

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

УТВЕРЖДЕНО
на методическом совете
школы-интерната № 3
г.о. Тольятти
протокол №_6_
«02»_06. 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о.Тольятти

О.П. Степанова
Приказ №153-од от «03»06.2025г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Гольф-клуб»
физкультурно-спортивной направленности**

Учебный год: 2025-2026

Возраст: 12 – 15 лет

Количество часов в неделю: 1 час; в год: 34 часа

Программу составил: учитель Кузаева Е. В.

Тольятти, 2025г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.....	5
Планируемые результаты освоения программы.....	6
Критерии и способы определения результативности.....	6
Формы проведения итогов.....	6
Учебно-тематическое планирование.....	7
Содержание программы.....	7
Методическое обеспечение.....	8
Список литературы.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	9

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования разработана на основе: адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью.

Новизна. Основной отличительной особенностью данной программы является применение разнообразных методов и методических приемов физического воспитания, для развития и воспитания детей с ОВЗ (нарушениями интеллекта), не только подготовительной группы здоровья, но и специальной группы, современной, популярной игре в мини-гольф.

Актуальность. Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, умственной отсталостью является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, коррекции основного вида дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, поддержанию работоспособности учащихся на высоком уровне, развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, навыком здорового образа жизни.

В связи с наличием основного вида дефекта, большого количества сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, многие виды физкультурно-спортивной деятельности не доступны для детей с ограниченными возможностями здоровья.

В современном мире появляются новые доступные средства и методы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. 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.

Педагогическая целесообразность. 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 целью программы является: содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту. В соответствии с целью решается ряд конкретных **задач** физического воспитания:

Образовательные задачи:

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- развитие жизненно важных знаний, умений, навыков;
- овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде двигательной деятельности, достижение максимального результата в конкретном виде спорта;

Воспитательные задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, развитие потребности в систематических занятиях;
- воспитание нравственных качеств, свойств личности, эмоционально-волевой сферы;
- оптимизация состояния и восстановление духовных и физических сил;
- формирование спортивной культуры личности, самоактуализация и самореализация;

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).

Возраст детей. Программа ориентирована на учащихся с легкой степенью умственной отсталости 12 — 15 лет, с учетом возрастных, психо-физических способностей и состояния здоровья.

Срок реализации: программа рассчитана на один год, объем программы 34 часа (один час в неделю).

Формы обучения. Физкультурно-спортивные занятия, спортивные соревнования.

Форма организации деятельности. Групповая. Занятия проводятся в двух группах 12 – 13 лет и 14 – 15 лет.

Режим занятий. Программа реализуется во внеурочное время, занятия проводятся 1 час в неделю, 34 часа в год во второй половине дня.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения при занятиях физической культурой и спортом, мини-гольфом;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- О полезных свойствах физических упражнений (общеразвивающие, специально-развивающие упражнения);
- О двигательном режиме и его влиянии на организм;
- Основные правила игры в мини-гольф;
- Разновидность оборудования, инвентаря;

- Основные части тела (анатомическое строение человека);
- Элементарные упражнения способствующие укреплению мышц рук, спины, ног, живота;

Выполнять:

- Выполнять комплексы общеразвивающих и специально развивающих упражнений;
- Правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения;
- Соблюдать основные правила мини-гольфа;

Уметь:

- Играть и взаимодействовать со сверстниками.
- Уметь применять знания на практике.

Планируемые результаты освоения программы

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.

Критерии и способы определения результативности. Педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по чистоте сердечных сокращений и др.

Формы проведения итогов. Участие в общешкольных спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях различных уровней, занятия физической культурой и спортом вне школы.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала Содержание	Кол-во часов	
		Младшая группа	Старшая группа
1.	Техника безопасности, правила поведения, гигиенические требования к одежде и обуви спортсменов.	4	4
2.	История развития гольфа, мини-гольфа.	В процессе занятий	
3.	Разновидность оборудования, инвентаря, основные правила игры.	В процессе занятий	
4.	Правила этикета спортсменов гольфистов, правила бережного отношения к инвентарю.	В процессе занятий	
5.	Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов.	6	4
6.	Правила игры. Техника игры, отработка ударов.	20	22
7.	Мини-турниры.	4	4
8.	Общая физическая подготовка.	В процессе занятий	
9.	Всего:	34	34

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.

Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение.

1. Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью.
2. Учебники и учебные пособия по физической, адаптивной физической культуре, мини-гольфу.
3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы).

Список литературы

1. Галлахер Б., Уилсон М. Гольф для начинающих. Перевод Новиковой Т. М.: «Фаир Пресс», 2016г.
2. Селиванова Т. Г. Мини-гольф ИД.: «Анатолия», 2016г.
3. Вивьен Сандерс Полное руководство по игре в гольф Москва, 2016г.
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры – М.: «Академия», 2014г.
5. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: «Академия», 2016г.

Календарно-тематическое планирование младшая группа

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1	Техника безопасности. История развития мини-гольфа.	1		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.
2	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	1		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.
3	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
4	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
5	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
6	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
7	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
8	Турнир по мини-гольфу.	1		Турнир по мини-гольфу между группами.
9	Техника безопасности. История развития мини-гольфа.	1		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.
10	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	1		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.
11	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
12	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
13	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
14	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
15	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
16	Турнир по мини-гольфу.	1		Турнир по мини-гольфу между группами.
17	Техника безопасности. История развития мини-гольфа.	1		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.
18	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	1		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.
19	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
20	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
21	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
22	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
23	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
24	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
25	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
26	Турнир по мини-гольфу.	1		Турнир по мини-гольфу между группами.
27	Техника безопасности. История развития мини-гольфа.	1		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.
28	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	1		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.
29	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с

				короткой дистанции, добивание лунки.
30	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
31	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Просмотр обучающего видео. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
32	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
33	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
34	Турнир по мини-гольфу.	1		Турнир по мини-гольфу между группами.

Календарно-тематическое планирование **Старшая группа**

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1	Техника безопасности. История развития мини-гольфа.	1		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.
2	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	1		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.
3	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
4	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
5	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
6	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
7	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
8	Турнир по мини-гольфу.	1		Турнир по мини-гольфу между группами.
9	Техника безопасности. История развития	1		Техника безопасности и правила поведения на занятиях в

	мини-гольфа.			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.
10	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	1		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.
11	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
12	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
13	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
14	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
15	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
16	Турнир по мини-гольфу.	1		Турнир по мини-гольфу между группами.
17	Техника безопасности. История развития мини-гольфа.	1		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.
18	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	1		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.
19	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
20	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
21	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
22	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
23	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
24	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов. Техника игры.
25	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов по траектории, с преодолением препятствий, техника игры.
26	Турнир по мини-гольфу.	1		Турнир по мини-гольфу между группами.
27	Техника безопасности. История развития мини-гольфа.	1		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.
28	Правила игры. Этикет спортсменов гольфистов.	1		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.

29	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, хват клюшки, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с короткой дистанции, добивание лунки.
30	Правила игры. Стойка игрока.	1		Правила игры. Стойка гольфистов, техника, прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции, добивание лунки.
31	Техника прицеливания, отработка ударов.	1		Правила игры. Просмотр обучающего видео. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
32	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Техника прицеливания, замаха, ударов. Отработка ударов с обычной дистанции.
33	Техника игры, отработка ударов.	1		Правила игры. Отработка ударов по траектории, с преодолением препятствий, техника игры.
34	Турнир по мини-гольфу.	1		Турнир по мини-гольфу между группами.