



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дартс»
Физкультурно-спортивная направленность**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:
Савельева Елизавета Михайловна
педагог дополнительного образования

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Воспитательный компонент	9
Методическое обеспечение	11
Список информационных источников	12

Пояснительная записка

Активно вовлекая школьников в процесс совершенствования собственной физической природы мы, взрослые, становимся им помощниками в поддержании хорошего здоровья, эмоционального равновесия, в труде и в успешной учёбе. У школьника должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребёнка. Программа по дополнительному образованию «Дартс» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 N 628.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

Актуальность программы. В современном обществе на передний план выдвигаются проблемы роста гиподинамии как у детей. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье.

Цель программы:

Развитие физических качеств учащихся средствами дартс общеразвивающей направленности. Создание условий для воспитания ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности; формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитания моральных и волевых качеств, формирования гуманистических отношений и приобретения опыта общения.

Задачи программы:

1. Освоение знаний о происхождении и развитии дартс, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях дартс;
2. формирование начальных умений в области дартса
3. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту
4. Обеспечение общей физической подготовленности, овладение техникой и тактикой игры в дартс.
5. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей.

Ожидаемые результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся; -рост уровня физического развития и физической подготовленности;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом;
- выполнение программных требований и улучшение своих результатов.

Срок реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

Объем программы - 108 часов в год.

Форма и режим занятий, используемые методы и технологии

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Продолжительность учебного часа 40 минут.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах

Планируемые результаты 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. Теоретические занятия

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Учебный план
1 год обучения**

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	6	6
2	Общефизическая подготовка	6	30	26
3	Специальная физическая подготовка	6	30	26
4	Контрольные испытания	4	24	16
ИТОГО		12	18	90

Содержание программы 1 года

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

1.2. Теория: материал связанный с историей возникновения и развитие игры в дартс.

Понятие о технике и тактике игры. Правила игры дартс. Техника безопасности.

Практика: 1 Хватка дротика. Работа руки при броске

Групповое занятие (3 ч)

Теория: Правила соревнований

Практика: Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.

2. Общефизическая подготовка

2.1. Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Теория: правила поведения и техники безопасности.

Практика: ОРУ с предметами, парные упражнения, прыжки на месте в движении, «змейка».

2.2. Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором

Теория: правила ТБ

Практика: учить выполнять упражнения для развития рук и плечевого пояса — исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, медленный бег, ОРУ с закрытыми глазами, упражнения по сигналу, упражнение на развитие координации движений.

2.3. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Имитационные упражнения.

Практика: упражнения с малыми мечами на месте, в движении. Имитация броска с мячом, дротиком. имитация бросков без зрительного контроля, упражнения с места увеличивая дистанцию броска. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске

3 Специальная физическая подготовка

3.1. Изучение технической подготовки

Теория: Понятие тактики игры, командные действия.

Практика: Корректировка и само корректировка броска. Отработка позы. Броски. Кучность.

Меткость.

3.2 Соревновательная деятельность. Тактика поведения на соревнованиях.

Теория: Виды позиций

Практика: Тренировочные игры на результат Обеспечение полета дротика по прямой траектории.

Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика

3.3. Учебно-тренировочные упражнения

Практика: Комбинированные упражнения, учебно-тренировочные упражнения

4 Контрольные испытания

4.1 Теория: Обучающиеся оцениваются по дисциплинам: общая физическая и специальная

физическая подготовка; техническая подготовка.

Практика: учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Воспитательный компонент

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе; — приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России; 18

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Методическое обеспечение

При реализации программы используются как традиционные методы обучения, так и инновационные технологии:

репродуктивный метод (педагог сам объясняет материал);

объяснительно-иллюстративный метод (иллюстрации, демонстрации, в том числе показ видеофильмов);

проблемный (педагог помогает в решении проблемы); поисковый (воспитанники сами решают проблему, а педагог делает вывод);

эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых), методы развивающего обучения, метод взаимообучения, метод временных ограничений, метод полных нагрузок (превращает тренинг в цепь целесообразных, вытекающих одно из другого упражнений),

метод ступенчатого повышения нагрузок (предполагает постепенное увеличение нагрузок по мере освоения технологии голосоведения и сценической речи),

метод игрового содержания,

метод импровизации.

Список информационных источников

1. Аксаянов Н. Методические рекомендации. Дартс.
2. Дартс - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2010.- N 41-42. - С. 5,17.
3. Дартс / Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2008г. – 288стр.
4. Дэвид Нортон и Патрик Маклафлин, при участии Стива Брауна. Дартс энциклопедия. Арт-родник, 2010.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.