

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ № 25
Н.Ю.Колесникова _____

**Рабочая программа
дополнительного образования
«Дартс»
для учащихся 5- 7 классов**

Составитель:
Учитель физической культуры, Самсонова Е.Ю.

Срок реализации программы
2024-2025 учебный год

г. Тверь, 2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы	6
Содержание программы	8
Учебный план программы.....	8
Содержание учебного плана программы.....	9
Планируемые результаты освоения программы	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
Календарно-тематическое планирование	13
Условия реализации программы	15
Формы аттестации и контроля	15
2.4. Оценочные материалы	15
Образовательные и учебные форматы	16
Список рекомендованной литературы для педагога и учащихся.....	18
Электронные ресурсы.....	18
Приложение 1. Оценочные материалы по программе	19

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс» ориентирована на обучение данной спортивной игре. Под названием дартс объединены ряд игр с правилами, участники которых метают дротики в круглую, разделенную на секторы, мишень.

Программа составлена на основе нормативных и правовых документов:

- «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ: [принят Государственной Думой 21.12.2012, одобрен Советом Федерации 26.12.2012];
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: принят постановлением Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Актуальность программы

Дартс уже долгие годы остается популярным среди людей самого разного возраста. Особенно эта игра востребована в молодежной и детской среде. Но и люди более старшего возраста с удовольствием соревнуются в меткости, координации, самообладании. А это значит, что дартсу под силу сплачивать людей разных поколений. Доказано, что занятия дартсом улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Спокойный и размеренный темп этой игры способствует развитию опорно-двигательного аппарата, в комплексе со зрительно-моторной координацией, укрепляет мышцы и формирует правильную осанку. Немаловажно, что игра в дартс помогает развитию общения, преодолению застенчивости, скованности.

Обучение по программе требуется небольшой, компактный набор оборудования, что делает её доступной для всех желающих.

Отличительной особенностью программы является то, что она ориентирована на создание условий для укрепления психоэмоционального и физического здоровья детей через организацию общей и специальной физической подготовки в процессе спортивной игры. В ней учтены особенности и реальные условия системы образования городского округа.

Педагогическая целесообразность

Содержание программы соответствует возрастным особенностям учащихся, её реализация способствует созданию зоны комфорта. Программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности. Проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях. Стратегия игры, психология игры, турнирный этикет и собственно игра в дартс таит в себе большие возможности для снятия стрессовых состояний и усталости, формирует жизненно-важные двигательные навыки и развивает физические способности детей. Игру дартс можно использовать и во время школьных и городских физкультурных праздниках, находить им время и место вне учебных занятий, дома. И таким образом, преодолевать дефицит движения, остро возникший у молодых людей XXI века.

«Дартс» является модифицированной программой, она составлена в соответствии с методическими указаниями для ДЮСШ.

Программа относится к **стартовому (ознакомительному)** уровню сложности освоения.

Режим занятий

Объем программы	Общее количество часов	Количество часов за учебный год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю
1 год обучения	36 часов	36 часов	1	1 час	1 час

Адресат программы

Программа «Дартс» предназначена для работы с учащимися творческих объединений, возраст от 10 до 12 лет. Состав группы – постоянный, смешанный. Численность группы – до 12 человек. Группа формируется из учащихся: принимаются все желающие по заявлению родителей (законных представителей), прошедшие инструктаж по ТБ.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в очной форме, занятия проводятся по группам постоянного состава. Занятия носят как теоретический, так и практический характер. Большая часть программы отводится на практические занятия, где ребята закрепляют полученные знания, занимаясь строевой подготовкой, на занятиях с применением тренажеров, на соревнованиях по военно-прикладным видам спорта, участвуют в смотрах, слетах, конкурсах, соревнованиях.

Образовательный процесс организуется в традиционной форме, при необходимости элементы дистанционных технологий и электронного обучения могут быть включены в образовательный процесс.

Цель и задачи

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через привлечение к спортивной игре дартс.

Образовательные:

- обеспечить учащимся доступность получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта;
- дать учащимся знания о происхождении и развитии игры дартс,
- познакомить ребят с гигиеническими основами, требованиями безопасности в обращении с дротиками, оборудованием;
- способствовать достижению ребятами результатов по виду спорта «Дартс».

Развивающие:

- укрепить здоровье обучающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать у подростков навыки адаптации к жизни в обществе;

- создать условия для физического развития, для получения начальных знаний, умений, навыков в области дартс;
- развивать двигательные навыки детей.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- формировать эмоционально-волевую сферу учащихся: воспитывать ответственность, самоконтроль и самообладание;
- воспитывать у учащихся общую культуру поведения.

Содержание программы

Учебный план программы

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. ТБ	1	1	-	Опрос
2.	Дартс – игра для всех и каждого	2	1	1	Наблюдение, зачет
3.	Общие сведения о броске	4	2	2	Наблюдение, зачет
4.	Техника и тактика игры	8	2	6	Наблюдение, зачет
5.	Техническая подготовка	14	2	10	Наблюдение, зачет
6.	Правила соревнований	2	1	1	Наблюдение, зачет
7.	Соревнования по дартсу	4	-	4	Соревнования
8.	Подведение итогов. Обобщение материала	1	1	-	Опрос
	Итого за учебный год	36	10	26	

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие (1 час).

Теория. Знакомство с деятельностью объединения. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Гигиена, закаливание, режим, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня.

2. Дартс – игра для всех и для каждого (2 часа)

Теория. История возникновения дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Возникновение и развитие дартс в России. Чемпионаты и Первенства страны. Лучшие игроки России.

Практика. Первенство объединения по дартсу.

3. Общие сведения о броске (4 часа).

Теория. Общие сведения о броске. Хват, виды хватов. Стойка дартсиста. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.

Практика. Отработка навыков броска. Тренировка стойки. Диагностические задания.

4. Техника и тактика игры (8 часов).

Теория. Техника и тактика игры. Понятие тактики. Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная тактика. Тактика бросков в мишень. Набор очков, выход на нужный сектор.

Практика. Отработка бросков в утроение, удвоение. Специальные упражнения, направленные на развитие способности дартсистов производить быстрый подсчет различных комбинаций. Контрольные задания, выполнение зачетов.

5. Техническая подготовка (14 часов)

Теория. Техническая подготовка. Изучение и освоение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания.

Практика. Совершенствование техники метания дротика; имитация выполнения броска; упражнения на кучность; упражнения со сходом с места; работа с переменной дистанцией; упражнения на развитие координации и чувства равновесия; дартс – игры; игры на развитие внимания и сосредоточенности. Тренировочные игры на результат.

6. Правила соревнований (2 часа)

Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные правила и обязанности участников соревнований.

Практика. Выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Отработка навыков ведения счета в ходе контрольных заданий.

7. Соревнования по дартсу (4 часа)

Практика. Соревнования по дартсу в объединении. Участие в Первенстве на приз Деда Мороза. Контрольные испытания. Судейская практика.

8. Подведение итогов. Обобщение материала (1 час).

Беседа по итогам работы в учебном году. Планирование работы на летние каникулы.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты.

- Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков. Учащиеся должны знать:
- правила безопасного поведения во время занятий;
- технику выполнения броска;
- историю игры в дартс;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия игры в дартс, особенности игры в дартс.

Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- организовать самостоятельные занятия в дартс, а также с группой товарищей;
- соблюдать правила безопасности;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Метапредметные результаты:

- стремление к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой;
- возможность самостоятельного определения целей своего обучения; более осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- владение основами самоконтроля и самооценки;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Личностные результаты:

- коммуникативные компетентности в процессе образовательной деятельности;
- осознанно-добровольное участие в социально-значимой деятельности.
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный учебный график имеет следующие разделы и является самостоятельным документом:

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
36 недель	36 дней	сентябрь	Май

Календарно-тематический план программы «Мужество»

Наименование разделов и тем		К-во часов
1. Вводное занятие (1 час)	Вводное занятие	1
2. Дартс – игра для всех и для каждого (4 часа)	Дартс в России и в мире	1
	Соревнования и игроки в дартс	1
3. Общие сведения о броске (4 часа)	Общие сведения о броске	1
	Положение тела, стойка дартсиста	1
	Прицеливание, выпуск дротика	1
	Диагностические задания	1
4. Техника и тактика игры (8 часов)	Техника и тактика игры	1
	Спортивная тактика	1
	Тактика бросков в мишень	1
	Набор очков	1
	Выход на нужный сектор	1
	Отработка бросков	1
	Упражнения на подсчет результатов	1
	Контрольные задания. Выполнение зачетов	1
5. Техническая подготовка (24 часов)	Техническая подготовка	1
	Приемы и правила метания дротиков	1

	Наведение дротика на цель	1
	Постановка дыхания	1
	Совершенствование техники метания дротика	1
	Имитация броска	1
	Упражнения на кучность	1
	Упражнения со сходом с места	1
	Работа с переменной дистанцией	1
	Упражнения на координацию	1
	Дартс - игры	1
	Игры на внимание, сосредоточенность	1
	Дартс - игры	1
	Тренировочные игры на результат	1
6. Правила соревнований (2 часа)	Общие правила игры.	1
	Выбор инвентаря. Счет	1
7. Соревнования по дартсу (4 часа)	Контрольные испытания	1
	Первенство на приз Деда Мороза	1
	Судейская практика	1
	Соревнования по дартсу в объединении	1
8. Подведение итогов. Обобщение материала (1 час)		1
Итого за учебный год		36

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Аудитория

Перечень оборудования:

- дротики – 15 шт.,
- мишень – 3 шт.,
- секундомер – 1 шт.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование без предъявления требований к стажу работы. А также прошедший курсы повышения квалификации в области, соответствующей направленности.

Формы контроля

Формы определения результативности освоения программы: результаты участия в соревнованиях, выполнение зачетов, опрос.

Оценочные материалы.

Показателем реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является её результативность. Результатами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» являются:

динамика спортивного мастерства учащихся; устойчивый интерес к деятельности объединения со стороны подростков и общественности, призовые места на мероприятиях: соревнованиях, играх.

Результаты фиксируются и предъявляются в следующих формах: аналитическая справка, отчет-анализ, протоколы спортивных мероприятий, приказы и справки, фото- и видеоотчет.

Материалы по оценке освоения программы представлены в Приложении 1.

Образовательные и учебные форматы

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности.

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

В ходе образовательного процесса преобладает индивидуально-групповая форма работы. **Формы** организации учебных занятий: тренировка, лекция, беседа, рассказ, соревнования, спортивная игра.

При реализации программы используются следующие **методы**:

1. Практико-ориентированные методы: упражнения на отработку умений и навыков.
2. Наглядные методы: демонстрация фото- и видеоматериалов, наглядных пособий, работа со схемами, планами.
3. Игровые методы: дидактические и развивающие игры, спортивные командные.
4. Методы контроля: наблюдение динамики творческих показателей, диагностика знаний, умений и навыков, выполнение нормативов.

Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы:

- Образовательная программа.
- Календарно-тематический план занятий.
- Комплект планов-конспектов учебных занятий.
- Оценочные средства диагностики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
- Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература (см. список литературы).
- Инструкции по технике безопасности.

- Наглядные пособия.
- Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер - классы, презентации.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки учащихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Список рекомендованной литературы для педагога и учащихся

1. Воробьева Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. 302 с.
2. Максачук Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016.
3. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. 220 с.
4. Обучение основам игры в дартс: методические указания/сост. А.И. Мельников – Краснодар: КубГАУ - 2019. – 27 с.
5. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс/ СпортАкадемПресс.- 2003. - 120 с.

Электронные ресурсы

1. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/>
4. Интернет-портал «1 сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://1сентября.рф/>
5. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru/>
6. Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://fcior.edu.ru/>
7. Федерация дартс России: официальный сайт: [Электронный ресурс]. URL: <http://dartsrf.ru/>
8. Как играть в дартс: [Электронный ресурс] // <http://www.zna-ikak.ru/darts/>

