

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Свищёвки им. П. И. Мацыгина
Белинского района Пензенской области**

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2024 года

Утверждаю.
Директор МОУ СОШ
с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина
_____ О. В. Парфёнова
Приказ № 101 от 29.08.2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДАРТС»**

для 7-9 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Виды деятельности: игровой, спортивно – оздоровительный

Педагог – Парфёнов Евгений Вячеславович

с. Свищёвка

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по «Дартс» разработана для учащихся для 7 - 9 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31.05.2021г. № 287);
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района

Программа ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся пятого, десятого классов и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Важность реализации программы обусловлена особенностью социально-значимой и коммуникативной деятельности, которые лежат в основе развития современного мира, являются залогом общественного прогресса и важным условием индивидуального развития человека.

Программа «Дартс» реализуется для обучающихся пятого - десятого классов. Программа рассчитана на 17 часов (1 час в неделю). Выполнение программы основано на теоретической и практической деятельности, в рамках которых предусмотрены такие формы занятий, как беседы, практические работы, тестирование, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога, соревнования. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить самостоятельность.

Программа курса внеурочной деятельности «Дартс» разработана с учетом рекомендаций Рабочей программы воспитания МОУ СОШ с. Свищёвки им. П.И. Мацыгина Белинского района. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на спортивное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности;
- высокой степени самостоятельности школьников, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность, и возможность образования на ее основе детско - взрослых общностей.

Программа рассчитана на повышение уровня физической и специальной подготовки, изучение и совершенствование приёмов «Дартс». Каждое занятие предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности: физические

упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в спортивном зале и на спортивной площадке. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, знание правил «Дартс».

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.

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.

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 1 час в неделю (17 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.

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.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

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

Личностные результаты

В сфере гражданского воспитания:

- готовность к разнообразной совместной деятельности в рамках спортивного коллектива, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в работе команды;
- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

В сфере патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном обществе, проявление интереса к истории физической культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ценностное отношение к спортивным достижениям родной страны.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе работы в команде;
- готовность в процессе работы в спортивной команде оценивать собственное поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В сфере эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам спортивной деятельности, изучаемым или используемым в ходе тренировки, к национальным спортивным играм своего и других народов, понимание эмоционального воздействия спорта;
- осознание важности культуры спорта как средства коммуникации и самовыражения.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;

- способность планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- овладение основными навыками игры в «Дартс».

В сфере трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность в рамках работы в спортивной команде;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

В сфере экологического воспитания:

- ориентация на сохранение и поддержание порядка в окружающей среде, планирование поступков и оценка их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере понимания ценности научного познания:

- ориентация на современную систему спортивных тренировок;
- овладение методикой самоподготовки и саморазвития;
- овладение основными правилами игры в «Дартс» и стремление совершенствовать свои умения для достижения индивидуального и коллективного результата.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень компетентности через практическую деятельность (в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других);
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

- выявлять дефицит информации, необходимой для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении теории и тактики игры;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; использовать вопросы как исследовательский инструмент;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной практической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь планировать организацию совместной работы, определять собственную роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия);
- выполнять свою часть групповой работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать собственные действия с другими членами команды;
- оценивать качество собственного вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

- владеть приемами самоорганизации при осуществлении работы (выявление проблемы, требующей решения);
- составлять план действий и определять способы решения;
- владеть приемами самоконтроля — осуществлять самоконтроль, рефлексию и самооценку полученных результатов работы;
- вносить коррективы в работу с учетом выявленных ошибок, возникших трудностей.

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	Содержание раздела	Количество часов (уроков)
1	Теория	Инструктаж по техники безопасности. Становление «Дартс» как вида спорта. Общие основы «Дартс». Правила игры «Дартс».	1
2	Общефизическая подготовка	Упражнения на общее развитие физических качеств: гибкость, сила, ловкость, координация движения верхнего плечевого пояса.	2
3	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие специальных качеств: скоростная выносливость, прыгучесть, взрывная сила ног.	6
4	Тактико- техническая подготовка	Направлена на восстановления, и освоение двигательных навыков и технических приемов метания дротиков.	8
	Итого:		17

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1.	Физическая культура в современном обществе. История развития «Дартс» и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по «Дартс» Знать теоретический материал по «Дартс».	Текущий		
2.	Правила безопасности игры.	Изучение нового	1	Знать теоретический	Текущий		

	Оборудование и спортивный инвентарь для «Дартс»	материала		материал по «Дартс»			
3.	Виды и характер соревнований Разминка игроков. Форма одежды для игры	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по «Дартс»	Текущий		
4.	Документация. Допуск и отстранение от игры. Выбор дротиков и способы держания	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по «Дартс»	Текущий		
5.	Бросок дротика в мишень Основное положение игрока	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по «Дартс»	Текущий		
6.	Правила игры: 501 Правила игры: «1001».	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру 501 Знать и уметь играть в игру «1001».	Текущий		
7.	Правила игры: Булл. Правила игры: Американский крикет.	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру Булл. Знать и уметь играть в игру Американский крикет	Текущий		
8.	Правила игры: Большой раунд. Правила игры: 27.	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру Большой раунд. Знать и уметь играть в игру 27.	Текущий		
9.	Правила игры: Сектор 20. Правила игры: Раунд удвоений.	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру Сектор 20. Знать и уметь играть в игру Раунд удвоений.	Текущий		
10	Правила игры: 7 жизней. Правила игры: Хоккей.	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру 7 жизней Знать и уметь играть в игру Хоккей.	Текущий		

11	Правила игры: Крикет. Правила игры: Around the clock (циферблат).	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру Крикет. Знать и уметь играть в игру Around the clock (циферблат).	Текущий		
12	Правила игры: 5 жизней. Правила игры: Набор очков	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру 5 жизней. Знать и уметь играть в игру Набор очков	Текущий		
13	Правила игры: Диаметр Правила игры: Раунд	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру Диаметр. Знать и уметь играть в игру Раунд	Текущий		
14	Правила игры: Быстрый раунд Правила игры: Раунд по двойным	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру Быстрый раунд Знать и уметь играть в игру Раунд по двойным	Текущий		
15	Правила игры: 1000 Правила игры: Все пятерки	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру 1000 Знать и уметь играть в игру: Все пятерки	Текущий		
16	Правила игры: Shanghai (шанхай). Правила игры: 301 Parchessi (убегай!).	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру: Shanghai шанхай). Знать и уметь играть в игру 301 Parchessi убегай!).	Текущий		
17	Правила игры: Baseball (бейсбол).	Изучение нового материала	1	Знать и уметь играть в игру Baseball (бейсбол).	Текущий		
18	Соревнования	Изучение нового материала	1	Уметь проводить соревнования по «Дартс»	Текущий		

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения программы «Играем в «Дартс»!» ученик должен

знать/понимать:

- историю развития «Дартс»;
- 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».

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».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430294

Владелец Парфёнова Ольга Владимировна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025