

РАССМОТРЕНО

на заседании МО №1

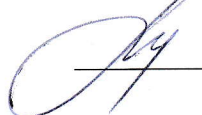
от 31.08.2020

Председатель МО



ПРОВЕРЕНО

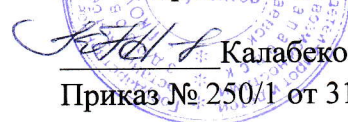
Зам.директора по УВР

 Малафеева Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ для детей-

сирот г.о.Чапаяевск

 Калабекова Н.А.
Приказ № 250/1 от 31..08.20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Мини-гольф»

(спортивно-оздоровительное)

6-9 класс

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

(умственной отсталостью)

на 2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

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-гольфю 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.

Ожидаемые результаты

Учащиеся 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.

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).

Сроки реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-гольф» предназначена для обучающихся 4-9 классов, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в

6-м классе 1 часа в неделю (34 часа в год);

7-м классе 1 часа в неделю (34 часа в год);

8-м классе 1 часа в неделю (34 часа в год);

9-м классе 1 часа в неделю (34 часа в год).

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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1.Инструктаж по ТБ, подвижные игры. Что такое мини-гольф. Обучение технике хвата клюшки. Развитие внимания. Бег, ОРУ, упражнения с клюшкой, игра на лунках, подвижная игра «Съедобное и не съедобное».

2.Инвентарь. Обучение технике хвата клюшки. Развитие мышления. Бег, прыжки, ОРУ, техника стойки, игра на лунках.

3.История мини-гольфа. Обучение технике стойки при ударе. Развитие быстроты. Бег, ходьба, ОРУ с предметом, техника удара, футбол. Эстафеты.

4.Этикет гольфиста. Обучение стойки при ударе. Развитие ловкости.

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.

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. Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.

7-10 Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.

Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной.

Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.

Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой.

Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления.

Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз.

Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.

Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз.

11.Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.

Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз.

12. Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.
Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4х5 ударов.
13. Диагностика техники выполнения основных приёмов в минигольфе.
Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность, количество-5.
14. Мини-турнир по мини-гольфу. Игра на 18 лунках.
15. Совершенствование техники прохождения 9 лунок.
Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой.
15. Совершенствование техники прохождения 18 лунок. Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой.
16. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения. Подвижные игры, ОРУ, техника удара, 4 раза по 20 ударов. Эстафеты.
17. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости. Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.
18. Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.
Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной.
Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.
Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой.
19. Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления.
Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз.
20. Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.
Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз.
21. Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.
Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз.
- 22-24. Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.
Подвижная игра «Догонялки». Удары под разным углом, на 18 лунках 4х5 ударов.
25. Диагностика техники выполнения основных приёмов в мини-гольфе.
Разминка, техника хвата, замаха, стойки, удара, прохождение 18 лунок. Удары на точность, количество-5.
26. Мини-турнир по мини-гольфу. Игра на 18 лунках.
27. Совершенствование техники прохождения 9 лунок.
Разминка, игра на 9 лунках по 10 ударов на каждой.
28. Совершенствование техники прохождения 18 лунок.
Разминка, игра на 18 лунках по 5 ударов на каждой.
29. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.
Бег, ОРУ, техника удара, по 5 уд. на 10 лунках. Непрерывный бег 5 мин. Подвижные игры.
30. Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.
Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 уд. на 10 лунках по прямой и касательной.
31. Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.
Бег, прыжки. ОРУ, игра на 15 лунках по 10 уд. на каждой.
32. Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления.
Подвижные игры, игра на 9 лунках, удар под разным углом 4х10 раз.
33. Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.
Бег, ОРУ, гимнастика для глаз, игра на 9 лунках удар с разного расстояния 5х10 раз.
34. Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.
Бег, ОФП, упражнения с предметом, удары с силой 4х10 раз.

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 делать.
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 обучаемого 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 обучаемого. 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.

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);

Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Инструктаж по ТБ, подвижные игры. Что такое минигольф. Обучение технике хвата клюшки. Развитие внимания.	1 час
2.		Инвентарь. Обучение технике хвата клюшки. Развитие мышления.	1 час
3.		История минигольфа. Обучение технике стойки при ударе. Развитие быстроты.	1 час
4.		Этикет гольфиста. Обучение стойки при ударе. Развитие ловкости.	1 час
5.		Игра на 9 лунках Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения.	1 час
6.		Игра на 9 лунках Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.	1 час
7.		Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час
8.		Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час
9.		Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления.	1 час
10.		Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час
11.		Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.	1 час
12.		Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час
13.		Диагностика техники выполнения основных приёмов в минигольфе.	1 час
14.		Мини-турнир по минигольфу.	1 час
15.		Совершенствование техники прохождения 9 лунок.	1 час
16.		Совершенствование техники прохождения 18 лунок.	1 час
17.		Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения.	1 час
18.		Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.	1 час
19.		Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час
20.		Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час
21.		Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления.	1 час
22.		Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час

23.		Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.	1 час
24.		Совершенствование техники удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час
25.		Диагностика техники выполнения основных приёмов в минигольфе.	1 час
26.		Мини-турнир по минигольфу.	1 час
27.		Совершенствование техники прохождения 9 лунок.	1 час
28.		Совершенствование техники прохождения 18 лунок.	1 час
29.		Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие выносливости.	1 час
30.		Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час
31.		Обучение технике удара по наклонной. Воспитание силы воли.	1 час
32.		Обучение технике удара по прямой. Развитие геометрического мышления.	1 час
33.		Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера.	1 час
34.		Совершенствование техники удара по прямой. Развитие силы.	1 час