

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Пензенской области
Отдел образования администрации Белинского района
МОУ ООШ с. Кутеевки Белинского района Пензенской области

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
№ 1 от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы:

Караякова Л.К.
№ 58 от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ДАРТС»

для 5-9 классов

МОУ ООШ с.Кутеевки

Белинского района Пензенской области

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Караяков Арифилла Загидуллович
Учитель

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по дартс составлена для реализации курса внеурочной деятельности в 5-9 х классах.

Цель программы:

Создание условий для воспитания ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности; формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитания моральных и волевых качеств, формирования гуманистических отношений и приобретения опыта общения;

Задачи программы:

1. Освоение знаний о происхождении и развитии дартс, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях дартс;
2. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту дартс, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
3. Обеспечение общей физической подготовленности, овладение техникой и тактикой игры в дартс.
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения лично, профессионально и социально значимых целей.

Планируемые результаты:

Универсальными компетенциями учащихся по программе «Дартс» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- представлять дартс как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия по дартсу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить дартс с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения дартса и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие «физическая культура». Основные формы физической культуры. Значение общефизической подготовки для занятий дартс.

Общие сведения об истории дартс

Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков.

Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс

Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.

Общие сведения о броске

Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.

Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс

Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.

Основы техники дартс

Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.

Правила игр

Правила игр: «3+9», «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям».

Правила соревнований

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Понятие о лэгах и сетях. Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя. Правила соревнований.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению тренера. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.

Общеразвивающие упражнения

Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии, с предметами (гимнастическими палками, булавами) и отягощениями (набивными мячами, гантелями), индивидуально или с партнером, с использованием гимнастических снарядов.

Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

Спортивные и подвижные игры

Футбол, волейбол, «Снайпер», различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель, игры на местности и т.д.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Скоростной бег с низкого и высокого старта на 30 м, 60 м. Семенящий бег. Бег с ускорением и с последующим бегом по инерции и расслаблением. Бег по пересеченной местности (кросс): девочки – 300 м, мальчики – 500 м. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, метание мячей.

Лыжная подготовка

Изучение способов передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах по пересеченной местности на 2–3 км.

Изучение способов спуска и подъема на небольших склонах. Катание с гор.

Специальная физическая подготовка

И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры

Изучение и освоение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска. Участие в соревнованиях и судейская практика

Участие в контрольных прикидках. Участие в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений. Имитационные тренировки. Выполнение контрольных нормативов. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика не менее чем в трех соревнованиях.

Программа для 5-9 классов рассчитана на 1 час в неделю, согласно календарному графику и расписанию занятий программа реализуется за 4 часа в год .

Календарно-тематическое планирование по дартс

№ п/п	Тема
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности История возникновения игры .
2	Упражнение для развития силы мышц. Игра «Набор очков»
3	Упражнения для развития гибкости. Имитация выполнения броска. Игра «Набор очков», малый круг
4	Контроль за положением тела при броске. Совершенствование техники метания дротика в мишень
5	Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание.
6	Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание. Игра «Точно в цель».
7	Совершенствование техники прицеливания Подвижные игры: «Толкачи»
8	Гимнастические упражнения направленные на улучшение осанки. Игра « Большой раунд»
9	Отработка изготовления к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»
10	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»
11	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени, кучность. Игра «Сектор 20»
12	Техника выполнения квалификационного упражнения «Сектор 20» Игра «Сектор 20» по пятеркам
13	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре, упражнения на тренажерах, упражнения с даблами
14	Выполнение перехода с бросков с верхних секторов в нижние. Упражнения: «Сектор 19», «Сектор 20»
15	Выполнение перехода с бросков с нижних секторов в верхние. Упражнения: «Сектор 19», «Сектор 20»
16	Упражнения на гибкость сустава, кисти. Дартс -игры
17	Урок- соревнование. Подведение итогов.
18	Упражнения с психологической нагрузкой. Броски дротиками с минимальной площадью оперения
19	Упражнения на удержания окончания хвостовика в круге разного диаметра. Обучение управлением дыханием
21	Упражнения для развития силы мышц поясницы. Броски с разных дистанций. Упражнение «Большой раунд»
22	Упражнение на растяжение, броски по вершкам Упражнение «Сектор 20»

23	Упражнение для развития силы без предметов. Игра «Сектор 19»
24	Техника ведения счета во время игры. Калькулятор Бристоу. Упражнение «170»
25	Упражнения для развития быстроты. Игра «Набор очков»
26	Методика быстрого счета. Работа на кучность. Упражнение «Центр»
27	Регуляция психического состояния спортсмена. Игра «Большой раунд»
28	Урок-соревнование.
29	Игра «301» с прямым окончанием в сектор
30	Техника перехода от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению мышц. Броски в сектора 20, 12, 5, 2, 1.
31	Развитие координационных способностей. Тактика набора очков в различных частях мишени.
32	Общеразвивающие упражнения. Броски на кучность. Игра «Набор очков»
33	Тактика навязывания своей игры сопернику методом изменения темпа бросков. Игра «Большой раунд»
34	Зачет! Контроль за согласованным выполнением всех элементов техники броска. Упражнение «Большой раунд»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459313

Владелец Караякова Лилия Каримовна

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025