и игровые методы обучения.**

**Цель игры в гольф** - забить мяч в лунку ударом или несколькими ударами клюшкой. Любые соревнования по гольфу необходимо включают минимальную игровую ситуацию: удар клюшкой по мячу. Для определения победителя всегда сравнивается количество ударов, затраченных для прохождения одинакового количества лунок. Сравнивается или количество ударов непосредственно или некоторые числа, которые ставятся в однозначное соответствие количеству ударов: количество выигранных лунок или количество очков. Соответственно в гольфе существуют три основных формата соревнований: строук плей, матч плей и стейблфорд. Разница в этих форматах состоит в способе задания соответствия между результатом соревнований и количеством совершенных ударов. В случае командных соревнований не все совершенные удары могут учитываться при определении результата команды, могут, например, учитываться только лучшие удары, совершенные одним из участников команды.

В игре строук плей для определения победителя сравнивается абсолютное количество ударов, затраченных участниками для прохождения поля. Этот вид игры наиболее распространенный. Все официальные личные соревнования в гольфе проводятся в таком формате. Победитель определяется по наименьшему абсолютному количеству совершенных ударов.

В игре матч плей результат игры подсчитывается как сумма выигранных лунок в одном матче. В одном матче могут участвовать

несколько игроков или команд. На каждой лунке подсчитывается количество совершенных каждым игроком или командой ударов, и у кого эта сумма меньше, тот и выиграл лунку. Если сумма одинакова, то лунка сыграна вничью. Победитель матча, как правило, выходит в следующий круг соревнований и соревнуется с победителем другого матча. Такой формат соревнований с выбыванием проигравших характерен для командных игровых видов спорта и известен как соревнования, проводящиеся по «олимпийской системе». Если все участники соревнований играют матчи друг с другом без выбывания, то победитель определяется по наибольшему количеству выигранных матчей. Такой формат соревнований обычно используется в шахматных турнирах, в чемпионатах по игровым видам спорта и при большом количестве участников может быть многодневным.

В формате стейблфорд счет ведется по очкам, начисляемым относительно фиксированного результата на каждой лунке. В зависимости от мастерства участников фиксированный результат на каждой лунке может быть приравнен к паре лунки, к паре лунки плюс один удар (богги), к паре лунки плюс два удара (дабл богги) и т.д. Фиксированный результат на всех или отдельных лунках для каждого игрока может быть установлен индивидуально в зависимости от его гандикапа (мастерства). Обычно очки при игре в формате стейблфорд начисляются в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1

**Правила начисления очков при игре в формате стейблфорд.**

	Разность между количеством ударов на лунке и фиксированным результатом	Очки
	2 и больше	0
	1	1
	0	2
	-1	3
	-2	4
	-3	5
	-4	6

Победитель соревнований в формате стейблфорд определяется по наибольшей сумме набранных очков среди всех участников турнира.

К разновидности соревнований в формате стейблфорд относятся форматы богги и пар. В этих состязаниях результат участника равен числу сыгранных лунок, количество ударов на которых меньше или равно паре или богги, соответственно. Победителем соревнований становится игрок сыгравший большее количество лунок с равенством или превышением фиксированного результата (табл.2).

Игры в формате пар и боги имеют большое педагогическое значение на начальных этапах подготовки при соревнованиях с более опытными игроками. В этом случае значимость отдельных лучших результатов снижается, а итоговый результат соревнований определяется некоторым средним заранее заданным уровнем мастерства. Такой же эффект имеет место в различных видах соревнований, проводящихся с учетом гандикапов игроков.

Таблица 2.

**Правила начисления очков при игре в формате пар или богги**

	Разность между количеством ударов на лунке и фиксированным результатом	Очки
	1 и больше	0
	0	1
	-1	1
	-2	1
	-3	1
	-4	1
	-5	1

На этапах предварительной и начальной подготовки преимущественным методом педагогических воздействий является игровой и соревновательный методы, а предпочтительной формой соревнований – командные соревнования. Возможные варианты командных соревнований могут проводиться со всеми системами определения победителя и подсчета очков. В гольфе различные командные игры в зависимости от численного состава команд и выбора, засчитываемых в соревновательный результат ударов, получили различные названия: форсом, трисом, форбол, трибол, бестбол. Характерная особенность игр, название которых имеет окончание «сом», заключается в том, что игроки одной команды (партнеры) играют одним мячом, совершая удары по очереди. Команда состоит, как правило, из двух человек, и может играть, как против пары игроков (форсом), так и против одного игрока (трисом).

Игры, содержащие в своем названии слово «бол», отличаются тем, что каждый игрок играет своим мячом. Такие форматы игр получили названия: форбол, трибол и бестбол.

**Форбол** – вид соревнований, в которых два участника играют в качестве партнеров, каждый своим мячом. Лучший, из показанных ими результатов, засчитывается в качестве их результата на данной лунке. Если один из партнеров не доигрывает какую-либо лунку, штраф за это не налагается.

**Трибол** – вид матчевой игры, в которой играют трое, каждый против каждого. Каждый игрок играет два различных матча одним собственным мячом.

**Бестбол** (лучший мяч) – вид матчевой игры, в которой один играет против лучшего мяча двух или трех других игроков.

Все перечисленные выше форматы игр, предусмотрены Правилами гольфа, и имеют давние исторические традиции. В учебных и тренировочных целях могут использоваться все эти виды соревнований с различными системами подсчетов результатов (способами задания соответствия между количеством совершенных ударов и результатом соревнований). На этапах предварительной и начальной подготовки среди всех вариантов соревнований особенно важными являются состязания, в которых два юных игрока играют против старшего более мастеровитого игрока. При этом юные спортсмены невольно приобретают опыт коллективной игры, воспринимают и оценивают «правильные» технические действия и манеру поведения более опытного игрока, не так сильно переживают исход игры в случае проигрыша.

Также на этапах освоения основ техники игры в гольф в качестве цели игры могут использоваться не только стандартные лунки, но и мишени-цели, расположенные на горизонтальных, наклонных и вертикальных поверхностях. При этом размеры этих мишеней должны быть сравнимы с 1/10 расстояния от места совершения первого удара. Игра может проводиться с мячами увеличенного размера, с использованием клюшек с большим размером ударной поверхности и специальных ковриков с подставками под мяч, облегчающих совершение технических действий.

Игра – ведущий вид деятельности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста. Поэтому игровой метод обучения техническим действиям является основным на этапе предварительной подготовки. В игре ребенок проходит процесс социализации, учится общаться со сверстниками, двигаться и манипулировать предметами, в том числе клюшкой и мячом. Детские игры очень разнообразны и в зависимости от оснований по-разному классифицируются. Часто в педагогических исследованиях выделяются сюжетно-ролевые, подвижные, дидактические, настольно-печатные и театрализованные игры. Возможны и их сочетания. Некоторые принципы и правила обычных игр, особенно настольных, дидактических и подвижных, можно использовать и в дидактике гольфа. Приведем примеры некоторых игр общим принципом, которых является перемещение мяча в некоторую цель ударом клюшки.

Игры с элементами случайного выбора количества и/или амплитуды игровых действий. На игровой поверхности отмечаются промежуточные цели-мишени, которые игрок должен по очереди поразить мячом, последовательно передвигаясь к конечной цели от мишени к мишени. Количество ударов, которые может совершить игрок за один раз, определяется с помощью игровой кости (случайный выбор). Здесь, как и в известных настольных играх, можно устанавливать специальные ограничения в зависимости от положения мяча на площадке: «пропусти ход», «перемести мяч на N-мишени назад (вперед)» и другие. Можно также предложить игру, по своему содержанию напоминающую настольную игру лото, только игровые карточки нанесены на горизонтальной поверхности, а

цифры на карточках закрываются с помощью мячей, перемещаемых клюшками.

Игры с перемещением мяча в заданную область в результате логического выбора: аналог игры в шашки или крестики нолики. На игровой поверхности наносится разметка для игры. В качестве шашек или символов используются мячи, перемещаемые клюшками. Игра проводится по соответствующим правилам. При игре в крестики-нолики разметка может быть нанесена на наклонной или вертикальной поверхности.

Игры с изменением дальности перемещения мяча в заданную область. Принцип этих игр состоит в перемещении мяча в отмеченные на игровой поверхности зоны, расположенные на разных расстояниях от игрока. Примером такой игры могут служить «классики», размеченные на асфальте, только вместо баночки используются мячи, которые перемещаются ударом клюшки. Победитель игры тот, кто раньше всех преодолеет размеченную дистанцию. Также к этому виду игр относится игра, принцип который заключается в поражении некоторой цели-мишени с разных расстояний. При этом один из игроков это расстояние выбирает произвольно. Все остальные игроки совершают удар с этой точки. В случае попадания игрок «получает» букву заданного слова. Другая точка для удара выбирается после того как все игроки совершили удар с предыдущей точки. Победителем игры становится тот, кто первый откроет все буквы в заданном слове. В качестве «раскрываемых» слов можно использовать термины гольфа. К этому же виду игр относятся игры, проводящиеся по правилам дартса или стрельбы: чем ближе мяч оказывается к центру мишени, тем больше игрок получает очков. Победитель (игрок или команда) определяется по наибольшей сумме набранных очков в ходе соревнования.

Командные игры с перемещением мяча в заданную область, допускающих столкновение с мячами соперников. В этом случае необходимо чтобы мячи разных команд отличались по цвету. Игры могут проводиться по правилам керлинга, петанга, боулс и крокета. Цель первых трех из перечисленных игр расположить как можно больше своих мячей к центру мишени. Центр мишени может быть неподвижным на игровой поверхности, как в керлинге, а может быть и перемещаемым, как в боулс или петанге. Цель команды в кркетной игре коснуться своими мячами колышка раньше команды соперника, проведя мяч ударами клюшки через серию ворот. Во всех этих играх допускается преднамеренное и случайное столкновение своих мячей с мячами соперника.

Игры с преднамеренным столкновением мяча с мячами соперника или другими целями. К таким играм относятся игры аналоги игры в «чапаевцы» на шашечной доске, бильярда, боулинга, городков и др. Игрок (команда), которая поразила больше всех целей, становится победителем.

Большое разнообразие различных игр открывает широкие возможности для тренера в их творческом применении для разнообразия тренировочного процесса. При этом применение игровых методов тренировки технических

действий очевидно эффективно не только для этапов предварительной и начальной подготовки, но и в восстановительные и общие подготовительные периоды годового цикла на этапах углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

## **11. Методическое обеспечение программы**

Гольф, как и любые другие виды спорта, вместе с развитием человечества прошел определенный эволюционный путь от появления некоторых форм игр с палкой (клюшкой) и камнем (мячом), возникновения состязательных критериев, создания, воспроизводства и совершенствования инвентаря, и, до формулирования общих правил игры, создания клубов и саморегулирующихся организаций, обеспечивающих единые формы проведения состязаний и дальнейшую профессионализацию этого спорта.

Фактически установлено, что гольф, как вид спорта, в части цели игры, минимальной игровой ситуации и правил, имеют более, чем 500-летнюю историю и давно стал неотъемлемой частью общемировой физической культуры.

В настоящее время гольф - один из самых популярных и массовых видов спорта во всем мире. Количество официально зарегистрированных игроков в гольф составляет около 70 миллионов человек.

Цель игры в гольф - забить мяч в лунку ударом или несколькими ударами клюшкой в соответствии с Правилами. Любые соревнования по гольфу необходимо включают минимальную игровую ситуацию: удар клюшкой по мячу. Для определения победителя всегда сравнивается количество ударов, затраченных для прохождения одинакового количества лунок.

Место гольфа среди видов двигательной активности можно определить на большом множестве различных классификаций.

В соответствии с ними гольф можно определить по особенностям ее содержания как: индивидуальную спортивную игру без контакта с соперником, спортивную игру с ситуационной, вероятностной и алгоритмической тактикой.

По цели игры и содержанию минимальной игровой ситуации гольф относится к играм, заключающимся в попадании в цель мячом с контактом опосредованным спортивным снарядом (клюшкой).

По степени влияния на системы и органы организма гольф определяется как двигательная деятельность с ассиметричным влиянием на опорно-двигательный аппарат спортсмена, с низкой статической и динамической нагрузкой на сердечнососудистую систему.

По характеру совершения действий и проявлению координационных способностей гольф - это ациклический вид спорта с преимущественным проявлением точности и координации.



По характеристикам конфликтности гольф относится к видам деятельности с очень низким уровнем конфликтности; с объектным конфликтом и конфликтом с опосредованным противодействием. В гольфе существует конфликт с общей для всех участников целью, конфликт, в который участники включаются по очереди.

По характеристикам нагрузки гольф классифицируется как вид деятельности с аэробно-анаэробной (алактатной) и программно-ситуационной сенсомоторной нагрузкой.

По особенностям определения спортивного результата гольф относится к видам спорта, результат в которых определяется конечным счетом, с непостоянными внешними условиями соревнований.

Также гольф можно отнести к видам спорта, «двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия».

В некотором смысле гольф напоминает биатлон, в котором фиксируется не время прохождения дистанции, а только точность стрельбы. По затратам энергии гольф сочетает в себе элементы пешеходного туризма, легкоатлетических метаний (удары с субмаксимальным усилием и максимальной амплитудой) и стрельбы (удары с ограничением амплитуды). В соответствии с этими признаками гольф также может быть отнесен и к многоборьям.

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).

Таблица 1.

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

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			+	+			+	+	+		
Кинестезическая чувствительность							+	+			

Таблица 2

**Мотивации и ведущие виды деятельности**

Характеристики мотивационной сферы	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	
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			
Характерные особенности	Любознательность, непосредственность, открытость, доверчивость					Потребность во взрослости, осознание себя как личности,			Потребность к самоопределению, становление целеполагания, устойчивость			

		потребность к самовыражению, множество и неустойчивость интересов	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.

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 расчленено-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.) определяется 14 элементарных движений отведения-приведения и пронации-супинации звеньев тела и 4 движения сгибания-разгибания (Таблица 3.). 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.

Таблица 3

**Фазовый состав ударного движения в гольф**

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.

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 4.

**Содержание усвоения учебного материала, формы и методы обучения по физической культуре на основе гольфа**

Таблица 4.

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

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 обучающихся 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 обучающихся 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.

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».