

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 368
с углубленным изучением английского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО
на методическом
объединении
председатель МО

 /Н.В.Симонова

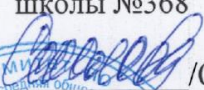
Протокол № 10
от 01.06.2026

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБОУ средней школы
№368

Протокол № 9
от 04.06.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ средней
школы №368

 /С.Н. Соколова

Приказ № 130-од
от 04.06.2026



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивные игры»

**Направление «Удовлетворение интересов и потребностей обучающихся
в творческом и физическом развитии»**

для 5 классов

Возрастная группа – с 11-12 лет

Составитель:
Братейко В.В.
учитель

Санкт- Петербург

1. Нормативно - правовая база.
2. Пояснительная записка.
 - 2.1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.
 - 2.2 . Описание места курса внеурочной деятельности.
 - 2.3 . Формы, технологии и контроля деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности.
4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.
5. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности
(личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса
внеурочной деятельности).
6. Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения
образовательного процесса.

1. Нормативно- правовая база внеурочной деятельности:

- Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
- Методическими материалами по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (приложение к письму Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 № 03-296);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 года № 09-1672 « О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельностью»;
- Инструктивно-методическое письмо № 14.05.2015 № 03-20-2057\15-00 КО Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- ООП ООО ГБОУ средней школы № 368.

2. Пояснительная записка

Цель:

- Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в мини-гольф.

Задачи:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- овладение навыками регулирования психического состояния.
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи

2.1.Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Гольф относится к индивидуальным игровым видам спорта, видам спорта с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, видам спорта с ограничениями условий поражения цели, видам спорта с малой статической и динамической нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику.

В результате регулярных занятий гольфом развиваются скоростно-силовые качества, специфические координационные способности и аэробная выносливость.

2.2. Описание места курса внеурочной деятельности.

Данный курс внеурочной деятельности реализуется в рамках образовательной программы ООО через план внеурочной деятельности. Настоящий курс составляет 17 часов (1 час в неделю) для 5 класса.

2.3 Формы, методы контроля и деятельности

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, просмотра, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Введение: История возникновения и развития мини-гольфа. Современное состояние мини-гольфа. Правила безопасности при занятиях.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке гольфистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке гольфистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в мини-гольфе.

Практика: Техники ударов. Прицеливание. Замах. Удар. Бросок и катание мяча. Стойка при ударе.

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в мини-гольф.

4. Тематическое планирование

№	Разделы программы, тема программы (курса)	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы проведения занятий	Краткое описание содержания занятия
1	Инвентарь и техника безопасности на занятиях. История мини-гольфа	1	0,5	0,5	Беседа	История возникновения и развития мини-гольфа. Современное состояние мини-гольфа. Правила безопасности при занятиях.
2	Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры	1	0,5	0,5	Практикум	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и

	гольф. Обучение стойке, маху, удару					быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
3	Этикет гольфиста	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
4	Техника стойки при ударе	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной,

						прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
5	Ознакомление с основными траекториями движения мяча в гольфе и практическое изучение бросков и катаний мяча руками	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
6	Техника стойки, игра на лунках Развитие глазомера.	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
7	Развитие геометрического мышления	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты

						сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
8	Техника прицеливания, замаха и удара по мячу.	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
9	Совершенствование техники стойки при ударе	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой,

						силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
10	Техника прицеливания, замаха, удара с различного расстояние.	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительны е упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
11	Контроль освоения техники среднего удара патт.	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительны е упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
12	Гимнастика для глаз. Техника удара, игра на 6 лунках	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительны е упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения

						мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
13	Техника длинного удара по прямой.	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
14	Удары с силой	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)

						быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
15	Удары на точность	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
16	Техника удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
17	Упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз	1	0,5	0,5	Практику м	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые

						участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
	Всего часов	17	8.5	8.5		

5. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности
(личностные, метапредметные, предметные)

Личностные	• формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. • воспитание морально-этических и волевых качеств. • дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей. • умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. • умение оказывать помощь своим сверстникам.
Метапредметные	• определять наиболее эффективные способы достижения результата. • умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять. • умение организовать

	самостоятельные и групповые занятия. • умение организовывать и проводить соревнования в спортивном зале и на стадионе. • умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку. • умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
Предметные	• знать о физических качествах организма и правилах их тестирования • выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом • знать основы личной гигиены, причины травматизма и правила его предупреждения при занятиях • знать правила игры в мини-гольф

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Список литературы для детей и родителей:

1. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368 с.
2. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура. - Высшая школа, 1989. - 451 с.
3. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 448 с.
4. Леонтьев Л.Н. Психология спорта. - М.: Высшая школа, 1999. - 489 с.

Список литературы педагога:

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. —
2. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир
3. Гольф: полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]].
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] ;
5. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев.
6. Корольков А.Н. Методические указания и учебная программа по мини-гольф для детско-юношеских спортивных школ. Инновации и качество лицейского образования: идеи, опыт, практика/ № 1-2, 2010 г. С. 60-72.
7. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков.
8. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа:
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010 - 230 с.: табл.
11. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/

7. Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации данной программы в школе используется:

1. Комплект полей для игры в мини гольф
2. Комплект клюшек
3. Мячи для игры в мини-гольф
4. Счетные карточки