Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение
социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 29.08.2025
Председатель
Педагогического совета
_____ Чернышева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105-ОД/25
от 29.08.2025
Директор СПб ГАСУСОН
«ДСО «Иверский»
_____ Белая С.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДАРТС»

от 18 до 65 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Агафонова Ирина Васильевна, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дартс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Содержание программы направлено на:

- общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;
- создание условий максимально возможной самореализации атлетов;
- социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;
- формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни,

Адресат программы: программа рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью в условиях Реабилитационного центра, так как занятия дартсом направлены на сохранение и повышение уровня физического развития обучающимся, ведение ими здорового образа жизни, служат их социализации: дают возможность участвовать в соревнованиях разного уровня, учат общаться с незнакомыми людьми, прививают культуру поведения в общественных местах.

Игра в дартс – это состязание в умении метать дротики (короткие стрелы) в мишень. Тренировки способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память. Игроки получают заряд положительных эмоций, находятся в постоянном движении, без перенапряжения проходя во время игры до 1 км.

Активные занятия адаптивным спортом (Веневцев С.И., 2004) в различных социально-демографических группах инвалидов и лиц с отклонениями здоровья решают сложнейшие задачи социализации личности, воспитания психологических и нравственных качеств, рациональной организации досуга, активного отдыха, общения людей и т.п.

Содержание программы обусловлено социальным заказом и региональными особенностями.

Отличительные особенности. Программа «Дартс» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности обучающихся.

Работа с данным контингентом людей отличается специфичностью, обусловленной характером их заболеваний.

Уровень освоения образовательной программы - **базовый.**

Результативность освоения программы заключается в:

– освоении прогнозируемых результатов программы;
– презентации результатов на уровне района, города;
– участии обучающихся в районных и городских соревнованиях.
– наличие призеров и победителей в районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Срок реализации программы - 2 года.

Объём общеразвивающей программы – 504 часа

Год обучения	Количество учебных часов
1 год	252
2 год	252

Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных занятий по игре в «Дартс».

Обучающие задачи:

- обучать правилам игры в дартс и техническим основам броска;
- обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- подготавливать спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня.

Развивающие задачи:

- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость)
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные);
- повышать у обучающихся двигательную активность, уровень общей и специальной физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать социальное поведение, усвоение социальных норм и правил;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни;
- пропагандировать соревнования Спешил Олимпикс как альтернативу спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности занятий по игре в дартс;
- основы техники метания дротиков;
- правила игр.

Обучающие должны уметь:

- правильно держать дротик и выполнять стойки при броске;
- выполнять броски в заданные сектора мишени;
- вести счет и заполнять протоколы игр;
- организовывать место занятий;
- самостоятельно выполнять учебные упражнения.

Метапредметные:

(сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

- принятие и сохранение учебных целей и задач на практическом уровне;
-контроль и оценка своих действий и исправление своих ошибок;
-осуществление элементарных логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление причинно-следственных и временных зависимостей;
-выполнение самостоятельно игровых упражнений согласно правилам, применяя полученные знания и умения;
-умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностные:

-Сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;
-сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, усидчивость, дисциплинированность;
-умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми, купировать возникающие конфликты;
- умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе, оказывать помощь;

- умение оценивать адекватно свой результат;
-способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям,
- проявление самостоятельности и активности, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;
-нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский
Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

Условия и особенности реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся от 18 до 65 лет**.** Полный курс занимает 2 года.

Продолжительность занятия по программе составляет от 45 до 90 минут. Необходимость спаренных академических часов продиктована рядом объективных причин, учитывающих особенности контингента, который за последнее время стал более сложным. Увеличение времени занятия позволяет:
– сократить плотность занятия и увеличить время на отдых, чтобы избежать переутомления обучающихся,
– увеличить дозировку выполнения упражнений обучающимися.

Общие теоретические и практические сведения по предмету даются в течение всего времени прохождения программного материала:

- Общие сведения об игре в дартс: история возникновения игры дартс, правила игры, оборудование и терминология для игры в дартс, разновидности правила подсчета очков, демократичность игры, популярность игры в мире, Специальное Олимпийское движение.
- Правила безопасности на занятиях**:** правила спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, правила поведения на занятиях, правила обращения с дротиками на линии бросков и вне её и т.д.
- Общая и специальная физическая подготовка (ОФП; СФП) является составной частью каждого занятия: упражнения на развитие основных физических способностей, упражнения на увеличение функциональных возможностей дартсмена- упражнения для развития координации и равновесия, упражнения на развитие подвижности пальцев рук и лучезапястного сустава, игровая практика, разбор правил и игровых ситуаций, рациональное и грамотное использование тех или иных технических приёмов в ходе игры и т.д.
- Учебно-тренировочные игры: игровая практика, разбор правил и игровых ситуаций, рациональное и грамотное использование тех или иных технических приёмов в ходе игры.

В процессе занятий проходит психологическая подготовка (развитие волевых свойств личности), развиваются познавательные способности, прививается этика поведения на соревнованиях.

Педагог оказывает необходимую индивидуальную помощь обучающимся на занятии с учетом специфики их потребностей и возможностей.

Материал программы даётся концентрично с постепенным усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе тренировок. Каждая тема учитывает уже имеющийся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки их особенностями в целом.

Доминирующими методами в работе по данной программе являются практические, поскольку словесные методы не всегда помогают обучающимся усвоить необходимые знания и сформировать соответствующие умения в силу особенностей развития их познавательной деятельности и возможностей здоровья.

Условия набора и формирования групп.

К освоению данной программы допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, что ежегодно подтверждается допуском врача, без предъявления требований к уровню образования. Рекомендовано наполнение группы до 10 человек.

В течение учебного года возможен дополнительный набор обучающихся. Зачисление осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с педагогом дополнительного образования (руководителем объединения), для определения уровня знаний, умений и навыков по материалу программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дартс» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение занятий малыми группами (4-6 человек) и индивидуально.

Предусматривается работа отдельно с группой отобранных для соревнований атлетов (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную коррекцию и дополнительные тренировки).

Индивидуальная работа может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными атлетами к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одаренными атлетами и др.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствует Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

Методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Оборудование	Количество, шт.
1	Мишени для дартс (из сизаля, комплект дротиков и оперений)	2-4
2	Комплект дротиков и оперений	20
3	Защитное кольцо для мишени (резина)	2
4	Стенд для мишени	1
5	Ковер резиновый	1-2
6	Гимнастический мат	2-3
7	Гимнастическая скамейка	2-3
8	Мяч малый (пластик, ткань)	20-30
9	Степ-платформы	2-4
10	Кегли пластмассовые (набор 6 шт. с мячом)	2-3
11	Бочонок пластмассовый	10-16
2	Стул на металлической основе	1-6
	Стол малый	1

Ориентировочный расход оборудования, используемого для ОФП

№ п/п	Оборудование	Количество, шт.
1	Гимнастические скамейки	2
2	Гимнастические маты	4
3	Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные)	10
4	Фитбол	4
5	Степ-платформы	5
6	Кегли	30
7	Стойки, конусы	50
8	Кольцеброс	2

Инструкции по охране труда

№ инструкции	Название инструкции
25	По охране здоровья обучающихся
26	Во время проведения занятий в кабинетах специализированного образовательного структурного подразделения реабилитационного центра – отделение дополнительного образования
31	При проведении массовых мероприятий
32	При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций и т.п.
33	При проведении спортивных соревнований
35	При проведении занятий по спортивным и подвижным играм
37	При проведении занятий по гимнастике
38	При проведении занятий по легкой атлетике
40	По безопасной перевозке обучающихся

Учебный план 1 год обучения

Раздел	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Вводное занятие /4 часа/		**4**	**3**	**1**	Наблюдение, рассказ, беседа, опрос.
Техническая подготовка /44 часов/	Общие сведения	**4**	**3**	**1**	Наблюдение, рассказ, беседа, опрос.
	Основные стойки	**8**	**2**	**6**	Беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Варианты хвата	**6**	**2**	**4**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Техника выполнения броска	**18**	**5**	**13**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Коррекция этапов броска	**8**	**2**	**6**	самостоятельная работа, контрольные задания
Специальная подготовка /92 часа /	Специально-подготовительные упражнения	**14**	**2**	**12**	самостоятельная работа, контрольные задания
	Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени	**12**	**1**	**11**	самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Кучность попадания	**10**	**1**	**9**	самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Броски в центр	**18**	**2**	**16**	самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Броски в заданный в сектор	**28**	**2**	**26**	самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Судейская практика	**10**	**1**	**9**	опрос, самостоятельная работа, контрольные задания.
Разновидности игр /106 часов/	Игра «Набор очков»	**12**	**1**	**11**	контрольные задания, мини-турниры
	Игра «101, 301, 501»	**6**	**1**	**5**	контрольные задания, мини-турниры, открытое занятие
	Игра «Внутренний круг»	**6**	**1**	**5**	контрольные задания, мини-турниры

	Игра «Сектора»	**8**	**1**	**7**	контрольные задания, мини-турниры
	Игра «7 жизней»	**10**	**1**	**9**	контрольные задания, мини-турниры
	«5-20-1».	**10**	**1**	**9**	контрольные задания, мини-турниры
	«Сектор 20	**8**	**1**	**7**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини-турниры
	«Зебра»	**4**	**1**	**3**	контрольные задания, мини-турниры
	«Раунд»	**8**	**1**	**7**	контрольные задания, мини-турниры
	«Большой раунд»	**8**	**1**	**7**	контрольные задания, мини-турниры,
	«Кто меньше	**4**	**1**	**3**	контрольные задания, мини-турниры,
	«За 40»	**8**	**1**	**7**	контрольные задания, мини-турниры,
	«Американский крикет»	**10**	**1**	**9**	Наблюдение, беседа, мини-турниры,
	«Часики»	**4**	**1**	**3**	контрольные задания, мини-турниры,
Тестирование, контроль /4 часа/	Входной контроль	**2**	**1**	**1**	Тестирование, анализ результатов
	Промежуточная аттестация	**2**	**1**	**1**	опрос, тестирование, динамика результатов
Итоговое занятие /2 часа/		**2**	**0**	**2**	
Итого:		**252**	**42**	**210**	

Учебный план 2 год обучения

Раздел	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
Вводное занятие /4 часа/		**4**	**3**	**1**	Наблюдение, рассказ, беседа, опрос.
Техническая подготовка /36 часов/	Общие сведения	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, рассказ, беседа, опрос.
	Основные стойки	**4**	**1**	**3**	Беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Варианты хвата	**2**	**1**	**1**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Техника выполнения броска	**20**	**6**	**14**	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Коррекция этапов броска	**8**	**2**	**6**	самостоятельная работа, контрольные задания
Специальная подготовка /84часа /	Специально-подготовительные упражнения	**10**	**1**	**9**	самостоятельная работа, контрольные задания
	Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени	**12**	**1**	**11**	самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Кучность попадания	**6**	**1**	**5**	самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Броски в центр	**18**	**1**	**17**	самостоятельная работа,

					контрольные задания, мини-турниры
	Броски в заданный в сектор	**28**	**1**	**27**	самостоятельная работа, контрольные задания, мини-турниры
	Судейская практика	**10**	**1**	**9**	опрос, самостоятельная работа, контрольные задания.
Разновидности игр /122часов/	Игра «Набор очков»	**10**	**1**	**9**	контрольные задания, мини-турниры
	Игра «101, 301, 501»	**8**	**1**	**7**	контрольные задания, мини-турниры, открытое занятие
	Игра «Внутренний круг»	**6**	**1**	**5**	контрольные задания, мини-турниры
	Игра «Сектора»	**10**	**1**	**9**	контрольные задания, мини-турниры
	Игра «7 жизней»	**10**	**1**	**9**	контрольные задания, мини-турниры
	«5-20-1».	**10**	**1**	**9**	контрольные задания, мини-турниры
	«Сектор 20	**12**	**1**	**11**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини-турниры
	«Зебра»	**4**	**1**	**3**	контрольные задания, мини-турниры
	«Раунд»	**10**	**1**	**9**	контрольные задания, мини-турниры
	«Большой раунд»	**10**	**1**	**9**	контрольные задания, мини-турниры,
	«Кто меньше	**4**	**1**	**3**	контрольные задания, мини-турниры,
	«За 40»	**8**	**1**	**7**	контрольные задания, мини-турниры,
	«Американский крикет»	**16**	**1**	**15**	Наблюдение, беседа, мини-турниры,
	«Часики»	**4**	**1**	**3**	контрольные задания, мини-турниры,
Тестирование, итоговый контроль /4 часа/	Текущая диагностика	**2**	**0,5**	**1,5**	опрос, тестирование, динамика результатов
	Итоговый контроль	**2**	**0,5**	**1,5**	
Итоговое занятие /2 часа/		**2**	**0**	**2**	турнир
Итого:		**252**	**35**	**217**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего Учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2025 года	31 августа 2026 года	42	252	6 часов в неделю
2 год	2 сентября 2026 года	30 августа 2027 года	42	252	6 часов в неделю

Методические и оценочные материалы

Способы определения результативности:

– входной контроль: собеседование и диагностические тесты проводится в начале первого года обучения;

– текущая диагностика: опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение.

– промежуточная аттестация: опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, проводится между годами обучения; рассматривается как диагностика результативности освоения программы за прошедший год обучения и является основанием для перевода обучающихся на последующий год обучения.

– итоговый контроль: подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы-опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы подведения итогов реализации программы «Дартс»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, мини-турниры, товарищеские встречи, соревнования.

Формы фиксации образовательных результатов освоения программы

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения атлетов предлагаются:

– контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);

– привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;

– регулярный опрос по теоретической части программы;

– участие в соревнованиях различного уровня.

Диагностические тесты используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирование спортивных достижений. Результаты заносятся в индивидуальную карту развития.

I норматив: тестируемый выполняет 15 бросков (5 серий по три дротика) по мишени, стараясь поразить центральный круг мишени до зоны утроения включительно. Попадание в данную зону приносит игроку одно очко. Максимально возможное количество очков – 15.

I норматив "Внутренний круг"

№ п/п	*Ф.И.*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	***Сумма***	***Уровень***
1								
2								

II норматив: тестируемый выполняет 15 бросков (5 серий по три дротика), стараясь попасть в заданные три сектора. Сектор 20 – 2 очка, сектора 1 и 5 – 1 очко. Максимально возможное количество очков -30.

II норматив «5-20-1»

№ п/п	***Ф.И.***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***Сумма***	***Уровень***
1								
2								

Оцениваются в количестве попаданий.

По результатам контрольного тестирования педагог имеет возможность определить на следующий календарный год направления дальнейшей работы для каждого, обучающего:

- углубить работу по формированию навыков;
- особое внимание уделить развитию;
- организовать индивидуальную коррекционную работу.

Диагностика результативности усвоения
дополнительной общеразвивающей программы «Дартс»

№ п/п	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования				Динамика/ уровень
		Сентябрь Входной контроль	Май Промежуточная аттестация	Сентябрь Текущая диагностика	Май Итоговый контроль	
Теоретические знания						
1.	Правила безопасности на занятиях					
2.	Разновидности игры дартс и правила их проведения					
3.	Правила соревнований и ведения протоколов, обязанности судьи					
Практические умения и навыки						
1.	Выбирать правильные позиции для броска и удобный хват					
2.	Технически правильно выполнять бросок					
3.	Выполнять самокорректировку броска					
4.	Выполнять учебные упражнения					
5.	Организовать тренировочные игры в группе.					
6.	Подсчитывать очки и вести протокол игры					
Тестирование						
1.	«Внутренний круг» (5 серии)					
2.	«5-20-1» (5 серий)					
итого						

<u>Критерии оценки параметров:</u>

<u>Теоретические знания и практические умения и навыки:</u>
1 балл – не знает / не выполняет
2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности
3 балла – знает / выполняет самостоятельно

<u>Тестирование:</u>

Баллы	1 тест	2 тест
1	0-3	0-5
2	4-7	6-10
3	8-11	11-14
4	12-13	15-19
5	14-15	20-30

1 балл – низкий уровень (навык отсутствует);
2 балла – ниже среднего (навык скорее отсутствует, чем присутствует);
3 балла – средний уровень (навык присутствует, но не стабилен);
4 балла – достаточно высокий (навык присутствует, но его применение неуверенно);
5 баллов – высокий (уверенное применение сформированного навыка).

<u>Определение уровня освоения по общему количеству баллов:</u>
12– 23 баллов - НИЗКИЙ уровень
24 – 31 баллов – СРЕДНИЙ уровень
32 – 37 баллов – ВЫСОКИЙ уровень

Список литературы для педагогов

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Л.И. Акатов. – Москва: Владос, 2003. – 368 с.
2. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. –176 с.
3. Евсеев, С.П. Инновационные технологии АФК, ФК и С в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, О.Н. Виноградова и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2011. – 256 с.
4. Евсеев, С.П. Социально-педагогические аспекты изучения качества инвалидов [Текст] / С.П. Евсеев, Е.В. Антипова, Р.Н. Гаврилина и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2007.
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1,2 [Текст] / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 291с.(т.1), –448 с. (т.2).
6. Исаев, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе [Текст] / С.А. Исаев. – Москва: АЙРИС-пресс, 2008. – 48 с.
7. Логинова, М.И. Развивающие игры – быстрее, выше, сильнее [Текст] / М.И. Логинова. – Санкт-Петербург: Дельта, 1998. – 208 с.
8. Пишчек, М. Руководство по работе с детьми с умственной отсталостью [Текст] / М. Пишчек. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 276 с.
9. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили., М.М. Креминская. – СПб.: ИСПиП, 2008.
10. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2015. – 164 с.
11. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст] / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152 с.
12. Ширинкина, С.В. Дартс: методические указания к практическим занятиям / С.В. Ширинкина, Н.В. Абдуллова. – Пермь: ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011. – 38с.
13. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] /Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 463с.

Электронные образовательные ресурсы

1. https://sportyfi.ru/darts/kak-igrat/tehnika/ «Спорт и фитнес» интернет-журнал о спорте, фитнесе и здоровье.
2. https://www.dokaball.com/sports/darts/articles/1767.html Dokaball – спортивный сайт
3. https://cubes.in.ua/pravilnaya-tehnika-broska-v-darts-kak-trenirovatsya/ правильная техника броска в дартс

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы «ДАРТС»
1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- изучать правила и требования безопасности в обращении с дротиками, оборудованием;
- обучать правильному выбору хвата и позиции для меткого броска;
- обучать основам техники метания дротиков;
- обучать правилам практикуемых игр;
- обучать навыкам судейства.

Развивающие:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать ловкость, координацию движений, специальные физические качества дартсмена;

- развивать моральные и специальные психические качества спортсмена;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся, их коммуникативные возможности.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, настойчивость, целеустремленность;
- формировать чувство ответственности и дисциплинированности;
- формировать у обучающихся интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать доброжелательные отношения между собой, уважительное отношение к тренеру.

Содержание общеразвивающей программы
1 год обучения

Вводное занятие

Теория. Задачи учебного года. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях.

Доступность и увлекательность игры. Исторические версии возникновения игры дартс. Общие правила игры в дартс. Специальное Олимпийское движение: участники, правила. Общие сведения о материально-техническом обеспечении. Бережное отношение к спортивному инвентарю. Правила организации места для игры. Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс.

Практика. Знакомство со спортивным инвентарем /дротики, мишень/. Общие сведения о видах мишеней, конструкции дротиков. Подбор удобных дротиков по весу, форме. Пробные броски.

Техническая подготовка

Общие сведения:

Теория. Размеры игровой зоны. Общие сведения о разновидностях игр в дартс. Правила подсчета очков. Понятия о специальной спортивной терминологии. Ознакомление с оборудованием. Строение дротика и мишени.

Понятие о спортивной технике. Оборудование, терминология. Понятия «мишень», «сектора», «удвоение, утроение», «дротик», «оперение», «хватка», «линия броска». Понятие «врачебный контроль, самоконтроль». Значение врачебного контроля, самоконтроля спортсмена на тренировках и соревнованиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Временные ограничения и противопоказания к занятиям.

Практика:

Основные стойки. Положение туловища, ног, рук, головы. Виды позиций для броска. Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор индивидуальной удобной и оптимальной стойки (боковой, основной, фронтальной).

Варианты хвата. Основной хват и другие виды хватов. Индивидуальный подбор удобного хвата.

Техника выполнения броска. Бросок по этапам. Приемы и правила метания дротиков. Работа руки при броске. Изготовка и наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление. Основные элементы техники броска. Изучения броска по этапам (прицеливание, замах, завершение), имитация целостного броска. Значение однообразия действий. Ошибки, допускаемые при броске. Освоение и закрепление основных элементов техники броска.

Корректировка этапов броска. Типичные ошибки, допускаемые при броске. Методы устранения ошибок. Индивидуальная корректировка выполнения броска. Самокорректировка броска перемещением туловища, изменением стойки, изменением положения руки.

Специальная подготовка

Теория. Фазы броска (прицеливание, замах, ускорение, отпускание, завершение). Значение специальной подготовки дартсмена, регулярности занятий. Необходимость развивать подвижность лучезапясного сустава и пальцев.

Практика:

Специально-подготовительные упражнения. Имитация фаз броска, целостного броска. (И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 15–20 сек.. Начало броска: удержание положения в течение 15–20 сек. Фаза окончания броска: удержание положения в

течение 15–20 сек.). Броски с разных дистанций. Броски на дальность. Броски без зрительного анализатора.

Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени. Броски в верхние и нижние сектора. Броски в боковые сектора.Броски по назначенным сектора. Комбинированные броски.

Кучность попадания. Броски по «тирной» мишени, по ориентиру (уменьшать диаметр, перемещать вверх-вниз, влево-вправо) на кучность с перемещением.

Броски в центр. Броски во «внутренний» круг. Броски в центр мишени. Броски по «тирной» мишени.

Броски в заданный сектор. Броски в заданные сектора мишени. Бросок в сектор по выбору.Перенос броска в заданный сектор. Мини-турниры. Парные игры.

Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи на линии, секторного судьи -контроль за организацией места проведения соревнования (расстояние до мишени, обеспечение безопасности и др.), ведение счета и заполнение протокола под контролем тренера.

Проведение мини-турниров.

Разновидности игр.

Теория. Правила игр. Подсчет очков и правила ведение протокола. Разбор игровых ситуаций.

Игра «Набор очков». Правила игры: набрать как можно большее число очков в 5 или 10 сериях.

Игра «101, 301, 501» Правила игры: игроки кидают по три дротика, списывая набранные очки, дойдя до 0. Последним броском надо попасть в сектор оставшегося числа).

Игра «Внутренний круг». Правила игры: поразить центральный круг мишени до зоны утроения включительно (попадание-1 очко)

Игра «Сектора». Правила игры: попадание в сектора «5-20-1- булл» 3 очка; «9-3-17» 1 очко; остальные 2 очка. Набрать наибольшее количество очков

Игра «7 жизней. Правила игры: набрать за одну серию очков больше, чем предыдущий игрок. Если набрано меньше, то «жизнь» сгорает, если больше, то «жизнь» сохраняется, и последующий игрок должен превзойти данный результат.

«5-20-1». Правила игры: очки начисляются только за попадание в заданные сектора», «5» и «1» 1 очко, «20» 2 очка.

«Сектор 20». Правила игры: очки начисляются только за попадание в сектор «20»-1 очко, в удвоение сектора-2 очка, в утроение – 3 очка

«Зебра». Правила игры: Попадания в заданные только белые или только черные сектора на мишени. Попадание в заданный сектор приносит одно очко.

«Раунд». Правила игры: поочередное попадание в сектора с 1-го до 20-го (или спаренные сектора). Выигрывает игрок, дошедший за 10 серий до большего сектора.

«Большой раунд». Правила игры: поочередное попадание в сектора с 1-го до 20-го ,но в отличие от «Раунда» в каждой серии из 3-х бросков игроку нужно попадать в текущий сектор, набирая количество попаданий или умножая попадания на значение сектора. Побеждает набравший большее количество попаданий или очков.

«Кто меньше». Правила игры: Основная задача игрока набрать как можно меньше очков, при условии, что все дротики находятся в зачетном поле мишени. Любой промах мимо зачетного поля мишени либо отскок приносят игроку 20 очков.

«За 40». Правила игры: засчитывается серия бросков, в которой игрок набирает 40 и больше очков. Выигрывает, набравший больше очков за 10 серий.

«Американский крикет». Правила игры: засчитываются только попадания в сектора 15,16,17,18,19 и 20. Необходимо в каждый сектор попасть три раза (в произвольном порядке), тогда сектор считается «закрытым» и попадания в него уже не идут в зачет. По окончании 10 серий выигрывает игрок, набравший большее количество «закрытых» секторов плюс количество одиночных попаданий в заданные сектора.

«Часики». Правила игры: Игроки бросают только в белые или черные сектора по порядку. Побеждает, прошедший больше секторов за определенное количество серий или набравший больше попаданий.

Практика: игровая практика, учебно-тренировочные игры, мини-турниры, парные и командные игры.

Тестирование, итоговый контроль

Теория. Понятия «тестирование», «входной контроль», «текущая диагностика», «промежуточное тестирование», «переводные испытания». Значение и необходимость, сроки проведения. Порядок и техника выполнения. Опрос по теоретическим знаниям

Практика: диагностические тесты

Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов обучения за год. Анализ динамики результатов.

Практика: итоговый турнир

Планируемые результаты первого года обучения

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности занятий по игре в дартс;
- основы техники метания дротиков;
- разновидности игры дартс и правила их проведения;
- правила соревнований и судейства.

должны уметь:

- правильно держать дротик и выполнять стойки при броске;
- выбирать позиции для броска;
- выполнять броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени по заданию;
- переходить на различные секторы мишени, смещаясь вдоль линии броска;
- организовывать место занятий, устанавливать и убирать оборудование;
- самостоятельно выполнять учебные упражнения

Метапредметные:

(сформированность коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

- развитие у обучающихся способности принимать и сохранять учебные цели и задачи на практическом уровне;
- развитие у них умения контролировать и оценивать свои действия и исправлять свои ошибки;
-формирование умения сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностные:

- развить трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность;
- сформировать интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- уметь взаимодействовать и сотрудничать в коллективе, уважительно относиться к труду.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы «ДАРТС»
2 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- закреплять правила и требования безопасности в обращении с дротиками, оборудованием;
- формировать навык выбора хвата и позиции для меткого броска
- совершенствовать сформированные навыки, составляющие основу технических приемов игры в дартс;
- обучать правилам практикуемых игр;
- закреплять навыки судейства.

Развивающие:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать ловкость, координацию движений, специальные физические качества дартсмена;
- развивать специализированное (специфическое) качество «чувство броска»;
- развивать моральные и специальные психические качества спортсмена;

- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся, их коммуникативные возможности.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, настойчивость, целеустремленность;
- формировать чувство ответственности и дисциплинированности;
- формировать у обучающихся мотивацию и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать доброжелательные отношения между собой, уважительное отношение к тренеру.
- формировать умение мобилизовать физические и эмоциональные силы во время соревнований.

Содержание общеразвивающей программы
2 год обучения

Вводное занятие

Теория. Задачи учебного года. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях.

Мишени для дартс: отечественных и зарубежных образцов. Дротики отечественных и зарубежных образцов. Вес и форма дротиков. Индивидуальный набор дротиков для спортсмена. Календарь спортивных мероприятий. Общие правила игры в дартс. Специальное Олимпийское движение: участники, правила, юнифайд-игры. Общие сведения о материально-техническом обеспечении. Контроль за бережным отношением к спортивному инвентарю. Правила организации места для игры. Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс.

Практика. Знакомство со спортивным инвентарем /дротики, мишень/. Строение дротика. Подбор удобных дротиков по весу, форме. Пробные броски

Техническая подготовка

Общие сведения:

Теория. Размеры игровой зоны. Строение дротика и мишени. Подбор дротиков, хвостовиков, оперения и их качественные характеристики. Уход за дротиками и мишенями. Размеры площадки для игры. Понятия о специальной спортивной терминологии. Понятия «булл», «баррель», «хвостовик», «оперенье», «фазы броска», «прицеливание», «жеребьевка», «хватка», «сет», «лег», «траектория».

Роль технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Понятие о спортивной технике. Оборудование. Понятие «врачебный контроль, самоконтроль». Значение врачебного контроля, самоконтроля спортсмена на тренировках и соревнованиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Временные ограничения и противопоказания к занятиям.

Практика:

Основные стойки. Технические особенности каждого варианта стойки (боковой, основной, фронтальной): преимущества, недостатки. Самостоятельный выбор индивидуальной удобной и оптимальной стойки

Варианты хвата. Основной хват и другие виды хватов. Самостоятельный подбор индивидуального удобного хвата.

Техника выполнения броска. Отработка отдельных фаз броска по этапам (прицеливание, замах, завершение), имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Работа руки при броске. Закрепление и совершенствование основных элементов техники броска. Проверка наводки и ее исправление. Основные элементы техники броска Значение однообразия действий. Совершенствование техники прицельного броска. Совершенствование сформированных навыков, стабильность, надежность с учетом усложненных условий основных соревнований.

Корректировка этапов броска. Наиболее типичные ошибки и недостатки использования отдельных элементов техники игры в процессе их освоения на тренировках. Методы их устранения. Индивидуальная корректировка выполнения броска. Самокорректировка броска перемещением туловища, изменением стойки, изменением положения руки.

Специальная подготовка

Теория. Фазы броска (прицеливание, замах, ускорение, отпускание, завершение). Значение специальной подготовки дартсмена, регулярности занятий. Необходимость развивать подвижность лучезапястного сустава и пальцев.
Практика:
Специально-подготовительные упражнения. Имитация фаз броска, целостного броска. (и. п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 15–20 сек. Начало броска: удержание положения в течение 15–20 сек. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 15–20 сек.). Броски с разных дистанций. Броски на дальность. Броски без зрительного анализатора.
Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени. Броски в верхние и нижние сектора. Броски в боковые сектора.Броски по назначенным сектора. Комбинированные броски.
Кучность попадания. Броски по «тирной» мишени, по ориентиру (уменьшать диаметр, перемещать вверх-вниз, влево-вправо) на кучность с перемещением.
Броски в центр. Броски во «внутренний» круг. Броски в центр мишени. Броски по «тирной» мишени.
Броски в заданный сектор. Броски в заданные сектора мишени. Бросок в сектор по выбору.Перенос броска в заданный сектор. Мини-турниры. Парные игры.
Судейская практика. Выполнение обязанностей помощника старшего судьи на соревнованиях. Судейская и волонтерская практика. Выполнение обязанностей секторного судьи, судьи на линии, помощника секретаря, заполнение протокола. Самостоятельное проведение (под контролем педагога) части занятия с группой. Участие в организации и проведении соревнований по игре в дартс. Проведение мини-турниров.
Разновидности игр
Теория. Правила игр. Подсчет очков и правила ведение протокола. Разбор игровых ситуаций.
Игра «Набор очков». Правила игры: набрать как можно большее число очков в 5 или 10 сериях.
Игра «101, 301, 501» Правила игры: игроки кидают по три дротика, списывая набранные очки, дойдя до 0. Последним броском надо попасть в сектор оставшегося числа).
Игра «Внутренний круг». Правила игры: поразить центральный круг мишени до зоны утроения включительно (попадание-1 очко)
Игра «Сектора». Правила игры: попадание в сектора «5-20-1- булл» 3 очка; «9-3-17» 1 очко; остальные 2 очка. Набрать наибольшее количество очков
Игра «7 жизней. Правила игры: набрать за одну серию очков больше, чем предыдущий игрок. Если набрано меньше, то «жизнь» сгорает, если больше, то «жизнь» сохраняется, и последующий игрок должен превзойти данный результат.
«5-20-1». Правила игры: очки начисляются только за попадание в заданные сектора, «5» и «1» - 1 очко, «20» - 2 очка.
«Сектор 20». Правила игры: очки начисляются только за попадание в сектор «20»-1 очко, в удвоение сектора-2 очка, в утроение – 3 очка
«Зебра». Правила игры: Попадания в заданные только белые или только черные сектора на мишени. Попадание в заданный сектор приносит одно очко.
«Раунд». Правила игры: поочередное попадание в сектора с 1-го до 20-го (или спаренные сектора). Выигрывает игрок, дошедший за 10 серий до большего сектора.
«Большой раунд». Правила игры: поочередное попадание в сектора с 1-го до 20-го, но в отличие от «Раунда» в каждой серии из 3-х бросков игроку нужно попадать в текущий сектор, набирая количество попаданий или умножая попадания на значение сектора. Побеждает набравший большее количество попаданий или очков.
«Кто меньше». Правила игры: Основная задача игрока набрать как можно меньше очков, при условии, что все дротики находятся в зачетном поле мишени. Любой промах мимо зачетного поля мишени либо отскок приносят игроку 20 очков.
«За 40». Правила игры: засчитывается серия бросков, в которой игрок набирает 40 и больше очков. Выигрывает, набравший больше очков за 10 серий.
«Американский крикет». Правила игры: засчитываются только попадания в сектора 15,16,17,18,19 и 20. Необходимо в каждый сектор попасть три раза (в произвольном порядке), тогда сектор считается

«закрытым» и попадания в него уже не идут в зачет. По окончании 10 серий выигрывает игрок, набравший большее количество «закрытых» секторов плюс количество одиночных попаданий в заданные сектора.

«Часики». Правила игры: Игроки бросают только в белые или черные сектора по порядку. Побеждает, прошедший больше секторов за определенное количество серий или набравший больше попаданий.

Практика: игровая практика, учебно-тренировочные игры, мини-турниры, парные и командные игры.

Тестирование, итоговый контроль

Теория. Понятия «тестирование», «входной контроль», «текущая диагностика», «промежуточное тестирование», «переводные испытания», «итоговый контроль». Значение и необходимость, сроки проведения. Порядок и техника выполнения. Опрос по теоретическим знаниям.

Практика: диагностические тесты

Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов обучения за год. Анализ динамики результатов. Определение уровня освоения программы обучающимся по общему количеству баллов.

Практика: итоговый турнир

Планируемые результаты второго года обучения

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- и неукоснительно соблюдать правила безопасности занятий по игре в дартс;
- основы техники метания дротиков;
- разновидности игры дартс и правила их проведения;
- правила соревнований и ведения протоколов, обязанности судьи.

должны уметь:

- уметь выбирать правильные позиции для броска и удобный хват;
- выполнять броски в заранее определенную зону мишени, в определенный сектор мишени;
- переходить на различные секторы мишени, смещаясь вдоль линии броска;
- иметь сформированный навык прицельного броска дротиком в мишень;
- самостоятельно выполнять учебные упражнения
- выполнять самокорректировку броска;
- самостоятельно организовать тренировочные игры в группе.

Метапредметные:

(сформированность коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

- развитие у обучающихся способности принимать и сохранять учебные цели и задачи на практическом уровне;
- развитие у них умения контролировать и оценивать свои действия и исправлять свои ошибки;
- развитие у обучающихся способности осуществлять элементарные логические операции сравнения, анализа, обобщения, установление причинно-следственных зависимостей;
-формирование умения сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностные:

- развитие трудолюбия, целеустремленности, дисциплинированности;
-сформированность интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
-умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе, уважительно относиться к тренеру;
-сформированность умения мобилизовать физические и эмоциональные силы во время соревнований.