

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА- ДОНУ
«ШКОЛА № 105»**

ПРИНЯТО

**на заседании педагогического совета
№105»**

**Протокол от «__» __. 2025г.
№ _1__**

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа

_____ Приходько Н.В.

приказ от

№

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА :**

**Спортивная направленность
«Дартс»**

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Форма реализации программы: разноуровневая

Возраст детей: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Старунова И.Д. , педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Согласно ФГОС О УО (ИН) направления внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ «Школа №105» г. Ростова-на-Дону. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия физической подготовкой.

Данная программа по дартс рассчитана на 2 часа в неделю для обучающихся 5-8 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации. Предлагаемая программа по внеурочной деятельности является обеспечивающей возможную полноту всего образовательного процесса учащихся, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения. В этой связи, данная программа выступает составной частью современного целостного информационного пространства, удерживаемого взаимосвязью образовательных областей как явлений культуры, внутренне обусловленных каждому ребенку.

2. Общая характеристика учебного предмета

Дартс впервые появился в Англии. В дартс играют люди разного возраста. В системе физического воспитания английских школьников также широко используется дартс. 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 нашей стране дартс также становится все более популярным видом спорта.

Цели:

- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.
-

3. Место учебного предмета в учебном плане

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (дартс) составило 2 часа в неделю (68 часов в год). Программа по дартс на этом этапе подготовки призвана решать следующие задачи:

- организация содержательного досуга средствами дартс;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

4. Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития дартс и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для дартс. Правила безопасности игры. Виды и характер соревнований. Разминка игроков. Форма одежды для игры. Документация. Допуск и отстранение от игры.

Способы двигательной деятельности

Выбор дротики и способы держания. Бросок дротики в мишень. Основное положение игрока. Спортивные дисциплины.

Правила игры: 501. Правила игры: «1001».

Правила игры: Булл. Правила игры: Американский крикет.

Правила игры: Большой раунд. Правила игры: 27.

Правила игры: Сектор 20. Правила игры: Раунд удвоений.

Правила игры: 7 жизней. Правила игры: Хоккей.

Правила игры: Крикет. Правила игры: Around the clock (циферблат).

Правила игры: 5 жизней. Правила игры: Набор очков.

Правила игры: Диаметр. Правила игры: Раунд.

Правила игры: Быстрый раунд. Правила игры: Раунд по двойным.

Правила игры: 1000. Правила игры: Все пятерки.

Правила игры: Shanghai (шанхай). Правила игры: 301 Parchessi (убегай!).

Правила игры: Baseball (бейсбол).

Целью деятельности являются создание оптимальных условий для формирования общей культуры личности, адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора профессии, воспитание гражданственности, трудолюбия, стремление к здоровому образу жизни.

“В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни”.

Настоящая программа по дартс включает в себя содержание всех основных форм физической культуры. Выполнение программы обеспечивает решение следующих

Взаимосвязанных задач:

1. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
2. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:
 - умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
 - укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;
 - способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
 - развитие двигательных качеств;
 - приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта, легкой атлетики;
 - формирование социально адекватных способов поведения.
3. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:
 - воспитание целеустремленности и настойчивости;
 - формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
 - формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
 - формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.
 - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
 - профилактика вредных привычек и правонарушений;
 - воспитание у подростков высоких нравственных качеств, ведения здорового образа жизни;
4. Формирование умения решать творческие задачи.
5. Формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

В разделе программного материала “Теория” даны общие теоретические положения о значении физической культуры и спорта, обзор развития дартс, техники безопасности на занятиях дартс, основам гигиены и самоконтроля.

В разделе программного материала “Практические занятия” большее внимание уделяется созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности: развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости

Параллельно и общефизической подготовкой уделяется внимание изучению техники ходьбы и бега, прыжков и метаний, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований

Основными формами внеурочной деятельности являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях.

Рекомендованы следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод.

5. Характеристика основных результатов

Планируемые результаты освоения материала по программе «Дартс», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения по внеурочной деятельности.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

БУД: характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты: характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Характеристика основных результатов образовательного процесса с позиций формирования личности, необходимо определиться в объективности результата деятельности, которая ориентирована программа:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному

физическому развитию в избранном виде легкой атлетики; начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, легкой атлетики, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни (положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур);

- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений, воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде легкой атлетики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Учащиеся принимают активное участия в школьной спортивной спартакиаде, демонстрируя свои знания, умение и навыки а так же в городских спортивных мероприятиях. Школьники награждаются почетными грамотами, вымпелами, кубками.

Все достижения собирается в "портфолио" каждого учащегося.

Тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	12
2	Общефизическая подготовка	8
3	Специальная физическая подготовка	48
	Итого:	68

6. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата 1гр	Дата 2гр
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать т/б на уроках по дартс	Текущий		
2	История развития дартс и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий		
3	Правила безопасности игры. Оборудование и спортивный инвентарь для дартс	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий		
4	Виды и характер соревнований	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий		
5	Разминка игроков. Форма одежды для игры	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий		
6	Документация. Допуск и отстранение от игры.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий		

7	Выбор дротиков и способы держания	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий		
8	Бросок дротика в мишень	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий		
9	Основное положение игрока	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий		
10	Спортивные дисциплины	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий		
11	Правила игры: 501.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру 501	Текущий		
12	Правила игры: «1001».	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру «1001».	Текущий		
13	Правила игры: Булл.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Булл.	Текущий		
14	Правила игры: Американский крикет.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Американский крикет	Текущий		
15	Правила игры: Большой раунд.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Большой раунд	Текущий		
16	Правила игры: 27.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру 27.	Текущий		
17	Правила игры: Сектор 20.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Сектор 20.	Текущий		
18	Правила игры: Раунд удвоений.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Раунд удвоений.	Текущий		
19	Правила игры: 7 жизней.	Изучение нового	2	Знать и уметь	Текущий		

		материала		играть в игру 7 жизней			
20	Правила игры: Хоккей.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Хоккей.	Текущий		
21	Правила игры: Крикет.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Крикет	Текущий		
22	Правила игры: Around the clock (циферблат).	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Around the clock (циферблат).	Текущий		
23	Правила игры: 5 жизней.	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру 5 жизней.	Текущий		
24	Правила игры: Набор очков	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Набор очков	Текущий		
25	Правила игры: Диаметр	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Диаметр	Текущий		
26	Правила игры: Раунд	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Раунд	Текущий		
27	Правила игры: Быстрый раунд	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Быстрый раунд	Текущий		
28	Правила игры: Раунд по двойным	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Раунд по двойным	Текущий		
29	Правила игры: 1000	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру 1000	Текущий		
30	Правила игры: Все пятерки	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Все пятерки	Текущий		
31	Правила игры: Shanghai (шанхай).	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру:	Текущий		

				Shanghai (шанхай).			
32	Правила игры: 301 Parchessi (убегай!).	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру 301 Parchessi (убегай!).	Текущий		
33	Правила игры: Baseball (бейсбол).	Изучение нового материала	2	Знать и уметь играть в игру Baseball (бейсбол).	Текущий		
34	Соревнования	Изучение нового материала	2	Уметь проводить соревнования по дартс	Текущий		

7. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения программы «Дартс» ученик должен

знать/понимать:

- историю развития дарт;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, бросок; организовать и провести самостоятельные занятия по дартс.

8. Перечень учебно-методического обеспечения

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ДАРТС" Утверждены Приказом Минспорттуризма России от 28 апреля 2010 г. № 409
2. Аксаянов Н. Методические рекомендации. Дартс.