


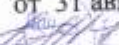
Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Чапаевск

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО № 1
от 30.08.17
председатель МО 

УТВЕРЖДЕНА



приказом директора № 236/3 о/д
от 31 августа 2017 года
 Н.А. Калабекова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МИНИ-ГОЛЬФ
5,6,7,8,9 КЛАСС
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учитель: Смирнов В.Г.

Пояснительная записка.

Настоящая программа по внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф для 3-9 классов разработана на основе программы «Гольф в школе» составители Корольков А.Н. кандидат в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (далее - ГОС) (приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089), федеральным базисным учебным планом и примерными планами для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312).

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Цель внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» на основе вида спорта – гольф: формирование физической культуры личности учащегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений. Достижение цели усвоения предмета «Физическая культура» должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных учреждений для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, самообразования и самореализации.

Задачи предмета «Физическая культура» на основе вида спорта – мини-гольф в процессе обучения:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении занятий мини-гольфом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие здоровья, посредством занятий мини-гольфом (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание и т.д.);
- 3) овладение первичными умениями совершения игровых действий в мини-гольфе, формирование представления об истории, цели и правилах игры;
- 4) освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- 5) формирование первичных навыков совершения игровых действий в мини-гольфе.

Особенностью данной программы является то, что она не рассматривает гольф для учащихся 1-4 классов, как узкую специализацию. Но вместе с тем программа даёт возможность педагогу осуществить индивидуальный подход к каждому ученику.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана для учащихся 3-9 классов. В течение обучения поэтапно происходит освоение техники игры, игра на горизонтальной и наклонных поверхностях, преодоление препятствий различной конструкции и степени сложности.

Участие в соревнованиях разного уровня. Форма и режим занятия. Занятия проводятся в один раз в неделю по 40 минут. Занятия по форме разнообразны. В основном это практические тренировочные занятия, занятия образовательно-воспитательного характера, экскурсии, мини-турниры внутри ОУ, спортивные праздники, участие в соревнованиях и другие формы. Каждое тренировочное занятие делится на три части: разминка, теоретическая и практическая часть. В конце каждого месяца проводятся мини турниры между группами для оценки успешности каждого ребёнка и определения путей совершенствования.

Методическое обеспечение обучения гольфу. Обучение технике мини-гольфа представляет собой относительно постоянное изменение в игре, являющиеся следствием тренировки. Мастерство – измерение степени успеха в области результативности и эффективности на пути к поставленной цели. Мастерство очень специфично, это организованная последовательность движений обучаемого. Для мастерства требуется пространственная и временная организация, точность и единство выполнения. С его помощью достигается цель. Ученик является лицом, обрабатывающим информацию, он обследует среду на предмет соответствующих источников информации для наблюдения и контроля над точностью выполнения движений. Задача при обучении состоит в том, чтобы определить, какие подсказки содержат наибольшее количество информации.

Формы обучения мини-гольфу. Вербальная форма – устная форма обучения. Это наиболее распространённая форма, однако, достаточно сложно обучать основам гольфа, поскольку у игры нет точного языка. Поэтому более эффективной является визуальная форма. Визуальная форма – визуальные подсказки более эффективны, чем вербальные. При помощи этих форм обучения педагог может наилучшим способом передать информацию. Задача состоит в том, чтобы выбрать то, на что лучше всего реагирует школьник. Обучение движению, как и любому двигательному действию, происходит в 3-и этапа:

1. На первом этапе ученик должен полностью понять, что он пытается сделать.
2. На втором этапе ученик достигает эффективного и повторяющегося движения.
3. На третьем этапе происходит автоматизация, когда достигнута совершенная техника выполнения движения и ученик пытается внести её в моторную память для того чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

Процесс обучения. Очень часто в мини-гольфе правильное двигательное действие осваивается методом проб и ошибок. Задача педагога сократить их до минимума.

Стадии обучения:

- Познавательная – начинающий сначала пытается понять “задачу” и её требования. На этой стадии очень важны вербальное обучение и демонстрация;
- Ассоциативная – постепенно устраняются крупные ошибки. Такие факторы, как предыдущий опыт, методы обучения, знание результатов и мотивация обучающегося, будут определять время обучения правильному двигательному действию;
- Автономная – в результате тренировки происходит автоматизация двигательного действия, которое перестаёт требовать дополнительного внимания.

В мини-гольфе, в отличие от других игровых видов спорта, чаще всего используют целостный метод обучения движению, т.е. правильную стойку, хват клюшки, замах клюшкой, мах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой. Если задача для обучающегося сложна, то предпочтителен **частичный метод** тренировки, например движение клюшкой без мяча. При использовании этого метода необходимо ссылаться на концепцию задачи в целом. В гольфе большое значение играет психология обучающегося. Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности, в первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребёнка. Если он не внимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напрягается при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам. Отличительной особенностью данной программы являются не узконаправленные тренировки по технике игры в гольф, а развёрнутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребёнка в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, на гармонию и высокую самооценку. Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве и на основе уважительного отношения к личности ребёнка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при игре в гольф, технике самой игры, личностному росту каждого школьника, умению выстраивать отношения в детском коллективе. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, персональные задания с учётом особенностей ребёнка, периодическая смена видов деятельности, выстраивание личной позиции успеха каждого ребёнка.

Личностными результатами освоения учащимися данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по мини-гольфу являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения.

Структура занятия.

1. Сообщение темы и постановка цели.
2. Беседа по теме.
3. Разминка.
4. Показ приёмов и техники игры.
5. Выполнение детьми приёмов игры.
6. Подведение итогов занятия.

Содержание учебной деятельности. В программу входят теоретические занятия и беседы по разделам:

1. История гольфа.
2. Этикет гольфиста и правила поведения на игровом поле.
3. Инвентарь, одежда.
4. Разновидности препятствий.
5. Техника безопасности на игровом поле.
6. Техника отработки ударов.

Кроме того, программой предусматриваются:

1. Спортивные праздники, турниры по мини-гольффу;
2. Экскурсии и знакомства с интересными людьми;
3. Просмотр видео фильмов и репортажей о гольфе и мини-гольффе;
4. Знакомство со СМИ (газеты, журналы);

Программа отражает современные идеи гуманизации педагогического процесса и личностно-ориентированной педагогики, что позволяет через игровую деятельность в сочетании с разнообразными движениями в обучении гольфу всесторонне решать задачи воспитания детей школьного возраста. Помогает развитию их физических способностей и психических возможностей, используя в полной мере природный потенциал каждого ученика с учётом его индивидуальных особенностей.

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся, социометрия (изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка).

Ожидаемые результаты по годам обучения.

Учащиеся 1 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Условия реализации программы.

Учебно-тренировочный процесс в кружке спортивного ориентирования осуществляется в соответствии с настоящей программой в течении учебного года по учебному плану.

Календарно-тематическое планирование занятий по минигольфу для групп на год.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	Дата
1.	Инструктаж по ТБ, подвижные игры. Что такое минигольф. Обучение технике хвата клюшки. Развитие внимания.	1 час	Бег, ОРУ, упражнения с клюшкой, игра на лунках, подвижная игра «Съедобное и не съедобное».	
2.	Инвентарь. Обучение технике хвата клюшки. Развитие мышления.	1 час	Бег, прыжки, ОРУ, техника стойки, игра на лунках.	
3.	История минигольфа. Обучение технике стойки при ударе. Развитие быстроты.	1 час	Бег, ходьба, ОРУ с предметом, техника удара, футбол. Эстафеты.	
4.	Этикет гольфиста. Обучение стойки при ударе. Развитие ловкости.	1 час	Бег, ОРУ, техника удара, гимнастика для глаз, подвижная игра «Чай, чай выручай».	
5.	Игра на 9 лунках Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения.	1 час	Подвижные игры, ОРУ, техника удара, 4 раза по 20 ударов. Эстафеты.	
6.	Игра на 9 лунках Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.	1 час	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд, на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.	
7.	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час	Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной.	
8.	Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час	Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой.	
9.	Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления.	1 час	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз.	
10.	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз.	
11.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.	1 час	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз.	

12.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час	Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4x5 ударов.	
13.	Диагностика техники выполнения основных приёмов в минигольфе.	1 час	Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность, количество-5.	
14.	Мини-турнир по минигольфу.	1 час	Игра на 18 лунках.	
15.	Совершенствование техники прохода 9 лунок.	1 час	Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой.	
16.	Совершенствование техники прохода 18 лунок.	1 час	Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой.	
17.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения.	1 час	Подвижные игры, ОРУ, техника удара, 4 раза по 20 ударов. Эстафеты.	
18.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.	1 час	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.	
19.	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час	Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной.	
20.	Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час	Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой.	
21.	Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления.	1 час	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4x10 раз.	
22.	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5x10 раз.	
23.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.	1 час	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4x10 раз.	
24.	Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час	Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4x5 ударов.	
25.	Диагностика техники выполнения основных приёмов в минигольфе.	1 час	Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность, количество-5.	
26.	Мини-турнир по минигольфу.	1 час	Игра на 18 лунках.	

27.	Совершенствование техники прохождения 9 лунок.	1 час	Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой.	
28.	Совершенствование техники прохождения 18 лунок.	1 час	Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой.	
29.	Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.	1 час	Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.	
30.	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час	Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной.	
31.	Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час	Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой.	
32.	Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления.	1 час	Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз.	
33.	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час	Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз.	
34.	Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.	1 час	Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз.	