

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ГИМНАЗИЯ №11 ИМЕНИ БОРИСА ИВАНОВИЧА КОЛЕСНИКОВА»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
воспитания и творчества  
Протокол № 4 «29» мая 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  
МБОУ «Гимназия №11»  
 Овчаренко И.В.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Гимназия №11»  
Н.М. Шпетная  
Приказ № 01-05-215

от «30» мая 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ ПО ДАРТСУ»**

**Направленность:** физкультурно-  
спортивная

**Уровень:** базовый

**Возраст обучающихся:** 12-17 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Составитель:**

Карпенко Алена Дмитриевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Норильск, 2024

# **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность.** Программа по дартсу разработана для учащихся 5-8 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Дополнительная общеразвивающая программа является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по определенному виду деятельности, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ(ред. От 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И до., вступ. В силу с 28.02.2023).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
5. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. .
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

А также локальными нормативными актами МБОУ «Гимназии №11», регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

**Уровень программы** – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных и базовых двигательных знаний, умений и навыков в спортивной игре дартс. Данная программа по дартсу знакомит и обучает, благодаря своему большому разнообразию, технико-тактическим приемам и специальным подводящим упражнениям, связанных с проявлением мелкой моторики, значительно расширяет арсенал двигательных умений и навыков школьников, способствует развитию ловкости и координации движений. Хороший уровень физического развития придает обучающимся силу и уверенность в себе, делает его жизнерадостным, активным, самостоятельным и способным на большие свершения.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы по дартсу основана на комплексном подходе к созданию, на современном этапе развития общества, максимально благоприятных условий для всестороннего гармоничного развития ребенка

с учетом его индивидуальных морфофункциональных, физических, соматических и психических особенностей.

**Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, ориентированные на укрепление здоровья детей среднего школьного возраста, формирования двигательных умений и навыков, развития основных физических и психических качеств.

**Отличительные особенности** программы от уже существующих в этой области заключается в том, что игра дартс содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы; запоминание вариантов игровых комбинаций развивает память и логическое мышление; зелено-красно-бело-черная расцветка мишени – успокаивает зрение; постоянное переключение зрения с дротика на мишень положительно влияет на глаза. При систематическом занятии этим видом спорта формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей желающих укреплять свое здоровье через занятия спортивной игрой дартс, и имеющих хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Комплектование группы производится с учетом возрастных особенностей и способностей детей.

Наполняемость групп 15 человек.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 72 часа.

**Форма обучения**

Обучение осуществляется в очной форме. Со всей группой обучающихся, включая так же индивидуальную и самостоятельную тренировку.

**Режим занятий**

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 90 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Целью** является укрепление собственного здоровья и формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а в частности дартса, так как эта игра способствует развитию меткости и точности движений. Она доступна и интересна, динамична, позволяет сразу же видеть свои результаты; с простыми правилами, которые все понимают уже после 2 – 3 занятий.

В рамках реализации этой цели программа по дартсу для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

– в области личностной сферы учащегося задача – воспитывать правильные взаимоотношения между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий, дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками;

– в области предметных знаний и умений задача - приобретение теоретических и методических знаний, овладеть основными приёмами современной техники и тактики игры дартс;

– в области метапредметных умений задача – воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, высокоразвитые волевые качества, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений, соблюдать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

### 1.3 . Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Теоретические сведения	5	5		Фронтальная беседа, наблюдение
II	Техника и тактика игры	7		7	практическая работа
III	Техническая подготовка	5		5	практическая работа
IV	Тактическая подготовка	14		14	практическая работа
V	Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	2		2	практическая работа
VI	Общая физическая подготовка	10		10	практическая работа
VI I	Специальная физическая подготовка	4		4	практическая работа
VI II	Совершенствование техники и тактики игры	25		25	практическая работа
	Итого часов:	72	5	67	

#### 1.3.2 Содержание учебного плана

Название разделов и тем	Основные узловые моменты
<b>I. Теоретические сведения</b>	
1.1. Вводное занятие.	Знакомство с учащимися, с программой обучения. Правила внутреннего распорядка в образовательном учреждении. Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей.

1.2. Общие сведения об истории дартс.	Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов.
1.3. Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс.	Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс. Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.
1.4. Техника броска.	Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.
<b>II. Основы техники дартс</b>	
2.1. Элементы техники дартс.	Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.
2.2. Правила игр.	<b>Baseball.</b> В 9 раундах игроки поражают сектора с 1 до 9. То есть в первом раунде броски ведутся в сектор 1, во втором – в 2 и т.д. Побеждает игрок набравший большее количество очков. <b>301 Parchessi.</b> Игроки набирают очки с 0 до 301. Победитель, тот, кто первым достиг заданного числа. Если в процессе игрок набирает одинаковое количество очков с соперником, очки соперника обнуляются. В игре действует правило перебора очков. Если набрано не 301 очко, а, например, 305, игрок продолжает состязание с 4 очками. <b>Все пятерки.</b> Цель игры – первым набрать 51 очко. Подсчет ведется следующим образом: результат 5 после серии бросков дает одно очко, 10 – 2, 15 – 3, 20 – 4 и т.д. В случае перебора очков – сумма «сгорает». <b>1000.</b> Зачетными бросками в этой игре являются только попадания в булл (50 очков) и круг его обрамляющий (25 очков). Игроки бросают по 3 дротика. Побеждает тот, кто первым наберет 1000 очков. В случае перебора очков – сумма «сгорает».
<b>III. Техническая подготовка</b>	
3.1. Общее понятие о технике игры.	Техническая подготовка игры в дартс. Основные термины: бросок, стойка, тренировка. Техника выполнения броска. Виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.
3.2. Технические особенности каждого варианта стойки.	Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Выбор стойки для детей с непропорциональным телосложением.
3.3. Виды хватки дротика.	Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Основные требования. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата.

## **1.4 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

**Универсальными компетенциями** учащихся по программе «Дартс» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- представлять дартс как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия по дартсу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить дартс с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения дартса и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного контроля
1 год	01.09	Май	36	36	72	очно	Май

### 2.2 Условия реализации программы.

**Материально-техническое обеспечение** – спортивный зал, мишень, дарты.

**Информационное обеспечение** – не используется.

**Кадровое обеспечение** – программа реализуется педагогом дополнительного образования.

### 2.3 Формы аттестации и оценочного материала.

Формы проведения аттестации: соревнования.

- Соблюдение техники безопасности;
- Правила простых игр.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол соревнований, материал тестирования.

Оценочные материалы:

Выполнение комплекса заданий для оценивания успеваемости по темам и знать: историю развития дартс; о месте и значении игры в системе физического воспитания; о структуре рациональных движений в технических приёмах игры; правила игры; правила безопасности игры.

### 2.4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
---	---------------	---	------------------------	-------------------------------	-------------------------

1	Комбинир занятие	Метод <i>фронтальный</i> Прием беседа, теория, комбинированное занятие	Методические пособия по дартсу, программный материал для практических занятий (10 блоков – упражнений).	Набор мишеней для дартса. Комплекты запасных перьев и хвостовиков для дротиков. Мягкое покрытие для стен (на которые крепятся мишени) и пола в зоне падения дротиков. Аудио и видеоматериалы для проведения теоретических и практических занятий.	самоанализ
2	Практич занятие	Метод <i>индивидуально- фронтальный</i> Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, практическое занятие			самоанализ
3	Комбинир. занятие	Метод <i>индивидуально- фронтальный</i> Прием игры, тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, комбинированное занятие			зачет

## 2.6. Список литературы

1. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
2. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.
3. Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорта.- М.: ФИС, 1991.
5. Зеньковский В.В. Психология детства.- М.: Академия, 1996. 6. Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология.- М., 2001.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.
8. Основы физиологии человека. Т.1, 2. М., 1994.
9. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000. 10. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М., 1995.
11. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов.- М.: Теория и практика физической культуры, №2, 1996.
12. Система подготовки спортивного резерва / Под.общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

## Приложение

### Рабочие программы Календарно-тематический план

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Форма занятий
			план	факт	
1	Физическая культура в современном обществе.	2	06.09		Теоретическое
2	История развития	2	13.09		Теоретическое
3	ПБ.Оборудование и спортивный инвентарь	2	20.09		Теоретическое
4	Виды и характер соревнований	2	27.09		Комбинированное
5	Разминка игроков. Форма одежды для игры	2	04.10		Комбинированное
6	Документация. Допуск и отстранение от игры.	2	11.10		Комбинированное
7	Выбор дротики и способы держания	2	18.10		Комбинированное
8	Бросок дротики в мишень	2	25.10		Комбинированное
9	Основное положение игрока	2	01.11		Комбинированное
10	Спортивные дисциплины	2	08.11		Комбинированное
11	Правила игры: 501.	2	15.11		Практическое
12	Правила игры: «1001».	2	22.11		Практическое
13	Правила игры: Булл.	2	29.11		Практическое
14	Правила игры: Американский крикет.	2	06.12		Практическое
15	Правила игры: Большой раунд.	2	13.12		Практическое
16	Правила игры: 27	2	20.12		Практическое
17	Правила игры: Сектор 20.	2	27.12		Практическое
18	Правила игры: Раунд удвоений.	2	10.01		Практическое
19	Правила игры: 7 жизней.	2	17.01		Практическое
20	Правила игры: Хоккей.	2	24.01		Практическое
21	Правила игры: Крикет.	2	31.01		Практическое
22	Правила игры: Around the clock (циферблат).	2	07.02		Практическое
23	Правила игры: 5 жизней.	2	14.02		Практическое
24	Правила игры: Набор очков	2	21.02		Практическое
25	Правила игры: Диаметр	2	28.02		Практическое
26	Правила игры: Раунд	2	07.03		Практическое
27	Правила игры: Быстрый раунд	2	14.03		Практическое
28	Правила игры: Раунд по двойным	2	21.03		Практическое
29	Правила игры: 1000	2	28.03		Практическое
30	Правила игры: Все пятерки	2	04.04		Практическое
31	Правила игры: Shanghai (шанхай).	2	11.04		Практическое
32	Правила игры: 301 Parchessi (убегай!).	2	18.04		Практическое
33	Правила игры: Baseball (бейсбол).	2	25.04		Практическое
34	Тренировка	2	02.05		Практическое
35	Игровая практика	2	09.05		Практическое

<b>36</b>	Проведение соревнования	2	<b>16.05</b>		Практическое
	Всего	72			