

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ В.М.Акбарова
« ____ » _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
областного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Адаптированная школа-интернат №5»
_____ Е.Б.Зиновьева
« ____ » _____ 20 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Дартс»
5, 6 класс
на 2024/2025 учебный год.**

Рассмотрено на методическом
Объединении педагогических работников
школы-интерната
Протокол от 29.08.2024 № 4

Программу составил:
учитель физической культуры
Марков Александр Анатольевич

Кулотино 2024 г.

Пояснительная записка

Адаптированная программа по дартс 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.

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.

Программа рассчитана для обучающихся 5 и 6 классов.

Цель программы:

- 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.

Режим занятий - 1 раз в неделю

Параллельно с 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.

Планируемые результаты

Универсальными результатами обучающихся по программе «Дартс» являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение 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 условиях и ситуациях;
- проявлять трудолюбие, дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются умения:

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 умения:

- представлять дартс как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Содержание программы

Теория.

Физическая культура в современном обществе.

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

Общие сведения об истории дартс.

История развития дартс и его роль в современном обществе. Оборудование и мишени для дартс. Правила безопасности игры. Очередность бросков. Виды и характер соревнований. Разминка игроков. Форма одежды для игры. Документация. Допуск и отстранение от игры.

Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение правильного режима дня.

Основы техники дартс.

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

Правила игр.

Правила игр: «Набор очков», «Сектор 20», «Раунд», «Большой раунд», «501».

Правила соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подсчет очков в игре «501». Определение победителя. Правила соревнований.

Практика.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению тренера. Построение в шеренгу, колонну. 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. 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), индивидуально или с партнером. Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, волейбол, «Пятнашки», 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. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, метание мячей.

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. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к

метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. 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.

Распределение программного учебного материала по часам

№ п/п	Учебный материал	Количество часов
1	Теория	4
2	ОФП	6
3	СФП	24
	Итого:	34

Методическое обеспечение

Внеурочные занятия по дартс проводятся с использованием словесных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приемов и форм работы как: рассказ, беседа. Объясняя, учитель (тренер) дает представление о содержании и последовательности действий учащихся.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- мишень;
- дротики.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- историю развития дартс;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные приемы техники – исходное положение, бросок;
- организовать и провести самостоятельные занятия по дартс.

Обучающиеся должны овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приемами техники и тактики игры.

Обучающиеся должны приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).