

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области «Школа-интернат №3 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья городского округа Тольятти»**

ул. Кирова, д. 64, г.о. Тольятти, Самарская обл., 445004. Тел./факс (8482) 22-29-34. E-mail: shkol31@toliaty.ru
ул. Матросова, д. 31, г.о. Тольятти, Самарская обл., 445008. Тел./факс (8482) 24-51-31.

Рассмотрено на
заседании м/о
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1 от
29.08 2018г



Утверждаю
Директор ГБОУ
школа-интерната № 3
г.о. Тольятти
/О. П. Степанова
29.08 09 2018

**Программа спортивного кружка
«Гольф клуб»**

Программу составил
учитель: Кузаева Е. В.

Тольятти, 2018г.

Пояснительная записка

В современном мире появляются новые доступные средства и методы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. В связи с наличием основного вида дефекта, большого количества сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, спортивная игра мини-гольф обеспечит учащимся с ограниченными возможностями здоровья возможность удовлетворить физиологическую потребность в движении, развитию основных двигательных качеств, умений и навыков. Игра в гольф - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработки движений, ударов, позволяет улучшить общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему. В медицинском плане гольф положительно влияет на нервную систему ребенка, помогает ему научиться сосредоточиться, сконцентрироваться, отвлечься от окружающего мира.

Основной целью программы является: содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту. В соответствии с целью решаются следующие **задачи:**

1) Образовательные задачи:

- овладение основами игры в мини-гольф, в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- обучение жизненно важным знаниям, умениям, навыкам;
- овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде двигательной деятельности, достижение максимального результата в конкретном виде спорта;

2) Воспитательные задачи:

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- оптимизация состояния и восстановление духовных и физических сил;

- формирование спортивной культуры личности, самоактуализация и самореализация;

3) Коррекционно-развивающие:

- Развитие основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- переключения с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью;
- получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни;
- преодоление психологических комплексов;
- профилактика гиподинамии (малоподвижного образа жизни).

Играя в мини-гольф, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Физические упражнения способствуют проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенностью данной программы является использование разнообразных методов и методических приемов физического воспитания.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- 1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
- 3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели,

импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей с ОВЗ) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Соревновательный метод. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Данная программа реализуется во внеурочное время, занятия проводятся в двух группах, по средам и пятницам (2 часа в неделю, 68 часов в год), во второй половине дня.

Основные направления коррекционной работы

- Коррекция моторики;
- Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности и согласованности движений;
- Коррекция зрительного и слухового восприятия;
- Коррекция памяти, внимания, мышления, восприятия;
- Коррекция основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Коррекция эмоционально-волевой сферы.

Планируемые результаты освоения

Дети с удовольствием будут посещать спортивный кружок, участвовать и побеждать в соревнованиях, Спартакиаде детей с ограниченными возможностями здоровья, стремится развивать физические качества и двигательные способности, самостоятельно применять физические упражнения, участвовать в спортивных и подвижных играх вне школы, вести здоровый образ жизни.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- О полезных свойствах физических упражнений;
- О двигательном режиме и его влиянии на организм;
- Основные правила мини-гольфа;
- Основные части тела (анатомическое строение человека);
- Как укреплять мышцы рук, спины, ног;
- Названия физических качеств и двигательных способностей.

Уметь:

- Выполнять комплексы общеразвивающих и специально развивающих упражнений;
- Технически правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения;
- Выполнять основные правила при игре в мини-гольф;
- **Уметь применять знания на практике.**

Содержание программы

Мини-гольф — это спортивная и увлекательная игра, которая не знает возрастных ограничений, для него не нужна специальная физическая подготовка. От игрока требуется только концентрация внимания, техника исполнения ударов и координация. Правила мини-гольфа регламентируются Всемирной Федерацией Спортивного Мини-гольфа (WMF). Игроки загоняют маленькие мячики в специальные лунки, специальными клюшками пытаются

пройти определенное количество лунок (дистанцию) за минимальное число ударов. Это совершенно отдельный и полностью самостоятельный вид спорта.

Содержание программы отражено в разделах: история развития мини-гольфа, техника безопасности и правила поведения, правила игры, техника игры (махи, удары, прокатка), удары с близкого расстояния, добивание лунки, удары с обычного расстояния, удары по прямой, удары по траектории, удары с преодолением препятствий.

Занятия по форме разнообразны. В основном, это практические тренировочные занятия, мини-турниры внутри образовательного учреждения, спортивные праздники. Тренировочные занятия подразделяются на части: разминка, повторение ранее изученного материала, новая тема (теоретическая и практическая часть), закрепление изученного материала. На каждом таком занятии необходимо подводить итоги о достижении каждого учащегося.

Тематическое планирование

Распределение учебного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов в год	
		Младшая группа	Старшая группа
1.	Техника безопасности, правила поведения, гигиенические требования к одежде и обуви спортсменов.	4	4
2.	История развития гольфа, мини-гольфа.	4	4
3.	Разновидность оборудования, инвентаря, основные правила игры.	4	4
4.	Правила этикета спортсменов гольфистов, правила бережного отношения к инвентарю.	4	4
5.	ИКТ технологии, просмотр видео материалов про мини-гольф.	4	4
6.	Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов.	12	10
7.	Техника игры, отработка ударов.	30	32
8.	Мини-турниры.	6	6
9.	Общая физическая подготовка.	В процессе занятий	
10.	Всего:	68	68

Список литературы

1. Галлахер Б., Уилсон М. Гольф для начинающих. Перевод Новиковой Т. М.: «Фаир Пресс», 2005.
2. Селиванова Т. Г. Мини-гольф ИД.: «Анатолия», 2006.
3. Вивьен Сандерс Полное руководство по игре в гольф Москва, 2006. с.

Календарно-тематическое планирование
младшая группа

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности. История развития мини-гольфа.	2	7.09	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном кружке. Гигиенические требования к одежде и обуви. История развития мини-гольфа, разновидность оборудования, инвентаря, основные правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания. Отработка ударов с короткой дистанции.
3 – 4	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	2	14.09	Разновидность оборудования, инвентаря, основные правила бережного отношения к инвентарю. Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
5 – 6	Правила игры. Стойка игрока.	2	21.09	Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
7 – 8	Техника прицеливания, отработка ударов.	2	28.09	Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
9 – 10	Техника прицеливания, отработка ударов.	2	5.10	Правила игры. Просмотр обучающего видео. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
11 – 12	Техника игры, отработка ударов.	2	12.10	Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.

13 – 14	Техника игры, отработка ударов.	2	19.10	Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
15 – 16	Турнир по мини-гольфу.	2	26.10	Турнир по мини-гольфу между группами.
2 четверть 1 – 2	Техника безопасности.	2	9.11	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном кружке. Гигиенические требования к одежде и обуви. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания. Отработка ударов с короткой дистанции.
3 – 4	История развития мини-гольфа.	2	16.11	История развития мини-гольфа, разновидность оборудования, инвентаря, площадок для игры в мини-гольф. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
5 – 6	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	2	23.11	Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
7 – 8	Правила игры. Стойка игрока.	2	30.11	Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов, техника игры.
9 – 10	Техника игры, отработка ударов.	2	7.12	Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов, техника игры.
11 – 12	Техника игры, отработка ударов.	2	14.12	Правила игры. Просмотр обучающего видео. Отработка ударов, техника игры.
13 – 14	Техника игры, отработка ударов.	2	21.12	Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.

15 – 16	Турнир по мини-гольфу.	2	28.12	Турнир по мини-гольфу между группами.
3 четверть 1 – 2	Техника безопасности.	2	11.01	Техника безопасности и правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания. Отработка ударов с короткой дистанции.
3 – 4	История развития мини-гольфа.	2	18.01	История развития мини-гольфа, разновидность оборудования, площадок для игры в мини-гольф. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
5 – 6	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	2	25.01	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов. Отработка ударов, техника игры.
7 – 8	Техника игры, отработка ударов.	2	1.02	Правила игры. Отработка ударов, техника игры.
9 – 10	Турнир по мини-гольфу.	2	8.02	Турнир по мини-гольфу между группами.
11 – 12	Техника игры, отработка ударов.	2	15.02	Правила игры. Просмотр обучающего видео. Отработка ударов, по прямой, по траектории, техника игры.
13 – 14	Техника игры, отработка ударов.	2	22.02	Правила игры. Отработка ударов, по прямой, по траектории, техника игры.
15 – 16	Техника игры, отработка ударов.	2	1.03	Правила игры. Отработка ударов по траектории, с преодолением препятствий, техника игры.

17 – 18	Техника игры, отработка ударов.	2	15.03	Правила игры. Отработка ударов по траектории, с преодолением препятствий, техника игры.
19 – 20	Турнир по мини-гольфу.	2	22.03	Турнир по мини-гольфу между группами.
4 четверть				
1 – 2	Техника безопасности. История развития мини-гольфа. Этикет спортсменов гольфистов.	2	5.04	Техника безопасности и правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. История развития мини-гольфа, этикет спортсменов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
3 – 4	Техника игры, отработка ударов.	2	12.04	Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов, техника игры.
5 – 6	Техника игры, отработка ударов.	2	19.04	Правила игры. Отработка ударов, техника игры.
7 – 8	Техника игры, отработка ударов.	2	26.04	Правила игры. Просмотр обучающего видео. Отработка ударов, по прямой, по траектории, техника игры.
9 – 10	Техника игры, отработка ударов.	2	10.05	Правила игры. Отработка ударов, по прямой, по траектории, техника игры.
11 – 12	Техника игры, отработка ударов.	2	17.05	Правила игры. Отработка ударов, по прямой, по траектории, техника игры.
13 – 14	Техника игры, отработка ударов.	2	24.05	Правила игры. Отработка ударов с преодолением препятствий, техника игры.
15 – 16	Турнир по мини-гольфу.	2	31.05	Турнир по мини-гольфу между группами.

Календарно-тематическое планирование
Старшая группа

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности. История развития мини-гольфа.	2	5.09	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном кружке. Гигиенические требования к одежде и обуви. История развития мини-гольфа, разновидность оборудования, инвентаря, основные правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания. Отработка ударов с короткой дистанции.
3 – 4	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	2	12.09	Разновидность оборудования, инвентаря, основные правила бережного отношения к инвентарю. Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
5 – 6	Правила игры. Стойка игрока.	2	19.09	Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
7 – 8	Техника прицеливания, отработка ударов.	2	26.09	Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
9 – 10	Техника прицеливания, отработка ударов.	2	3.10	Правила игры. Просмотр обучающего видео. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
11 – 12	Техника игры, отработка ударов.	2	10.10	Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.

13 – 14	Техника игры, отработка ударов.	2	17.10	Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
15 – 16	Турнир по мини-гольфу.	2	24.10	Турнир по мини-гольфу между группами.
2 четверть 1 – 2	Техника безопасности.	2	7.11	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном кружке. Гигиенические требования к одежде и обуви. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания. Отработка ударов с короткой дистанции.
3 – 4	История развития мини-гольфа.	2	14.11	История развития мини-гольфа, разновидность оборудования, инвентаря, площадок для игры в мини-гольф. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
5 – 6	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	2	21.11	Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
7 – 8	Правила игры. Стойка игрока.	2	28.11	Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов, техника игры.
9 – 10	Техника игры, отработка ударов.	2	5.12	Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов, техника игры.
11 – 12	Техника игры, отработка ударов.	2	12.12	Правила игры. Просмотр обучающего видео. Отработка ударов, техника игры.
13 – 14	Техника игры, отработка ударов.	2	19.12	Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.

15 – 16	Турнир по мини-гольфу.	2	26.12	Турнир по мини-гольфу между группами.
3 четверть 1 – 2	Техника безопасности.	2	9.01.19	Техника безопасности и правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания. Отработка ударов с короткой дистанции.
3 – 4	История развития мини-гольфа.	2	16.01	История развития мини-гольфа, разновидность оборудования, площадок для игры в мини-гольф. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
5 – 6	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	2	23.01	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов. Отработка ударов, техника игры.
7 – 8	Техника игры, отработка ударов.	2	30.01	Правила игры. Отработка ударов, техника игры.
9 – 10	Турнир по мини-гольфу.	2	6.02	Турнир по мини-гольфу между группами.
11 – 12	Техника игры, отработка ударов.	2	13.02	Правила игры. Просмотр обучающего видео. Отработка ударов, по прямой, по траектории, техника игры.
13 – 14	Техника игры, отработка ударов.	2	20.02	Правила игры. Отработка ударов по траектории, техника игры.
15 – 16	Техника игры, отработка ударов.	2	27.02	Правила игры. Отработка ударов по траектории, с преодолением препятствий, техника игры.
17 – 18	Техника игры, отработка ударов.	2	6.03	Правила игры. Отработка ударов с преодолением

19 – 20	Техника игры, отработка ударов.	2	13.03	препятствий, техника игры.
21 - 22	Турнир по мини-гольфу.	2	20.03	Правила игры. Отработка ударов с преодолением препятствий, техника игры. Турнир по мини-гольфу между группами.
4 четверть				
1 – 2	Техника безопасности. История развития мини-гольфа. Этикет спортсменов гольфистов.	2	3.04	Техника безопасности и правила поведения. История развития мини-гольфа, этикет спортсменов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
3 – 4	Техника игры, отработка ударов.	2	10.04	Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов, техника игры.
5 – 6	Техника игры, отработка ударов.	2	17.04	Правила игры. Отработка ударов, техника игры.
7 – 8	Техника игры, отработка ударов.	2	24.04	Правила игры. Просмотр обучающего видео. Отработка ударов, по прямой, по траектории, техника игры.
9 – 10	Техника игры, отработка ударов.	2	8.05	Правила игры. Отработка ударов, по прямой, по траектории, техника игры.
11 – 12	Техника игры, отработка ударов.	2	15.05	Правила игры. Отработка ударов, по прямой, по траектории, техника игры.
13 – 14	Техника игры, отработка ударов.	2	22.05	Правила игры. Отработка ударов с преодолением препятствий, техника игры.
15 – 16	Турнир по мини-гольфу.	2	29.05	Турнир по мини-гольфу между группами.