

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные  
программы»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»  
протокол №1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом

ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»  
от 02.09.2024г. №51



**Дополнительная адаптированная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) физкультурно-спортивной  
направленности**

**«Дартс»**

**Возраст: 13-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Лубневская Наталья Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Сланцы

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы — физкультурно-спортивная**

Дартс – увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку и уверенность в себе. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память. Занимающиеся в дартс - клубе становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета, растет успеваемость в целом. Дартс – игра для всех. В 90-е гг. XX в. дартс покорила весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям любого возраста, с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть, иметь немного терпения и внимания.

Данная образовательная программа «Дартс» рассчитана на 1 год обучения (1 год обучения - 102 часа в год), для обучающихся от 13 до 17 лет.

**Основными способами и формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые практические и теоретические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам, выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях;

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- объяснительно- иллюстративный;
- наглядный;

### **Режим занятий**

Занятия проводятся: 1 год обучения - 2 часа в неделю (72 часа в год).

Структура теоретического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс; теоретические сведения; элементарная баллистика; основы техники меткого броска.

Структура практического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс; работа по заданию педагога; подведение итогов.

В зачетные периоды педагог может при необходимости уменьшить количество часов или изменить время занятий для отдельно занимающихся.

### **Цель программы:**

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

### **Задачи программы:**

- сформировать общие представления о технике и тактике дартс , начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

### **Ожидаемый результат:**

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

### **Планируемые результаты:**

- У обучающихся раскрываются индивидуальные способности; повышается концентрация внимания;
- развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности;
- развивается мелкая моторика пальцев;
- раскованность, общительность, умение слушать и понимать своего партнера;
- развиваются воображение, память, внимание, чувство ритма, чувство пространства и времени;
- улучшаются психологическая атмосфера в группе и взаимоотношения между обучающимися;
- формируются навыки творческого решения конфликтов;
- повышается уверенность в себе.

### **Личностные результаты:**

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся **первого года обучения** должны **знать:**

- и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- правила игр: «3+9», «Большой раунд», «Набор очков», «Быстрый раунд», «Американский крикет», «101», «301», «501»

**Уметь:**

- вести счет и заполнять протоколы;
- держать дротик и выполнять стойки при броске;
- самостоятельно выполнять учебные упражнения.

Учащиеся **второго года обучения** должны **знать:**

- и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- разновидности игры дартс и правила ее проведения.

### **Уметь:**

- переходить на различные секторы мишени, смещаясь вдоль линии броска;
- выбирать позицию для броска.

### **Учащиеся третьего года обучения должны знать:**

- обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований;
- и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности во время тренировок и соревнований;
- типы и марки дротиков, хвостовиков и оперений.

### **Уметь:**

- самостоятельно подбирать по различным характеристикам комплект дротиков, хвостовиков и оперений;
- организовать тренировочные игры в группе начального обучения;
- выбирать хват и позиции для меткого броска.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

### **Основы знаний**

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

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития навыков меткости кучности задержки дыхания.

Упражнения для развития качеств при броске . Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться.

Упражнения для развития качеств, необходимых при броске . Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу.

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

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов
I.	Основы знаний	25
	Понятие о технике и тактике игры	10
	Правила игры дартс	5
	Техника безопасности	5
	Правила соревнований	5
II.	Специальная физическая подготовка	15
III.	Технические и тактические приемы	32
	Отработка позы	5
	Броски	5
	Кучность	5
	Меткость	5
	Комбинированные упражнения	5
	Учебно-тренировочные упражнения	5
	Судейство игр	2
	Итого:	72

Материально-техническое обеспечение:

**Оборудование:**

Мишень и расстояние:

- 2 м 37 см – до мишени;
- 1 м 73 см – высота до ее центра;

Дротики, хвостовики, оперение.

**Список литературы**

- 1.Голубь Н.Н. Методическое пособие по дартс, 2011г.
- 2.Введенский И. программа по дартс, 1999г.
- 3.Материалы интернет- сайтов.