

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Ейский психоневрологический интернат»

Принята на заседании
педагогического совета
«29» декабря 2023 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГБУ СО КК
«Ейский ПНИ»

Белопольский С.М.

29 декабря 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Дартс»**

Возраст обучающихся: от 18 лет и старше

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 42 часа

Составитель программы:

Зехов Анатолий Алексеевич

Должность: руководитель физического
воспитания

г. Ейск
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа по дартсу предназначена для воспитанников психоневрологических интернатов. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для секционных занятий по физическому воспитанию.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Дартс» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, предназначена для получения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине. Изучение истории, техники и тактики избранного вида спорта – дартса, повысить мотивацию проживающих в психоневрологических учреждениях граждан к занятиям физической культурой и спортом, нацелит их на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Дартс – увлекательная, зрелищная, доступная всем игра подкупающая простотой в достижении цели, прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. В этой игре удивительно сочетаются и спорт, и отдых, и развлечение. Не требуя выдающихся физических данных, дартс уравнивает шансы игроков разного пола и возраста, позволяя развивать его как семейную игру.

Дартс – игра, в которой постоянно применяется устный счет, что способствует развитию и тренировке памяти, концентрации мысли. Дартс воспитывает умение управлять своими эмоциями. В дартс играют до победы – ничьих не бывает, все хотят быть первыми и преодолевают для этого свои пороки. Разделительная проволока по контурам мишени полностью исключает спорные моменты, создавая условия для абсолютно объективного судейства.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 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», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28

(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Ейский психоневрологический интернат»

Устав ГБУ СО КК «Ейский психоневрологический интернат»

Новизна программы заключается в том, что занимающиеся приобретают опыт, имеющий практическое значение в развитии физических данных, ориентация на здоровый образ жизни, а как известно, в здоровом теле – здоровый дух.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных в базовом компоненте.

Отличительные особенности программы: укрепление здоровья и закаливание организма. Всестороннее физическое развитие. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений, специальных физических качеств дартсмена. Изучение требований безопасности в обращении с дротиками, оборудованием. Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для воспитания моральных качеств, чувства коллективизации, дисциплинированности и трудолюбия. Где важную роль в этом играет спортивная деятельность, которая представляет возможности для воспитания всех этих качеств.

Адресат программы: от 18 лет и старше

Объем программы: общее количество – 42 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: пропагандировать и популяризировать игру дартс; обеспечение условий для организации активного содержательного досуга; повышение мастерства опекаемых через освоение техники игры в дартс; достижение индивидуального спортивного совершенствования; формирование здорового образа жизни;

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формировать знания об истории развития дартса, правил игры.
2. Обучать учащихся технике игры.
3. Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Привлекать учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье обучающихся.

Воспитательные:

1. Развивать физические качества и способности: быстроту, ловкость, быстроту реакции, специальную и общую выносливость, гибкость, точность, меткость.
2. Воспитывать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Повышать и воспитывать у занимающихся устойчивую мотивацию к занятиям по дартсу.
4. Формирование интереса, развитие у обучающихся способностей к занятиям дартс, у всех независимо от физического состояния через способность к целеполаганию, которая является ведущей в развитии личности.
5. Развитие навыков устного счета, необходимых для успешной игры в дартс.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Дартс»**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Вводные занятия, техника безопасности	3	3	
2	Общая и специальная физическая подготовка	4		4
3	Тактическая и техническая подготовка	35		35
ВСЕГО		42	3	39

1.4. Содержание программы

Раздел 1 Теоретические сведения

Занятие 1.1. *Техника безопасности при работе с дротиками.*

Теоретическое занятие: рассказ о месте судей и участников при выполнении бросков. Все броски выполнять в свою мишень, очередность бросков дротиков.

Занятие 1.2. *Спортивный инвентарь и оборудование.*

Теоретическое занятие: рассказ о дротиках – все размеры; мишень размеры, сектора удвоения, утроения.

Занятие 1.3. *Правила соревнований по дартсу.*

Теоретическое занятие: беседа о правилах игры в дартс, мишень; дротики; условия; преимущества.

Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка

Занятие 2.1. *Упражнения на развитие равновесия.*

Практическое занятие: движение по прямой; равновесие на одной ноге; приседания на носках.

Занятие 2.2. *Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.*

Практическое занятие: бег с высоким подниманием бедра, ускорения. Упражнения на растягивание, с отягощением.

Занятие 2.3. *Силовые упражнения на развитие плечевого пояса.*

Практическое занятие: сгибание, разгибание рук в упоре; подтягивания в висе; упражнения с гантелями.

Занятие 2.4. *Эстафеты с элементами дартс, на развитие точности броска и ловкости.*

Практическое занятие: эстафеты в движении с попаданием дротика в цель.

Раздел 3 Тактическая и техническая подготовка

Занятие 3.1. *Выбор позиции для метания дротика.*

Практическое занятие: виды позиций для броска дротика

Занятие 3.2. *Обучение положению головы при метании.*

Практическое занятие: точное положение головы, шеи.

Занятие 3.3. *Обучение положению туловища при метании.*

Практическое занятие: устойчивое положение, полубоком к мишени.

Занятие 3.4. *Обучение положения ног при метании.*

Практическое занятие: положение ног и линия броска; имитация подхода и линия броска.

Занятие 3.5. *Обучение наклону туловища вперед при метании.*

Практическое занятие: подход к линии броска, наклон туловища при метании; фиксирование туловища при метании.

Занятие 3.6. *Обучение броска дротика в цель.*

Практическое занятие: боком, полубоком к мишени, прямая стойка; индивидуальные особенности выполнения броска.

Занятие 3.7. *Обучение собственной манере держания дротика.*

Практическое занятие: варианты хвата дротика передний, задний.

Занятие 3.8. *Обучение движения локтя при метании.*

Практическое занятие: техника броска: кисть, предплечье, плечо. Индивидуальные особенности движения локтя.

Занятие 3.9. *Обучение движения кисти при метании.*

Практическое занятие: упражнения на развитие кисти руки, подвижность в суставе. Финальное движение кисти.

Занятие 3.10. *Обучение положения туловища при метании.*

Практическое занятие: упражнения на развитие мышц туловища; акцентированное движение туловища при метании.

Занятие 3.11. *Обучение нацеливанию в верхние сектора.*

Практическое занятие: движение корпуса, приподнимание плеча.

Занятие 3.12. *Обучение нацеливанию в нижние сектора.*

Практическое занятие: увеличение угла наклона корпуса вниз, слегка опустив плечо.

Занятие 3.13. *Обучение нацеливанию в боковые сектора.*

Практическое занятие: перемещения по линии броска; движения вдоль линии прицеливания.

Занятие 3.14. *Обучение нацеливанию в «яблочко».*

Практическое занятие: броски в определенный сектор; броски в «яблочко».

Занятие 3.15. *Обучение максимальной кучности броска.*

Практическое занятие: броски по чистой мишени на кучность; в определенную зону; в определенный сектор.

Занятие 3.16. *Обучение броскам по секторам.*

Практическое занятие: броски в верхние, нижние, боковые сектора.

Занятие 3.17. *Обучение метания по очередности с 1 по 20 сектора.*

Практическое занятие: броски с 1 по 5 сектор; с 6 по 10; с 11 по 16; с 17 по 20 сектор.

Занятие 3.18. *Правила соревнований в игре «раунд».*

Практическое занятие: понятия «раунд», «булл»

Занятие 3.19. *Обучение занимающихся в игру «раунд».*

Практическое занятие: очередность поражения секторов с 1 по 20; удвоения; утроения.

Занятие 3.20. *Правила соревнований в игре все пятерки.*

Практическое занятие: понятие «все пятерки». Набор кратного числа «5», «10», «50» и т.д.

Занятие 3.21. *Правила соревнований в игре «27».*

Практическое занятие: правило подсчета очков. Цель игры.

Занятие 3.22. *Обучение занимающихся в игру «27».*

Практическое занятие: броски по центру. Тренировка удвоений. Удвоения поочередно с 1 по 20 сектор.

Занятие 3.23. *Правила игры «1000».*

Практическое занятие: понятия «Булл-ай», «Зеленое кольцо»

Занятие 3.24. *Обучение игры «1000».*

Практическое занятие: набор очков по сериям. Правило перебора.

Занятие 3.25. *Правила игры «быстрый раунд».*

Практическое занятие: понятие «утроение», «удвоение».

Занятие 3.26. *Обучение игры «быстрый раунд».*

Практическое занятие: броски в ячейки секторов с 1 по 20 по порядку. Броски в «утроение».

Занятие 3.27. *Правила игры «раунд по двойным».*

Практическое занятие: понятие «зачетное поле», «удвоение». Набор очков, правила и ограничения.

Занятие 3.28. *Обучение в игру «раунд по двойным».*

Практическое занятие: броски с 1 по 20 сектор. Броски в «удвоение», центр.

Занятие 3.29. *Правила игры «диаметр».*

Практическое занятие: выбор диаметрально противоположных секторов. Правила бросков в «удвоение», «утроение».

Занятие 3.30. *Обучение в игру «диаметр».*

Практическое занятие: броски в противоположные сектора «удвоения», «утроения», «Зеленое кольцо».

Занятие 3.31. *Обучение, правила игры «301».*

Практическое занятие: правила игры «301»; окончание игры броском в «удвоение»; «яблочко». Понятие «Лег»

Занятие 3.32. *Обучение, правила игры «501».*

Практическое занятие: правила игры «501»; окончание игры броском в «удвоение»; «яблочко».

Занятие 3.33. *Правила игры «все пятерки».*

Практическое занятие: правила игры; понятие «серия до 5»; подсчет очков.

Занятие 3.34. *Проведение соревнований среди мужчин.*

Практическое занятие: подготовка мест проведения соревнований; организация судейства.

Занятие 3.35. *Проведение соревнований среди женщин.*

Практическое занятие: подготовка мест проведения соревнований; организация судейства.

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся улучшатся: организованность, личная ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь и взаимно поддержка в коллективе, знания о значении здорового образа жизни;

У опекаемых разовьются: первичные навыки игры в дартс, общая и специальная выносливость, общая физическая подготовка, укрепят мышечный корсет; так же разовьют образное и логическое мышление, необходимое для выполнения правильных тактических действий в игровой ситуации, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

У воспитанников сформируются: навыки работы в коллективе, умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать с обучающимися в достижениях общих целей, доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия с учащимися.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Дартс»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1 Вводные занятия, техника безопасности	3	3	
1.		Занятие 1.1. Техника безопасности при работе с дротиками.	1	1	
2.		Занятие 1.2. Спортивный инвентарь и оборудование.	1	1	
3.		Занятие 1.3. Правила соревнований по дартсу.	1	1	
		Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка	4		4
4.		Занятие 2.1. Упражнения на развитие равновесия.	1		1
5.		Занятие 2.2. Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	1		1
6.		Занятие 2.3. Силовые упражнения на развитие плечевого пояса.	1		1
7.		Занятие 2.4. Эстафеты с элементами дартс, на развитие точности броска и ловкости.	1		1
		Раздел 3 Тактическая и техническая подготовка	35		35
8.		Занятие 3.1. Выбор позиции для метания дротика.	1		1
9.		Занятие 3.2. Обучение положению головы при метании.	1		1
10.		Занятие 3.3. Обучение положению туловища при метании.	1		1
11.		Занятие 3.4. Обучение положения ног при метании.	1		1
12.		Занятие 3.5. Обучение наклона туловища вперед при метании.	1		1
13.		Занятие 3.6. Обучение броска дротика в цель.	1		1

14.	Занятие 3.7. Обучение собственной манере держания дротика.	1	1
15.	Занятие 3.8. Обучение движения локтя при метании.	1	1
16.	Занятие 3.9. Обучение движения кисти при метании.	1	1
17.	Занятие 3.10. Обучение положения туловища при метании.	1	1
18.	Занятие 3.11. Обучение нацеливанию в верхние сектора.	1	1
19.	Занятие 3.12. Обучение нацеливанию в нижние сектора.	1	1
20.	Занятие 3.13. Обучение нацеливанию в боковые сектора.	1	1
21.	Занятие 3.14. Обучение нацеливанию в «яблочко».	1	1
22.	Занятие 3.15. Обучение максимальной кучности броска.	1	1
23.	Занятие 3.16. Обучение броскам по секторам.	1	1
24.	Занятие 3.17. Обучение метания по очередности с 1 по 20 сектора.	1	1
25.	Занятие 3.18. Правила соревнований в игре «раунд».	1	1
26.	Занятие 3.19. Обучение занимающихся в игру «раунд».	1	1
27.	Занятие 3.20. Правила соревнований в игре все пятерки.	1	1
28.	Занятие 3.21. Правила соревнований в игре «27».	1	1
29.	Занятие 3.22. Обучение занимающихся в игру «27».	1	1
30.	Занятие 3.23. Правила игры «1000».	1	1
31.	Занятие 3.24. Обучение игры «1000».	1	1
32.	Занятие 3.25. Правила игры «быстрый раунд».	1	1
33.	Занятие 3.26. Обучение игры «быстрый раунд».	1	1
34.	Занятие 3.27. Правила игры «раунд по двойным».	1	1
35.	Занятие 3.28. Обучение в игру «раунд по двойным».	1	1
36.	Занятие 3.29. Правила игры «диаметр».	1	1
37.	Занятие 3.30. Обучение в игру «диаметр».	1	1
38.	Занятие 3.31. Обучение, правила игры «301».	1	1
39.	Занятие 3.32. Обучение, правила игры «501».	1	1

40.		Занятие 3.33. Правила игры «все пятерки».	1		1
41.		Занятие 3.34. Проведение соревнований среди мужчин.	1		1
42.		Занятие 3.35. Проведение соревнований среди женщин.	1		1
ВСЕГО			42	3	39

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Оборудование спортивного зала:

1. Программно-методические материалы: имеющиеся методические пособия по дартсу.
2. Литература по спортивной психологии, психологии личности и коллектива в спорте.
3. Комплексы, наборы упражнений по общей и специальной физической подготовке.
4. Программный материал для практических занятий (11 блоков – упражнений).
6. Программы по другим видам спорта, рекомендованные Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Министерством образования РФ, Госкомитетом по ФКиС.
7. Набор мишеней для дартса, индивидуально подобранные дротики для каждого спортсмена (УТГ и ГСС).
8. Комплекты запасных перьев и хвостовиков для дротиков.
9. Мягкое покрытие для стен (на которые крепятся мишени) и пола в зоне падения дротиков.
11. Тренажеры: веревочная петля; тренажер, ограничивающий движения локтя по вертикали; по горизонтали.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Программа предусматривает оценивание предметных, метапредметных и личностных показателей в начале занятий, а также итоговый контроль в конце срока реализации программы. На каждом занятии специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль по предметным показателям, используя различные методы социально-педагогической работы

2.4. Оценочные материалы

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе проведения соревнований, товарищеских встреч среди обучающихся, а также участия в краевых соревнованиях.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

1. *Теоретические материалы-разработки:* Инструкции по охране труда на занятиях по дартсу.

2. *Дидактические материалы:* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Правила игры в дартс. Правила судейства в бадминтоне.

3. *Методические рекомендации:* Рекомендации по организации безопасного ведения игры; Рекомендации по организации подвижных игр; Рекомендации по организации турниров по дартсу.

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

Формы работы: учебно-тренировочные занятия.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
6.	Арт-терапевтическая технология	Гармоничное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии

Кадровое обеспечение:

программа реализуется специалистом, имеющим профильное образование, курсы повышения квалификации по дополнительной программе «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых» 2021 год.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Баскакова И.С. Варианты игры в дартс Учебно-методическое пособие. - М.: Российский университет транспорта (МИИТ), 2018. – 16 с.
2. Березинская Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры. - М.: ТВТ Дивизион, 2015.- 128 с.
3. Дьяков В.Г., Царапкин Л.В., Дьяков Д.В. Методология Дартс (Коротко о главном). - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2016. - 224 с.
4. Ракоца А.И. Дартс: методические рекомендации. - Иркутск: Издательство «Мегапринт», 2015. - 48 с.