

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад №9 «Радужка» комбинированного вида» г. Волхов

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол от 07.10.2021г. № 2

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МДОБУ «Детский сад №9
от 07.10.2021г. № 156/1

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мы играем в гольф»**

Срок реализации – один год

Автор – составитель:
инструктор
по физической культуре
Ю.А. Быкова

Содержание

№	Раздел	Страница
I.	Пояснительная записка	3-5
II.	Учебно-тематическое планирование	6-10
III.	Организационно – педагогические условия	10-11
IV.	Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы	11
V.	Система оценки результатов освоения общеразвивающей программы	11-12
VI.	Список литературы и Интернет- ресурсов	13

І.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мы играем в гольф» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа определяет объём, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 5-6 лет с учётом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей направленности, в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу.

Программа направлена на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, общей выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, а также формирование личностных качеств ребенка: концентрация внимания, воли, чувства ответственности за свои действия.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой программы состоит в том, что она направлена на совершенствование различных анализаторов. Кроме того, спортивная игра с элементами гольфа позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

В процессе спортивной игры с элементами гольфа, в которой выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

У дошкольников слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Кроме того, для игры в гольф подходят любые поверхности: асфальт, бетон, земля, трава, полы в помещении с ковровым покрытием и, исходя из этого, игра может быть организована как в помещении: спортивный зал и групповые помещения, так и на улице специально оборудованная площадка с тремя «гринами», «бункерами» и «ловушками».

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности гольфа создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости попадания в лунку, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям; ориентированного взаимодействия взрослого с детьми и направлена на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развитию навыков общения.

Отличительной особенностью программы является не узконаправленные тренировки по технике игры в гольф, а развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребенка в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, на гармонию и высокую самооценку.

Игра в гольф - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, отработки движений, ударов, поз улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему.

Гольф положительно влияет на нервную систему ребенка, помогает ему научиться сосредоточиться, сконцентрироваться, отвлечься от окружающего мира. Хорошее влияние гольф оказывает на слабое зрение: концентрация внимания на белом шарике, лежащем на темно-зеленой поверхности специального искусственного покрытия, тренирует мышцы глаз, успокаивает и умиротворяет.

Таким образом, спортивная игра с элементами - гольфа, является на данный момент инновационным направлением в физическом развитии детей дошкольного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование интереса к физической культуре и спорту, развитие физических и психических качеств в соответствии с возрастными особенностями дошкольников через обучение игре в мини-гольф.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, гармоничного развития двигательных качеств.
- Развивать координационные способности; функции равновесия.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки; развивать мелкую моторику рук.
- Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.

Образовательные:

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения в процессе игры.
- Формировать навыки совершения игровых действий в гольфе.
- Знакомить с историей гольфа, с целями и правилами игры.
- Содействовать в приобретению опыта организации самостоятельных игр по мини-гольфу с соблюдением правил техники безопасности.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- Воспитывать понимание роли и значения занятия гольфом в формировании личностных качеств.

II. Учебно-тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы программы</i>	<i>Формы оценки результатов освоения программы</i>
1.	История развития мини-гольфа, знакомство с принадлежностями и терминологией для игры в мини-гольф. Техника безопасности при игре в гольф	Наблюдение
2.	Правила игры на площадке в мини-гольф. Подготовительные упражнения	Наблюдение, выполнение заданий
3.	Техника игры и отработки ударов. Обучение хвату, стойке, маху, удару ОФП	Наблюдение, выполнение заданий
4.	Паттинг. Патт.	Наблюдение, выполнение заданий
5.	Питч или чип	Наблюдение, выполнение заданий
6.	Контрольные упражнения	Наблюдение, опрос, выполнение заданий

Разделы программы	Содержание программы
<p>История развития мини-гольфа, знакомство с принадлежностями и терминологией для игры в гольф. Техника безопасности при игре в гольф</p>	<p>-Знакомство с помещением, педагогом. Знакомство с историей возникновения гольфа. Понятие о здоровом образе жизни. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>- Познакомить детей с гольфом, как видом спорта. Дать представления об истории развития гольфа. Развивать интерес к гольфу как виду- спорта.</p> <p>- Знакомство с разновидностями площадок для игры в гольф</p> <p>- Познакомить детей с основными атрибутами для игры в гольф (одежда и обувь для игры в гольф, клюшка, мяч). Учить бережно относиться и следить за состоянием инвентаря.</p>
<p>Правила игры на площадке в гольф. <i>Подготовительные упражнения</i></p>	<p>Познакомить детей с основными правилами игры на площадке. Вызвать у детей интерес и желание научиться играть в гольф.</p> <p>- Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.</p>
<p><i>Техника игры и отработки ударов.</i> <i>Обучение хвату, стойке, маху, удару ОФП</i></p>	<p>- Обучать детей технике мини-гольфу, которая состоит из четырех разделов: способ держания клюшки (хват), стойка гольфиста, изучение движения патера (клюшки), прицеливание</p>
<p><i>Паттинг. Патт</i></p>	<p>-Ознакомит и научить детей Патту- катящийся</p> <p>-ознакомит и научить детей Паттингу – удар в гольфе</p>
<p><i>Питч или чип</i></p>	<p>- Ознакомит и научить детей Питч или чип –удары в гольфе</p>
<p><i>Контрольные упражнения</i></p>	<p>Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, используется следующие методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич.</p>

Методическое обеспечение

<i>№</i>	<i>Раздел програ ммы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Теоретическая подготовка	Групповая, фронтальная	Словесный, (объяснение, рассказ, беседа) практические задания. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, наглядный материал (картинки, плакаты, видеозаписи), правила судейства.	Тестирование
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	наглядный материал (таблицы, схемы, карточки), мячи для гольфа для каждого обучающего	Тестирование, заполнение карточки судьи, оформление протоколов соревнований
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, (объяснение нового материала, рассказ), практические занятия (упр. в парах, наглядный показ педагогом)	Литература, наглядный материал (схемы, карточки, плакаты), мячи для гольфа для каждого обучающего	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Наглядный материал (дидактические карточки, плакаты), мячи для гольфа на каждого обучающего	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Наглядный материал (дидактические карточки, плакаты, видеозаписи), мячи для гольфа на каждого обучающего,	Учебная игра, соревнование

Общеразвивающие упражнения, способствующие общей физической подготовленности игроков.

Общеразвивающие упражнения для кистей рук:

1. разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
2. поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову;
3. поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед вверх;
4. поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно;
5. поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками;
- поочередно поднимать согнутые, прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса;
- наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса;
- наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола;
- наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки;
- поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову;
- поочередно отводить ноги в стороны из упора присев;
- подтягивать ноги и голову к груди (группироваться);
- подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Статические упражнения:

- сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках;
- сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны, стоя на одной ноге, руки на поясе).

Психомоторные упражнения:

Развитие вестибулярного аппарата посредством выполнения поворотов, наклонов и вращений головой с различной скоростью. Упражнения выполняются в различных положениях ног (шире плеч, на ширине плеч, ноги вместе) с открытыми и закрытыми глазами.

Специальные подвижные игры направленные на развитие ловкости, с включением следующих действий: ходьба и бег в различных положениях: «Ловишки», «Уголки», «Пустое место», «Затейники», «Перемени предмет». «Ловишка, бери ленту», «Догони свою пару» и др. прыжки: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку» и т.п. Метание:

«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «кто самый меткий» и др. Преодоление полосы препятствий, включающей бег по наклонной доске, подлезания и перелезания, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа и др.

Для проведения этих упражнений в скоростных состязаниях целесообразно разделять детей на команды.

III. Организационно – педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают её реализацию в полном объёме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная

Возраст детей: 5-6 лет

Продолжительность: 1 год

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: групповая, что позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми учениками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно создаёт хорошие условия для соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Основная форма обучения: игровая деятельность, 1 раз в неделю.

Наполняемость кружка: оптимальная – 5 детей, максимальная – 10 детей

Продолжительность одного занятия: 25 минут.

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- игровые ситуации;
- спортивные и подвижные игры, игры – эстафеты.

Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение 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 и приведенные в списке рекомендуемой литературы.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, а также специфики игры в гольф.

Для занятий необходимо следующее **оборудование и инвентарь:**

- спортивная площадка на улице,
- спортивный зал,
- Ключки (5-6 лет) гольф набор детский
- Мячи для гольфа
- Мягкие мячи для гольфа
- Лунки напольные для гольфа
- Сетка для гольфа
- Маты для гольфа
- Стаканы с флажками
- мелкое спортивное оборудование для развития различных групп мышц (скакалки, обручи, жгуты, лесенка, перекладины и т.д.)

IV. Планируемые результаты.

В результате освоения программы
Дети будут знать:

- первичные сведения об истории возникновения игры;
- иметь представления о гольф поле;
- знать этикет игры в гольф;
- терминологию игры в гольф;
- правила игры.

Дети будут уметь:

- правильно держать клюшку;
- принимать правильную стойку;
- соединять отдельные движения патером и прицеливание;
- освоить прохождение препятствий.

V. Система оценки результатов освоения программы

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа
- опрос;

- сдача контрольных нормативов (упражнений)

Мониторинг результатов ведётся лично педагогом, с помощью таблицы:

«Показатели сформированности основных умений, навыков и приемов игры в гольф»

№	Ф.И. ребенка	возраст	Стойка при ударе	Техника хвата	Техника замаха	Техника удара	Техника прохождения препятствия	Количество попаданий (10 ударов)	Коэффициент подготовленности
1									
2									
3									

VI. Список литературы и интернет - ресурсов

1. Баранчуков С.В. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.
2. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
3. Гольф: полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
4. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры 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.
5. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил
6. 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
7. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.
8. 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

9. <https://docviewer.yandex.ru/>

10. <https://zen.yandex.ru/media/id/5c63f9f76a982800ada5e356/golf-dlia-nachinaiuscih-vashi-pervye-shagi-vse-chto-vam-nujno-znat-chtoby-nachat-igrat-v-golf-chast-1-5c878586b62dd000b4990068>

Заведующий:

О.А. Кузнецова

