

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«МАГАДАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, дом № 54  
корпус «А»

тел. (8 413 41)25955, e-mail: [kor\\_sckola@list.ru](mailto:kor_sckola@list.ru)  
ИНН/КПП 4901004174/490101001

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

Укс /М.Ю. Уксусова/

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Образовательная область Внеурочная деятельность

Предмет Спортивная секция "ДАРТС"

Класс 5-11

Учитель: Ларюкова Е.И.

Срок реализации: 1 год

Согласована

Педагогический совет

от 31.08.23, протокол № 1

Согласована

Заместитель директора по УВР

Укс М.Ю. Уксусова



п. Ола, 2023

### Пояснительная записка.

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дартс» (далее – Программа) разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, а также в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования (Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г)

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Дартс» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей и подходит для детей с ограниченными возможностями.

Дартс – это увлекательная и массовая игра. Ее отличительной чертой является доступность. В нее могут играть и дети с ограниченными возможностями. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в дартс, нужно обладать точностью движений, ловкостью, выдержкой и координацией движений. Выполнение упражнений дартс сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию координационных способностей. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Цель** – обучение техническим и тактическим приемам игры в дартс с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:** формирование общих представлений о технике и тактике игры в «дартс», освоение начальных навыков судейства в игре, содействие укреплению здоровья и развитию физических качеств у обучающихся, воспитание моральных и волевых качеств у занимающихся.

Программа «Дартс» рассчитана на один год, 68 часов, при 4-х разовых занятиях в неделю по 30 минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в дартс. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по дартс.



В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр.

### Планируемые результаты:

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий дартсом, сформировать первичные навыки судейства.

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Попадание в мишень	1 Бросок (из 5 попыток)	10 11	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2Бросок дротика по зонам (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Попадание сектора	Попадание в тройной сектор	10 11	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2.Попадание в двойной сектор (из 3 попыток)	10 11	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Попадание в цель	1.Попадание в сектор (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	Попадание в сектор со второй линии (из 5 попыток)	10 11	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -

### Учебно – тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	4		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры дартс	1	1	
	Техника безопасности	1	1	
	Правила соревнований	1	1	

II.	Специальная физическая подготовка	6		6
III.	Технические и тактические приемы	58		
	Отработка позы	6	1	5
	Броски	6	1	5
	Кучность	6	1	5
	Меткость	6	1	5
	Комбинированные упражнения	13		13
	Учебно-тренировочные упражнения	15	3	12
	Судейство игр	6	3	3
	Итого:	68	14	54

### Содержание программы.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 4 часа

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в «дартс». Нарушения, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка – 6 часов

- упражнения для развития навыков меткости кучности задержки дыхания.
- упражнения для развития качеств при броске. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться.
- упражнения для развития качеств, необходимых при броске. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу.

III. Техничко-тактические приемы – 58 часов

1. Отработка позы броска 6 часов

2. Кучность – 6 часов

3. Меткость броска – 6 часов

- техника выполнения броска;

- броски с разных зон.

4. Задержка дыхания при броске – 6 часов

- ознакомление с техникой;

5. Комбинированные упражнения – 13 часов

Броски по кругу

6. Учебно-тренировочные игры – 15 час

- отработка навыков;

- отработка индивидуальных действий;

7. Судейство игр – 6 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.



На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Основные положения игры в «дартс»	
2.	Инструктаж по технике безопасности	
3.	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
4.	Броски поза	
5.	Броски положение дротика	
6.	Броски от лица	
7.	Броски от плеча	
8.	Броски положение дротика	
9.	Броски от лица	
10.	Броски от плеча	
11.	Действия игрока. Упражнения на координацию.	
12.	Упражнения для рук, ног, туловища.	
13.	Основные положения игры в «дартс»	
14.	Инструктаж по технике безопасности	
15.	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
16.	Броски поза	
17.	Броски положение дротика	
18.	Броски от лица	
19.	Броски от плеча	
20.	Броски положение дротика	
21.	Броски от лица	
22.	Броски от плеча	
23.	Действия игрока. Упражнения на координацию.	
24.	Упражнения для рук, ног, туловища.	
25.	Основные положения игры в «дартс»	
26.	Инструктаж по технике безопасности	
27.	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
28.	Броски поза	
29.	Броски положение дротика	
30.	Броски от лица	
31.	Броски от плеча	
32.	Броски положение дротика	
33.	Броски от лица	
34.	Броски от плеча	
35.	Действия игрока. Упражнения на координацию.	
36.	Упражнения для рук, ног, туловища.	
37.	Основные положения игры в «дартс»	
38.	Инструктаж по технике безопасности	
39.	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
40.	Броски поза	

41.	Броски положение дротика	
42.	Броски от лица	
43.	Броски от плеча	
44.	Броски положение дротика	
45.	Броски от лица	
46.	Броски от плеча	
47.	Действия игрока. Упражнения на координацию.	
48.	Упражнения для рук, ног, туловища.	
49.	Основные положения игры в «дартс»	
50.	Инструктаж по технике безопасности	
51.	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
52.	Броски поза	
53.	Броски положение дротика	
54.	Броски от лица	
55.	Броски от плеча	
56.	Броски положение дротика	
57.	Броски от лица	
58.	Броски от плеча	
59.	Действия игрока. Упражнения на координацию.	
60.	Упражнения для рук, ног, туловища.	
61.	Основные положения игры в «дартс»	
62.	Инструктаж по технике безопасности	
63.	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
64.	Броски поза	
65.	Броски положение дротика	
66.	Броски от лица	
67.	Броски от плеча	
68.	Броски положение дротика	
69.	Броски от лица	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры в «дартс». Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в «дартс». Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При заятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного

действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал

Мячи

Дротики

Мишень

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1 Дартс / Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2008г. – 288стр.
- 2 В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2013. – 544 стр.
- 3 Дартс - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2010. - N 41-42. - С. 5,17.
- 4 Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2013
- 5 «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 2012