

Рассмотрена
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждена
Приказ № 58 от 31.08. 2020 г.

**Краткая презентация дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«ГОЛЬФ - дошкольникам»**

Срок реализации общеразвивающей программы 2 года
Возраст детей, осваивающих программу: 5-8 лет

Разработчики:
Щукин С.Ю.-Президент Федерации гольфа Ленинградской области
Киселева Н.В.-заведующий МБДОУ №31
Начарова А.Н,- зам.зав.по УВР
Батуро Г.Ф.- инструктор по физической культуре

г. Гатчина 2020 год

Гольф - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, с успехом развивается во многих регионах России, так и на всех континентах мира. Занятия гольфом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – общей выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: концентрация внимания, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и гольф клубам .

Программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям.

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Цель и задачи программы

Цель – формирование начальных представлений о виде спорта (**гольф**). Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений на развитие координации и гибкости, формирование опорно-двигательной системы организма. Гармоничное развитие физических и духовных сил. (Ссылка: ФГОС ДО пункт 2.6.)

Задачи: 1.

Образовательные:

- дать необходимые знания в области истории и правил гольфа – как игры более чем с 600 – летней эволюцией развития.
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить воспитанников технике и стратегии гольфа.
- сообщение и закрепление специальных знаний по игре в гольфе.

2. *Развивающие:*

- способствовать развитию основных качеств: взрывной силы, быстроты одиночного движения, гибкости, общей выносливости посредством игры в гольф
- формировать навыки самостоятельных занятий гольфом во время игрового досуга.

3. *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности детей: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, соблюдение этикета, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;

- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 5 до 8 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДОУ и качества освоения программы .

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки: начальная подготовка(НП) и учебно-тренировочный(УТ).

- этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются воспитанники ДОУ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – гольфа.
- учебно-тренировочный (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической подготовке .

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Начало учебного года в секции - 1 сентября; окончание – 30 июня.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДОУ с учетом наиболее благоприятного режима дня (во время утренней и вечерней прогулки), их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения .

Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (зан/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
Начальной подготовки	До года	3	4
Учебно- тренировочный	Весь период	5	6

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно- тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

Направленность программы

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для гольфа и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом ДОУ (комбинированный);
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико- тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования воспитанниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме

дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения; опроса;
 - приема нормативов;
 - врачебного метода.

- Открытые занятия.
- Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к турнирам).
- Турниры.

Ожидаемые результаты

Показатели	Целевые ориентиры ФГОС ДО	Планируемые результаты	Ожидаемые результаты
Средний	Знакомство со спортивной игрой Гольф	Знания истории и правил игры Гольф	Уровень овладения материалом выше среднего
Средний	Способен договориться, учитывать интересы и чувства других	Знает базовые навыки игры, хват, стойка, удар	Уровень овладения материалом средний
Средний	Способен сотрудничать и выполнять как лидерские так и исполнительные функции в совместной деятельности	Знает разновидности удара и стойки	Уровень овладения материала высокий
Ниже среднего	Подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими	Выбирает правильную стойку, клюшку и правильно наносит удар	Уровень овладения материалом средний
Средний	Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и	Правильно распределяет свои силы во время игры(удара), воспитанно ведет себя во время	Уровень овладения материалом средний

	правилам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдать правила безопасного поведения	игры, знает правила безопасности	
--	---	----------------------------------	--

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план подготовки на 44 недели учебно-тренировочных занятий (%)

№п/п	Раздел подготовки	гнп	утг
1	Теоретическая подготовка	15	10
2	Общая физическая подготовка	15	5
3	Специальная физическая подготовка	10	20
4	Техническая подготовка	25	20
5	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе	
6	Игровая подготовка	35	40
7	Совместные занятия с родителями	2раза в год	2раза в год
8	Контрольные нормативы	2раза в год	2раза в год
9	Медицинское обследование	В учебно-тренировочном процессе	
10	Консультация родителей	2раза в год	2раза в год

Тематическое планирование (час)

№ п/п	Содержание занятий	ГНП	УТГ
		В начале года и Весь период	Свыше года
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в гольф	1	2
2.	Инвентарь и оборудование для игры в гольф	1	2
3.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на тренировках и турнирах по гольфу	1	2
4.	Правила безопасности, поведения на гольф-поле	1	1

5.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	2
6.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях гольфом	1	2
7.	Правила игры в гольф	1	2
8.	Оборудование места занятий, инвентарь для игры гольф	1	2
<i>Общее количество часов</i>		8	16

Первый этап обучения

1. Техника хвата клюшки -слабый, нейтральный, сильный.
2. Жонглирование гольф мячом –головкой клюшки, двумя мячами,ребром клюшки.
3. Расположение мяча относительно стоп.
4. Стойка гольфиста - пружинистая система всего организма.
5. Основные виды полета мяча: прямой,слева направо,справ налево,высокий,низкий,средний.
6. Техника чипа,питча и удары из бункера.
7. Замах:в 1/4, в 1/2, в ¾ от полного свинга.

Второй этап обучения

- 1.Удар центром головки клюшки по мячу.
 1. Момент удара: по восходящей траектории, , по вни зидущей траектории ,с тишки.
 2. Завершение удара: выброс клюшки в сторону цели с обязательной устойчивой стойкой.
 3. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
 4. Удары: «панч», «бэк-спин», «стингер», «флоп-шот»,
 5. Удары по теннисному мячу:
 6. Удар из бункера-высокий+короткий по длине.(3-5м)
 7. Удар из бункера-высокий+средний (10-15м)
 8. Удар «бэк-спин» - сверхкрученный удар.

Третий этап обучения

1. Прицеливание (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: в ¼,в ½,в ¾ и полный свинг.

3. Выброс клюшки в сторону цели..
4. Момент удара: по восходящей траектории, с тишки, по внизидущей траектории.
5. Завершение удара: кисти на «1», клюшка лежит на спине.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Чип: высокий, средний, низкий, флоп-шот.
8. Удары по гольф мячу:
 - Удар без вращения — прямой
 - Удар слева направо — «фейд»;
 - Удар справа налево — «дро»;
 - Удар «бэк-спин» - сверхкрученный удар.
9. Совершенствовать патты:
 - По восходящей траектории
 - По нисходящей траектории
 - Держать головку клюшки перпендикулярно
 - «Фейд» -патт
 - «Дро»-патт
 - Патт гибридом
 - Чип паттером
10. Совершенствовать технику удара «флоп-шот».
11. Совершенствовать технику удара «панч».

Материально- техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

1. *Гольф-поле, драйвинг-рендж и спортивный зал.*
2. *Гольф инвентарь и оборудование:*
 - Гольф клюшки и мячи на каждого обучающегося.
 - Набивные мячи.
 - Перекладины для подтягивания в висе - 5-7 штук.
 - Скакалки для прыжков на каждого обучающегося.
 - Секундомер.
 - Гимнастические скамейки - 5-7 штук.

- Мягкие мячи.
- Сетки для гольфа - 3 штуки.
- Гимнастические маты - 8 штук.
- Гимнастическая стенка.
- Напольные лунки
- Маты для ренджа-8 штук.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Жеребко Д.С.Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов образовательных учреждений на основе вида спорта-гольф.Москва 2011г.
2. Модифицированная образовательная программа «Настольный теннис» г.Всеволожск 2010г.

