

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

МБОУ «Горьковская СОШ

имени В.А. Варнавского»

Протокол №

от «28» августа 2025 года

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по ВР

МБОУ «Горьковская СОШ

имени В.А. Варнавского»

_____/Андрес Е.В./

«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «Горьковская СОШ

имени В.А. Варнавского»

_____/Сащенко А.А.

«30» августа 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по среднесрочному курсу внеурочной деятельности *«Дартс»*,
основанному на принципе преемственности, реализующему ФГОС ООО

для 6 - 11 классов на 2025 – 2026 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное

Разработал:

Сурков А.В.

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

р.п. Горьковское – 2025 год

Данная программа внеурочной деятельности «Дартс» разработана в соответствии с :

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- СанПиНом, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральным законом от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- ООП основного общего образования МБОУ «Горьковская СОШ №1»;
- «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование».

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа по дартсу для учащихся 5-7 классов **актуальна**, так как способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, а так же является основой при изучении других спортивных дисциплин.

Целью курса спортивно-оздоровительной деятельности «Дартс» является формирование всесторонне развитой личности, укрепление физического, психоэмоционального здоровья учащихся.

При этом предполагается решение следующих **задач**:

- закрепление и совершенствование техники бросковых упражнений;
- развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных);
- мотивация к укреплению здоровья детей на занятиях дартсом, как в помещениях образовательного учреждения, так и в природных условиях;

- освоение технологии здорового образа жизни, норм сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- развитие познавательной и творческой активности учащихся;
- вовлечение учащихся в творческую, поисковую деятельность.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

спортивно-оздоровительной деятельности «Дартс».

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности легкой атлетики для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории дартса;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий дартсом, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении упражнений с дробиками;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Вводное занятие. Обеспечение безопасности. Особенности и виды легкой атлетики.

Теория: Цели и значение занятий легкой атлетикой. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Причины и предупреждение травматизма на занятиях по дартсу. Нормы поведения в общественных местах во время соревнований. Нормы передвижения по дорогам, правила ПДД. Правила обращения с инвентарем и оборудованием.

Понимать и выполнять правила поведения и техники безопасности во время теоретических и практических занятий по дартсу -1 час.

Вид деятельности: познавательная

Форма организации: беседа

2. Упражнения для развития силы мышц рук. Понимать и знать упражнение для развития силы мышц. Игра набор очков.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

3. Техника броска. Понимать и знать технику упражнений для развития гибкости. Имитация выполнения броска. Игра «Набор очков».

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

4. Контроль за положением тела при броске. Совершенствование техники метания дротика в мишень.

Понимать Контроль за положением тела при броске. Совершенствование техники метания дротика в мишень.

Понимать положение тела при броске. Совершенствовать технику метания дротика в мишень.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

5 Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание. Понимать и знать упражнения для развития ловкости. Знать правила игры «101» прямое окончание. – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

6. Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание. Понимать и знать упражнения для развития ловкости. Знать правила игры «101» прямое окончание. – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

7. Совершенствование техники прицеливания. Подвижные игры . Понимать и знать технику прицеливания. – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

8. Гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд». Выполнять и понимать гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд» – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

9. Отработка изготки к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков». Уметь корректировать изготку к броску и контролировать положение тела – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

10. Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170». Освоить технику броска.– 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

11. Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20» . Освоить технику бросков. Повторить правила игры – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

12. Техника выполнения квалификационного упражнения. «Сектор 20», Игра «Сектор20 « по пятеркам. Повторить технику броска. Осуществлять игровую деятельность– 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

13. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения с даблами. Выполнять и понимать гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки, силы мышц рук – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

14. Выполнение перехода с бросков с верхних секторов в нижние. Упражнение «Сектор 19», «Сектор 20». Выполнять упражнения для закрепления техники переходов бросков по разным секторам – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

15. Выполнение перехода с бросков с нижних секторов в верхние. Упражнения «Сектор 19», «Сектор 20». Выполнять упражнения для закрепления техники переходов бросков по разным секторам – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

16. Упражнения на гибкость сустава, кисти. Дартс -игры . Освоить технику игры дартс. Выполнять упражнения для закрепления гибкости сустава кисти –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

17 Урок - соревнование. Выполнять соревновательную деятельность –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

18. Упражнения с психологической нагрузкой. Броски дротиками с минимальной площадью оперения. Освоить технику броска дротиками с минимальной площадью оперения –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

19. Упражнения на удержания окончания хвостовика в круге равного диаметра. Обучение, управление дыханием. Освоить технику управления дыханием –1 час. Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

20. Тактика бросков в удобный дабл. Броски в удвоение секторов 16, 8. Освоить тактику бросков в удобный дабл и технику бросков в удвоение секторов –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

21. Упражнения для развития силы мышц поясницы. Броски с разных дистанций. Упражнение «Большой раунд». Освоить упражнения для развития силы мышц поясницы. Выполнить броски с разных дистанций. – 1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

22. Упражнение на растяжение, броски по вершкам. Упражнение «Сектор 20» . Освоить упражнения на растяжение. Выполнить броски по вершкам. Упражнение «Сектор 20». –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

23. Упражнение для развития силы без предметов. Игра «Сектор 20». Освоить упражнения для развития силы без предметов. Упражнение «Сектор 20». –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

24. Техника ведения счета во время игры. Калькулятор Бристоу. Закрепление техники ведения счета –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

25. Методика быстрого счета. Работа на кучность. Упражнение «Центр». Закрепление техники ведения счета –1 час. Выполнять точечные броски.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

26. Регуляция психического состояния спортсмена. Игра «Большой раунд» . Освоить технику и тактику игры «Большой раунд»–1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

27. Урок –соревнование. Подвижные игры. Выполнять соревновательную деятельность –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная

Форма организации: рассказ, спортивные секции.

28. Совершенствование тактики игры. Игра «301» Окончание дабл. Урок - соревнование. Участвовать в играх. Освоить правила судейства –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

29. Техника перехода от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению мышц. Броски в сектора 20,12, 5,2,1. Освоить технику преодоления технику перехода от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению мышц. Броски в сектора 20,12, 5,2,1–1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

30. Развитие координационных способностей. Тактика набора очков в различных частях мишени. Освоить технику набора очков . Броски в сектора 20,12, 5,2,1–1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

31. Общеразвивающие упражнения. Броски на кучность. Игра «Набор очков». Уметь выполнять общеразвивающие упражнения . Освоить технику бросков на кучность. Игра «Набор очков». Освоить правила судейства –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

32. Тактика навязывания своей игры сопернику методом изменения темпа бросков. Игра «Большой раунд».. Участвовать в играх. Освоить правила судейства –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

33. Упражнения, направленные на психическую само регуляцию, упражнение «Циферблат». Уметь выполнять упражнения на психическую само регуляцию . Освоить технику бросков на кучность. Игра «Циферблат». Освоить правила судейства –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

34. Совершенствование техники прицеливания в различные сектора. Игра Участвовать в играх. Освоить правила судейства –1 час.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

4. Тематическое планирование.

№	Дата проведения	Название темы	Ко-во часов	Вид деятельности	Форма
1		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности История возникновения игры.	1	познавательная	Групповые и индивидуальные теоретические занятия, беседы о ЗОЖ,
2		Упражнение для развития силы мышц. Игра набор очков.	1	Познавательная, спортивно-оздоровительная	Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3		Упражнение для развития гибкости. Имитация выполнения броска. Игра «Набор очков.	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
4		Контроль за положением тела при броске. Совершенствование техники метания дротика в мишень	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия
5		Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание.	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия
6		Упражнение для развития ловкости . Игра «101», прямое окончание	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.

7		Совершенствование техники прицеливания. Подвижные игры	1	Познавательная, спортивно-оздоровительная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
8		Гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
9		Отработка изготровки к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «»Набор очков	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
10		Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»	1	Игровая деятельность.	Спортивные турниры
11		Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
12		Техника выполнения квалификационного упражнения. «Сектор 20», Игра «Сектор20 « по пятеркам	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
13		Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения с даблами.	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
14		Выполнение перехода с бросков с верхних секторов в нижние. Упражнение «Сектор 19», «Сектор 20»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
15		Выполнение перехода с бросков с нижних секторов в верхние. Упражнения «Сектор 19», «Сектор 20»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.

16		Упражнения на гибкость сустава, кисти. Дартс - игры	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
17		Урок - соревнование	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
18		Упражнения с психологической нагрузкой. Броски дротиками с минимальной площадью оперения	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
19		Упражнения на удержания окончания хвостовика в круге равного диаметра. Обучение, управление дыханием.	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
20		Тактика бросков в удобный дабл. Броски в удвоение секторов 16, 8.	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
21		Упражнения для развития силы мышц поясницы. Броски с разных дистанций. Упражнение «Большой раунд»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
22		Упражнение на растяжение, броски по вершкам. Упражнение «Сектор 20»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
23		Упражнение для развития силы без предметов. Игра «Сектор 20»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
24		Техника ведения счета во время игры. Калькулятор Бристоу	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
25		Методика быстрого счета. Работа на кучность. Упражнение «Центр»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
26		Регуляция психического состояния спортсмена. Игра «Большой раунд»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.

27		Урок –соревнование. Подвижные игры	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
28		Совершенствование тактики игры. Игра «301» Окончание дабл. Урок - соревнование	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
29		Техника перехода от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению мышц. Броски в сектора 20,12, 5,2,1	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
30		Развитие координационных способностей. Тактика набора очков в различных частях мишени	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
31		Общеразвивающие упражнения. Броски на кучность. Игра «Набор очков»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
32		Тактика навязывания своей игры сопернику методом изменения темпа бросков. Игра «Большой раунд»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
33		Упражнения направленные на психическую саморегуляцию, упражнение «Циферблат»	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.
34		Совершенствование техники прицеливания в различные сектора. Игра	1	Спортивно-оздоровительная, познавательная	Групповые учебно-тренировочные занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Официальный сайт Международной федерации дартса - <http://dartswdf.com>.
2. Правила дартс: [Электронный ресурс] // <http://www.dartslife.ru/rules>.
3. Правила дартс. Основные игры: [Электронный ресурс] // <http://www.sportall.ru/info/113.html>.
4. Шишакова М. Игра дартс, правила дартс, правила игры дартс: [Электронный ресурс] // <http://www.happy-kids.ru>.