

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026

Утверждена
18.05.2026
приказом № 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова	Подписано цифровой
Ирина	подписью:
Вячеславовна	Французова Ирина
	Вячеславовна

АДАптированная дополнительная общеразвивающая программа

«ИГРА ДАРТС»

Возраст учащихся: 8 – 14 лет

Срок освоения: 1 год

**Разработчик: Нестерович Кристина Сергеевна,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Дартс» **физкультурно-спортивной направленности.**

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 8 - 14 лет. Принимаются все желающие по заявлению от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Актуальность

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга детей с ОВЗ, удовлетворение их образовательных потребностей и реализация возможностей участия в активных формах физкультурно-спортивной деятельности. Дартс-один из немногих видов спорта, который практически не имеет абсолютных противопоказаний и жестких ограничений по возрасту, весу или уровню исходной физической подготовки.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объём и срок освоения программы – программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

Отличительная особенность программы:

Программа предоставляет возможность детям с ОВЗ, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным спортивным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе и овладеть навыками игры. Занятия направлены не только на достижение спортивных результатов, но и на формирование у обучающихся высоких морально-волевых качеств, чувства гордости за отечественный спорт и ответственности за свои поступки. Через командное взаимодействие, уважение к сопернику и изучение истории отечественных побед формируется активная гражданская позиция и любовь к Родине.

Цель программы: освоение базовых технических элементов дартса у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, развитие патриотического сознания, удовлетворение индивидуальных потребностей детей с ОВЗ в физическом совершенствовании.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными правилами игры и основами техники метания дротиков;
- познакомить с культурой и традициями, проживающих на территории РФ;
- научить правилам техники безопасности игры в дартс;
- научить выполнять тактические действия при игре в дартс.

Развивающие:

- развить потребность в здоровом образе жизни;
- развить навыки коммуникации и лидерства;
- развить координацию, ловкость, меткость;
- развить навыки быстрого устного счета при подсчете очков, улучшение памяти ;
- развить способности к инициативной речи (активному говорению).

Воспитательные:

- способствовать воспитанию навыков общения со сверстниками, педагогом;
- воспитывать чувство патриотизма;
- способствовать развитию нравственных качеств, таких как доброжелательность, дисциплинированность;
- воспитывать устойчивую потребность в регулярных физических занятиях;
- способствовать положительным изменениям в формировании и развитии способности задавать вопросы и интереса к общению с помощью речи;

Планируемые результаты

Предметные:

Учащиеся:

- будут знать правила игры в дартс, технику метания дротиков;
- будут знать культурное многообразие народов России, их традиции и обычаи;
- будут знать правила техники безопасности игры в дартс;
- научатся выполнять тактические действия при игре в дартс.

Метапредметные:

Учащиеся:

- приобретут потребность в здоровом образе жизни;
- разовьют умение взаимодействовать в команде, уважая мнение и культуру других;
- разовьют навыки быстрого устного счета при подсчете очков, улучшится память;
- разовьют координацию, ловкость, меткость;
- разовьют способности к инициативной речи (активному говорению).

Личностные:

У учащихся появятся:

- коммуникативные качества более высокого уровня со сверстниками, педагогом;
- устойчивая гражданская позиция, любовь к Родине и готовность действовать в ее интересах;
- нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность;
- положительные изменения в формировании и развитии способности задавать вопросы и интереса к общению с помощью речи;
- устойчивая потребность в регулярных физических занятиях.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык РФ - русский.

Форма обучения очная,

Особенности реализации

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей и подростков с 8 до 14 лет. Данная возрастная особенность программы оправдана возможностью плодотворного общения детей разного возраста. Групповая форма обучения детей. Количественный состав группы не более 10 участников. В группу принимаются все желающие, по заявлению от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации познавательной деятельности учащихся:

- групповая;
- малые группы;
- индивидуально-групповая.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполняемого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры.

Формы проведения занятий:

Занятие-тренировка, игра.

Приобретая теоретические знания и практические навыки игры, занимающиеся познают дартс как вид спорта. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, занимающиеся перенесут к дальнейшему совершенствованию мастерства игры в дартс.

При реализации программы одной из форм стимулирования занимающихся к занятиям являются соревнования, которые способствуют к совершенствованию мастерства игры в дартс. Учебный процесс

строится так, чтобы максимально использовать заложенные в программе формы и методы по развитию интересов к занятиям.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы по дартс - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований, индивидуальность подхода и глубокое изучение особенностей каждого занимающегося.

Знание и умения, полученные на занятиях, создают ученикам большие возможности для инициативы и творчества, а также успешного выступления на различных соревнованиях.

Материально–техническое обеспечение

Дартс – 5 шт.

Дротики – 30 шт.

Компьютер с выходом в Интернет;

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Учебный план 1-го года обучения

2026/2027 год

к адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Игра Дартс»

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок освоения: 1 год

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Оборудование и мишени для дартс. Отработка позы.	2	1	1	Беседа
2	Правила игры. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка	6	3	3	Наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка. Основные технические приёмы при метании дротиков.	6	2	4	Наблюдение
4	Организация и проведение соревнований	4	2	2	
5	Тренировочные игры	50	2	48	Наблюдение
6	Итоговые занятия. Выполнение нормативов. Соревнование.	4	-	4	Выполнение нормативов. Соревнование
	Итого	72	10	62	

Рабочая программа на 2026-2027 учебный год

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными правилами игры и основами техники метания дротиков;
- познакомить с культурой и традициями, проживающих на территории РФ;
- научить правилам техники безопасности игры в дартс;
- научить выполнять тактические действия при игре в дартс.

Развивающие:

- развить потребность в здоровом образе жизни;
- развить навыки коммуникации и лидерства;
- развить координацию, ловкость, меткость;
- развить навыки быстрого устного счета при подсчете очков, улучшение памяти ;
- развить способности к инициативной речи (активному говорению).

Воспитательные:

- способствовать воспитанию навыков общения со сверстниками, педагогом;
- воспитывать чувство патриотизма;
- способствовать развитию нравственных качеств, таких как доброжелательность, дисциплинированность;
 - воспитывать устойчивую потребность в регулярных физических занятиях;
 - способствовать положительным изменениям в формировании и развитии способности задавать вопросы и интереса к общению с помощью речи;

Планируемые результаты

Предметные:

Учащиеся:

- будут знать правила игры в дартс, технику метания дротиков;
- будут знать культурное многообразие народов России, их традиции обычаи;
- будут знать правила техники безопасности игры в дартс;
- научатся выполнять тактические действия при игре в дартс.

Метапредметные:

Учащиеся:

- приобретут потребность в здоровом образе жизни;
- разовьют умение взаимодействовать в команде, уважая мнение и культуру других;
- разовьют навыки быстрого устного счета при подсчете очков, улучшится память;
- разовьют координацию, ловкость, меткость;
- разовьют способности к инициативной речи (активному говорению).

Личностные:

У учащихся появятся:

- коммуникативные качества более высокого уровня со сверстниками, педагогом;
- устойчивая гражданская позиция, любовь к Родине и готовность действовать в ее интересах;
 - нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность;
 - положительные изменения в формировании и развитии способности задавать вопросы и интереса к общению с помощью речи;
 - устойчивая потребность в регулярных физических занятиях.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Оборудование и мишени для дартс.

Отработка позы.

Теория: техника безопасности на занятии. Техника безопасности на соревнованиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Зарождение федерации, первые российские чемпионы, развитие вида спорта в регионах.

Практика: отработка позы.

Контроль: беседа.

2. Правила игры. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: изучение правил игры. Права и обязанности спортсмена. Понятие о тренированности и спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств дартсменов. Краткая характеристика средств физической подготовки дартсменов, применяемых для её осуществления.

Практика: ОФП, СФП.

Контроль: наблюдение

3. Техническая и тактическая подготовка. Основные технические приёмы при метании дротиков.

Теория: понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов метания дротиков. Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Общие особенности тактики дартса. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Средства тактики. Основные стойки (боком, лицом к мишени); варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.); техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений

Практика: отработка бросков.

Контроль: наблюдение.

4. Организация и проведение соревнований.

Теория: значение спортивных соревнований. Государственная символика на спортивных аренах. Знакомство с правилами использования гимна и флага РФ на соревнованиях. Этикет поведения спортсмена при исполнении гимна. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Формы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных соревнований. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей.

5. Тренировочные игры.

Теория: игры «Американский крикет», «Кнопка», «Заказ», «Мазила», «Раунд», «51», «Двадцать семь», «Тысяча», «Быстрый раунд», «Раунд по двойным», «Кто больше», «Захвати сектор», «Футбол», «Линия».

Правила игр; правила ведения счета. Понятия: начало, завершение, лег, сет, матч.

Практика: учебные игры.

Контроль: наблюдение.

6. Итоговые занятия. Соревнования.

Контроль: соревнования

Календарно-тематический план

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		01.09.2026	
2	ОФП. Метание мячей в цель.	1		05.09.2026	
3	Оборудование и мишени для дартс. ОФП. Отработка позы	1		08.09.2026	
4	Установка мишени. ОФП. Технические приемы	1		12.09.2026	
5	Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. ОФП. Отработка позы	1		15.09.2026	
6	Физкультура и спорт в России. ОФП. Технические приемы	1		19.09.2026	
7.	Общие сведения об истории дартс. ОФП. Тактические приемы	1		22.09.2026	
8	Общие сведения о броске. ОФП. Броски от плеча	1		26.09.2026	
9.	Ведение счета игры. ОФП. Тактические приемы	1		29.09.2026	
10	Гигиена, закаливание. ОФП. Броски от плеча	1		03.10.2026	
11.	Режим, питание. ОФП. Броски от лица	1		06.10.2026	
12	Очередность бросков. ОФП. Броски положение дротика	1		10.10.2026	
13.	Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. ОФП.	1		13.10.2026	
14.	Вес дротиков. ОФП. Броски от лица	1		17.10.2026	
15.	Элементы техники дартс. ОФП. Броски положение дротика	1		20.10.2026	
16.	Виды позиций для броска. ОФП. Удержание положения в течение 0,5–3 мин. Броски положение дротика	1		24.10.2026	
17.	Хватка дротика. Работа руки при броске. ОФП. Броски положение дротика	1		27.10.2026	
18.	Значение однообразия действий, самопроверка. ОФП. Комбинированные упражнения	1		31.10.2026	

19.	Ошибки, допускаемые при броске. ОФП. Комбинированные упражнения	1		03.11.2026	
20.	Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. ОФП. Комбинированные упражнения	1		07.11.2026	
21.	Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. ОФП. Тренировочные игры.	1		10.11.2026	
22.	Понятие о лэгах и сетах. ОФП. Комбинированные упражнения	1		14.11.2026	
23.	Правила игр: «101», «170», ОФП. Тренировочные игры.	1		17.11.2026	
24.	Правила игр: «27», «Заказ». ОФП. Тренировочные игры на результат.	1		21.11.2026	
25.	Правила игр: «Ускоренный раунд», «Американский крикет». ОФП. Тренировочные игры.	1		24.11.2026	
26.	Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя. ОФП.	1		28.11.2026	
27.	Правила игр: «Раунд по удвоениям». ОФП. Тренировочные игры.	1		01.12.2026	
28.	Состав судейской коллегии и обязанности судей. ОФП. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени.	1		05.12.2026	
29.	ОФП. Тренировочные игры. Подготовка к соревнованиям	1		08.12.2026	
30.	Соревнования	1		12.12.2026	
31.	ОФП. Броски с закрытыми глазами.	1		15.12.2026	
32.	ОФП. Техника метания дротиков	1		19.12.2026	
33.	Правила игр: «301», «501», ОФП. Тренировочные игры.	1		22.12.2026	
34.	Правила игр: «Раунд», ОФП. Тренировочные игры.	1		26.12.2026	
35.	ОФП. Техника метания дротиков	1		29.12.2026	
36.	Контрольные игры	1		12.01.2027	
37.	Правила игр: «Кенгуру», ОФП. Тренировочные игры.	1		16.01.2027	
38.	ОФП. Тренировочные игры.	1		19.01.2027	
39.	ОФП. Броски от лица	1		23.01.2027	
40.	ОФП. Броски от плеча	1		26.01.2027	
41.	ОФП. Техника метания дротиков	1		30.01.2027	
42.	ОФП. Техника метания дротиков	1		02.01.2027	
43.	Соревнования	1		06.02.2027	

44.	ОФП. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика.	1		09.02.2027	
45.	Правила игр: «Тысяча», ОФП. Тренировочные игры.	1		13.02.2027	
46.	ОФП. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика.	1		16.02.2027	
47.	Правила игр: «Мазила», ОФП. Тренировочные игры.	1		20.02.2027	
48.	ОФП. Упражнения для рук, ног, туловища	1		27.02.2027	
49.	ОФП. Тренировочные игры.	1		02.03.2027	
50.	ОФП. Тренировочные игры.	1		06.03.2027	
51.	ОФП. Тренировочные игры.	1		09.03.2027	
52. .	Правила игр: «Футбол», ОФП. Тренировочные игры.	1		13.03.2027	
53.	ОФП. Тренировочные игры.	1		16.03.2027	
54.	Контрольные игры	1		20.03.2027	
55.	ОФП. Тренировочные игры.	1		23.03.2027	
56.	Правила игр: «51», ОФП. Тренировочные игры.	1		27.03.2027	
57.	ОФП. Броски положение дротика	1		30.03.2027	
58.	ОФП. Тренировочные игры.	1		03.04.2027	
59.	ОФП. Тренировочные игры.	1		06.04.2027	
60.	ОФП. Упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочные игры.	1		10.04.2027	
61.	Практическое занятие.	1		13.04.2027	
62.	ОФП. Тренировочные игры.	1		17.04.2027	
63.	Правила игр: «Кнопка». ОФП. Тренировочные игры.	1		20.04.2027	
64.	ОФП. Тренировочные игры.	1		24.04.2027	
65.	Соревнования	1		27.04.2027	
66.	Соревнования	1		04.05.2027	
67.	ОФП. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика.	1		08.05.2027	
68.	ОФП. Техника метания дротиков	1		11.05.2027	
69.	ОФП. Техника метания дротиков	1		15.05.2027	
70.	ОФП. Тренировочные игры.	1		18.05.2027	
71.	ОФП. Тренировочные игры.	1		22.05.2027	
72.	Итоговое занятие	1		25.05.2027	
	Итого:	72			

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Занятие состоит из 5 частей: теория, разминка, основная игровая часть, восстановление, разбор занятия и подведение итогов.

Занятие заканчивается разбором игр и подведением итогов.

Теоретические темы, изучаются на занятиях в течение всего года.

Сочетание различных форм деятельности и педагогических технологий позволяет сформировать образовательную среду, эффективно решающую поставленные педагогические задачи.

Обучение по данной программе имеет следующие особенности:

- дети обучаются в удобном темпе;
- каждый знает, чего хочет достичь и видит результат;
- ребята получают обратную связь, анализируя прогресс своего обучения;
- учащиеся могут многократно повторять те или иные задания, видоизменяя

личностный подход, наращивая тем самым мастерство.

Во время работы учащиеся приобретают навыки работы в паре, в команде, развивают навыки межличностного общения.

Потребностей детей с нарушениями речи ТНР для них необходимо следующее:

адаптация образовательной программы с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;

индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;

применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;

Специфика работы с детьми с ОВЗ

1. Максимальный индивидуальный подход
2. Наглядность
3. Дополнительные инструкции (доступными словами)
4. Помощь ребенку во вхождении в группу
5. Работа с родителями

Соревнования по дартсу как для обычных детей так и с ОВЗ.

Дети с тяжелыми нарушениями речи мало инициативны, быстро устают отвлекаются не могут подолгу слушать педагога и не всегда понимают его. Только через показ (зрительный анализатор) и совместное выполнение упражнений, педагог вызывает интерес. Учащиеся с нарушениями речи не всегда готовы выполнять самостоятельно команды педагога, плохо подчиняются требованиям, слабо ориентируются в пространстве. В данном случае используется больше заданий в парах, малых группах, в соперничестве с педагогом.

Рекомендуется также выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, со считалками или сюжетными движениями (прыгаем как зайчик, ходим как медведь и др.) тогда детям легче их запомнить и интересней выполнять.

Объем слов, произносимых педагогом значительно меньше, чем на других дисциплинах (общеобразовательных предметах), поэтому высока ценность каждого педагогического слова, его точность, направленность, предметность приобретает особую роль и значимость. Педагог передает учащимся информацию кратко, несколькими фразами сути задачи или ситуации и постоянно ненавязчиво включает детей в работу по развитию речи.

Групповое обсуждение выполненных заданий, дидактических задач, анализа действий каждого учащегося, оттачиваются у детей умение конкретно формулировать свое мнение и соблюдать меры тактичности и доброжелательности.

Для успешного освоения учебного материала учат слушать и воспринимать речь. Дисциплина – это создание рабочей обстановки, наилучших условий для концентрации внимания.

Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества учащихся с ТНР

по сравнению с физическими качествами учащихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается. Специфика содержания и методов обучения учащихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития

Двигательное развитие учащихся с ТНР отличается от нормы незначительно. Наблюдаются отклонения в статической координации (сужение амплитуды движений, небольшие неточности выполнения и т.д.), в пространственной организации двигательного акта. У учащихся проявляются нарушения осанки и координации, в двигательных навыках и двигательных умениях и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, отсюда возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Нарушения коммуникации у учащихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

На занятиях используются различные методы работы:

Методы обучения.

1. Наглядные (визуальные) методы

- Показ упражнений

Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Первый показ дает общее представление об упражнении. По мере его усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали, т. е. используется частичный показ. Перед показом детям сообщают, на какой элемент им нужно обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует показывать в различном положении по отношению к детям (лицом, спиной, боком). Показ всегда сочетается с объяснением, т. е. упражнение показывается и объясняется одновременно.

- Зрительные ориентиры

Они помогают овладевать наиболее трудными элементами техники движений, способствуют более энергичному их выполнению.

2. Словесные (вербальные) методы

- Беседа, диалог, спор, анализ проблем

Позволяет детям правильно говорить.

- Объяснение

Объяснение раскрывает детям суть упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития детей. В объяснении важно подчеркнуть существенное в упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание.

- Рассказ

Рассказ используется с целью пробуждения у детей интереса к занятиям физической культурой. Ценность рассказа заключается в том, что новый материал сообщается детям в занимательной повествовательной форме.

Занятия по данной Программе начинают с краткого рассказа о дартсе: история вида спорта, места для игры, оборудование, контингент и количество участников, правила этикета во время игры.

- Указания

Указания могут быть использованы для уточнения задания, напоминания о том, как действовать, для предупреждения ошибок. Они могут относиться ко всем детям или к одному из них. Своевременное, уместное указание помогает ребенку лучше выполнять упражнение.

3. Практические методы

- Повторение

Для формирования у детей прочных двигательных навыков необходимо многократное повторение изучаемых упражнений. Вначале целесообразно повторять упражнение без изменений. Затем идет освоение элементов техники.

Например, при обучении технике броска дети вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах: положение тела, постановка ног, движение руки.

- Игровое упражнение

Проведение упражнений в виде игры применяется для закрепления двигательных навыков в увлекательной форме. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия.

На занятиях игровые упражнения следует использовать для отработки действий (держат, бросать), точности броска, тактических приемов.

- Соревнования

В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в соответствии с заранее установленными правилами. Этот метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

Специфика обучения дартса состоит в том, что на каждом занятии закрепление материала происходит через непосредственное включение детей в игру и приобретает соревновательный характер. После освоения отдельного навыка стоит проводить маленькие соревнования внутри группы. По окончании работы по программе планируется провести открытые соревнования.

4. Методы контроля:

- *контрольные задания,*
- *инструктаж по технике безопасности игры дартс.*

5. Частично-поисковые методы

- *коллективный поиск,*
- *метод контрольных вопросов.*

6. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности

- *занимательные задания,*
- *игры.*

7. Методы воспитания

- *личный пример,*
- *педагогическое требование,*
- *соревнование,*
- *поощрение,*
- *наблюдение,*
- *создание воспитательных ситуаций,*
- *анкетирование ,*
- *анализ результатов и др.*

Компоновка изучаемого материала сделана так, чтобы ввести обучаемого в мир дартса в соответствии с дидактическими методами обучения: от простого к сложному; от известного к неизвестному и т.д.

При отработке техники метания дротиков проводится индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции броска: коррекция хвата (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция поднятия кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), поднятия предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки игрока: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Выбор угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса. Каждый игрок должен выбрать наиболее удобные для себя варианты позиции, повторив броски как с открытыми, так и с закрытыми глазами. На второй ступени обучения игроку подбирается индивидуальный инвентарь (дротики).

Далее подсчитывается коэффициент мастерства и коэффициент кучности, отрабатываются попадания в сектор «20» и в «удвоение», игра «200», «27», «раунд по удвоениям».

На первой ступени обучения дети играют по упрощенным правилам, Общие правила игры, начало и завершение игры Т.е. игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором; отработка попаданий в сектор 20 (игра 200) и в «удвоение» (раунд по удвоениям, «27» - эти игры даются к окончанию второй ступени обучения); правила ведения счета (необходимо сразу отрабатывать устный счет, счет в этих играх ведется на вычитание); лег, сет, матч; стандартные комбинации завершения игры; турниры внутри групп (для начала - по упрощенным правилам, затем, по мере повышения уровня подготовки, правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры).

По окончании обучения по программе обращается внимание на содержание понятий и терминов, формируются умения пользоваться специальной и справочной литературой, самостоятельно отрабатывать и совершенствовать изучаемые упражнения и применять их в игровой обстановке. Программный материал по дартсу предусматривает овладение техникой и тактикой игры, овладение игрой, комплексное развитие психомоторных способностей и судейских навыков.

Тренировочные игры

«Американский крикет».

Начало игры «Американский крикет» разыгрывается броском к центру. Игроки по очереди бросают по три дротика в мишень, стараясь поразить зачетные сектора. Зачетным полем являются сектора с «20» по «15» включительно и центр мишени. Необходимо «закрыть» каждый сектор тремя номиналами (попасть три раза в сектор, или один раз в сектор и один раз в «дабл», или один раз в «трипл» зачетного сектора) в любом порядке (собственно центр закрывается либо тремя попаданиями в «25», либо одним попаданием в «25» и одним попаданием в «50»). Если у Вашего соперника какой-либо сектор, закрытый Вами, не закрыт, то Вы имеете право набирать на нем очки попаданиями в этот сектор до тех пор, пока соперник его не закроет. Выигравшим считается тот, кто наберет больше очков.

«Кнопка».

В произвольно выбранное место на мишени помещается обыкновенная канцелярская кнопка. Задача игрока - попасть в эту кнопку. Кнопка хорошо держится в мишени, не портит ее, а при попадании в нее дротиком - эффектно вылетает. Упражнение заставляет игрока концентрировать внимание, прицеливаться не в «площадь» сектора, а в конкретную точку, что благотворно влияет на точность броска. Попробуйте провести соревнование, кто большее количество раз выбьет кнопку, и убедитесь сколько радости доставляет ребятам каждое попадание. С помощью этого упражнения удобно отрабатывать попадание в «нелюбимые» сектора игрока.

«Заказ».

В «Заказ» можно играть как на одной, так и на всех мишенях сразу. Суть игры - в том, что педагог называет сектор, а игроки пытаются одним дротиком поразить его. Тот, кто выполняет заказ, получает одно очко. После броска тренер делает новый заказ и т.д. Кто первым наберет заданное количество очков, тот и выиграл. Индивидуальный вариант игры заключается в следующем: тренер делает заказ, игрок одним дротиком пытается его выполнить. Если попытка успешна, то игрок получает очко, если нет, то очко получает тренер. Здесь можно играть до 10 очков.

«Заказ» приучает игроков максимально ценить каждый бросок и не надеяться на исправление ошибки оставшимися дротиками, так как заказ постоянно меняется. Игра эффективна для отработки «закрытия» при игре в «501».

В зависимости от уровня подготовленности легко меняется сложность игры. Можно заказывать удвоение или утроение конкретного сектора, центр и т.д.

«Мазила».

Эта игра является развитием игры «заказ». Участвовать может любое количество человек. Первый игрок называет вслух любой сектор мишени и пытается поразить его. В случае успеха этот сектор становится «заказом», обязательным для остальных игроков, в противном случае то же самое делает второй игрок и т.д. Игрок может поразить названный сектор первым дротиком, тогда он имеет право назвать второй сектор и сделать оставшиеся броски в него. В случае немедленного успеха он может назвать третий сектор и бросить последний дротик в него. Таким образом, при точных попаданиях первый игрок может сделать три заказа.

Если «заказы» существуют, то очередной игрок обязан сначала подтвердить эти «заказы», т.е. попасть в заказанные сектора. В случае успеха подтверждать «заказы» должен следующий игрок и т.д. Если после подтверждения «заказов» у игрока остались в руках дротики, то он может поступить как первый игрок, т.е. назвать вслух сектор и попытаться поразить его. При попадании к подтвержденным «заказам» прибавляется еще один. «Заказов» не может быть более трех - по количеству дротиков у игрока.

Проигрывает тот, кто не сможет подтвердить «заказ». Сколько «заказов» не подтвердил игрок, столько букв из слова «Мазила» он получает. Подтвержденные «заказы» достаются

следующему игроку, а не подтвержденные снимаются, поэтому очередному игроку может не достаться «заказов» и тогда он поступает как первый игрок.

Игра увлекательная, и ее легко разнообразить, заказывая удвоения, утроения и даже нолики в оцифровке мишени.

«Раунд».

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 2-го, затем - «удвоение» 20-го сектора и завершить игру попаданием в «яблочко» мишени.

В случае, если в серии все три дротика достигают цели (например: 1,2,3 или 12,13,14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди.

Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «удвоения» и «утроения» счета.

Победителем считается игрок, первым поразивший «яблочко».

«51».

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5.

Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается. Число 5 дает 1 очко, 10-2 очка, 50-10 очков и т.д. Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко.

«Двадцать семь».

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «1». При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1X2) ..

Следующими тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «2». При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2X2).

Таким образом, игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «удвоение» сектора «20» осталось большее количество очков.

Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

«Тысяча».

Цель игры: набрать наибольшее количество очков 30-ю дротиками.

Правила игры: игроку дается десять серий (по 3 дротика). Все дротики бросают в центр мишени. Подсчет очков ведется по тем дротикам, которые находятся в центре мишени.

Техника метания дротиков. Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции броска, коррекция хвата (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция поднятия кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), поднятие предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки игрока: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Определение угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса. Каждый игрок должен выбрать наиболее удобные для себя варианты стойки, повторив броски как с открытыми глазами.

Зачетным полем игры являются «центр» и «сектор 25». Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями из трех дротиков, учитывая только «50» и «25». Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора.

В зависимости от степени вашей подготовленности вы можете играть по этим правилам в «500» или «250».

«Быстрый раунд».

В основе игры - правила игры в «фраунд» плюс к тому:

При попадании в утроение заданного сектора счет передвигается на три позиции вперед. (Например: вам необходимо поразить сектор «10», а вы попадаете в утроение данного сектора. Теперь ваша цель - сектор «13»). При попадании в «удвоение» счет соответственно передвигается на две позиции вперед.

«Раунд по двойным».

В основе игры - правила игры в раунд, за исключением того, что зачетным полем каждого сектора является только его удвоение.

..«Кто больше». Увлекательная игра для самых маленьких дартсменов. Задача игрока -

набрать тремя дротиками как можно больше очков. Мы используем эту игру в двух вариантах.

Вариант 1. Играет любое количество участников. Набравший больше всех очков записывает себе победу. Борьба продолжается до установленного заранее количества побед у одного из играющих.

Вариант 2. Количество играющих не ограничено. Игра идет с выбыванием. Набравший меньше всех очков выбывает из соревнования. Остальные участники начинают второй тур с нуля, и так далее до финала. Победитель получает маленький приз, например, конфету.

Эта игра позволяет проводить простейшие соревнования в группе начинающих спортсменов с первого дня занятий, а №2 моделирует условия турниров по олимпийской системе.

«Футбол».

В эту игру интереснее всего сражаться один на один. Начало матча можно разыграть броском к центру, кто ближе - тот выбирает или цвет «игроков», или начало игры. Пользуясь аналогией с настоящим футболом, играть можно на время со сменой «ворот» или до определенного количества «голов».

- «Игроки» - это сектора мишени. Соответственно, в игре участвуют «белые» и «черные».
- «Мяч» - дротики спортсменов.
- «Ворота» - у «черных» сектор 20, у белых - 19.
- «Гол» - попадание дротика в ворота.
- «Свободный удар» - промах мимо мишени во время броска по воротам.
- «Пас» - попадание дротика в соседний сектор своего цвета. Пропуск секторов не допускается. В этом случае мяч остается в том секторе, откуда делался пас.
- «Потеря мяча» - попадание в сектор противника. Право отдавать пас переходит к сопернику.
- «Ведение мяча» - серия пасов. Может закончиться броском по воротам или потерей мяча.

Задачей каждого спортсмена является ведение мяча до ближайшего к воротам соперника игрока и удар по воротам. Удар по воротам «издалека» запрещен. Если это случайно произойдет, то мяч переходит к сопернику. Ведение начинается с ближайшего к своим воротам игрока. Если произошла потеря мяча, то соперник начинает с того сектора, где первый игрок допускает ошибку. Игра проходит живо и увлекательно и требует от спортсмена определенной подготовки.

«Захвати сектор».

Игра является подводящей к изучению «Американского крикета». Хорошо тренирует стабильность попаданий в выбранный сектор. В игре участвует вся мишень, включая центр.

Задача спортсмена - захватить как можно больше секторов. Захват сектора происходит после трех попаданий в него, причем попадание в дабл считается за два, а в трипл - за три точных попадания. Таким образом, захватить сектор можно одним броском в трипл. Лишние попадания ничего игроку не дают.

Борьба начинается с сектора 1, затем - переносится в сектор 2 и т.д. до сектора 20. Последним происходит захват центра. Игроки бросают по очереди. Если у спортсмена после захвата сектора остались в руке дротики, он может потратить их на следующий. Разыгрывается 21 сектор, поэтому ничьей быть не может. Выигрывает спортсмен, захвативший больше секторов. Игра отличается азартом и борьбой до самого окончания. Рекомендуется для первой и второй ступени обучения.

«Линия».

Это упражнение используется для отработки техники переноса броска из верхних секторов мишени в нижние и наоборот, а также - для умения перемещаться вдоль рубежа. Упражнение выполняется за один подход тремя дротиками.

Вертикальная линия. Для отработки броска снизу вверх и сверху вниз. Первым дротиком игрок старается поразить широкую часть сектора 20, вторым дротиком - центр мишени, третьим - широкую часть сектора 3.

Горизонтальная линия. Для отработки броска слева направо, и наоборот, с помощью перемещения вдоль рубежа или поворота корпуса.

Список литературы

Для педагога

1. Методические рекомендации "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации" (в соответствии и письмом Минпросвещения РФ от 31.12.2022 №А/Б-3924/06)
2. Аксенов, Н Дартс: Методическое пособие / Н. Аксенов, В. Яковлев. - М.: ФиС, 1991.- 22с.
3. Бабинина.Т. Дартс. Учебно – практическое пособие - М.: МГИУ, 2009. – 19с.
4. Богданова, Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 1. /Д.Я. Богданова. -М.: ФиС, 1993.- 240с.
5. Богданов, Д.Я., Занимательная психология спорта. Книга 2. /Д.Я. Богданов, ЕМ. Брани. - СПб., 1994.- 244с.
6. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх. / М.С. Бриль.-М.: ФиС, 1980.-127с.
7. Буктаев В.К. Влияние Физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности. – М.: 1990.- 25с.
8. Гареев В..Н. Обухов Р.Ю. Пособие для начинающего дартсмена. Электронная книга. 2018. 36с.
9. Дополнительные общеобразовательные программы для детей с ОВЗ: сборник материалов/ под ред. С. В. Иконниковой, М. П. Веревкиной, И. Е.Япеевой, Л. Е. Берг. – СПб: Владос Северо-Запад, 2015. – 192 с.
10. Мельников А.И. Обучение Игры в Дартс. Методические указания. /сост. А.И. Мельников, З.В. Кузнецова. – Краснодар КубГАУ, 2019. – 27с.
11. Никитин, А.А. Дартс: Руководство для начинающих. - М.: изд-во Эксмо, 2004.- 62с. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. -481с.
12. Шилин, ЮН. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие. / Ю.Н. Шилин, А. В. Каневская. - М.: СпортАкадемПресс 2003. - 120с.

Для учащихся и родителей

1. Никитин, А.А. Дартс: Руководство для начинающих. - М.: изд-во Эксмо, 2004.- 62с. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. -481с.

Интернет-ресурсы:

<https://www.planeta-billiard.ru/blog/pravila-igri-v-darts/> - правила игры в дартс
<http://www.darts.ru/partition/51/> - основные игры в дартс

Методическое обеспечение:

1. Плакаты;
2. Авторские разработки;
3. Карточки заданий.

Оценочные материалы

Для получения объективной информации используют следующие виды контроля:

- входной (сентябрь).
- текущий(в течение всего учебного года, в основном педагогическое наблюдение),
- промежуточная аттестация (по изучаемым темам) – открытые занятия (декабрь),
- итоговый контроль – выполнение задания - май (зачет).

Формы оценки качества знаний:

Зачет (Выполнение контрольных заданий).

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных (районных) соревнованиях.

Формы контроля: беседа, педагогическое наблюдение, тренировочные игры, зачет.

Контрольные испытания

Уровень освоения.	Назвать и выполнить бросок
Не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Зачет	Назвал и выполнил без ошибок

Критерии освоения тем

Уровень освоения.	Выполнить задание
Не зачет	Не выполнил или выполнил с грубыми ошибками
Зачет	Выполнил с незначительными ошибками
Зачет	Выполнил без ошибок

Зачетные задания

Задание №1 Раунд.

Игрок пытается поразить с первого по двадцатый сектора мишени, попадание в «удвоение» или «утроение» заданного сектора засчитывается как попадание в сектор. Оценивается количество дротиков, затраченное на выполнение теста. Минимальное количество дротиков в этом тесте равно двадцати и соответствует попаданию в нужный сектор с первой попытки. Для групп первой ступени обучения удовлетворительным мы считаем результат сорок - сорок пять дротиков, для второй ступени - тридцать - тридцать пять дротиков. Для групп спортивного совершенствования - двадцать - двадцать пять.

Задание №2 Большой Раунд.

Игрок бросает по три дротика в каждый сектор от «1» до «20» и в центр мишени. Подсчет очков ведется по дротикам, попавшим в сектор прицеливания. Максимальное количество очков, которое можно набрать в этом упражнении 2048. Хорошим результатом считается 705 очков, Т.е. все три дротика попали в каждый нужный сектор и в «2S».

Задание №3 Коэффициент мастерства.

Игрок сериями по три дротика бросает 100 дротиков в мишень (33 серии и 1 дротик) на максимальный набор, Т.е. в сектор «20», стараясь поразить «утроение». Подсчет очков ведется по всем дротикам, оставшимся в мишени (максимальное количество - 18000 среднее - 2000). Затем проходит раунд по секторам от «1» до «20», и подсчитывает количество дротиков, затраченных на это упражнение. Затем количество набранных очков делится на количество дротиков, затраченных на раунд. Полученный результат и есть коэффициент мастерства (максимальный -300, средний - 100).

Задание №4 «Сектор двадцать».

Игрок бросает 10 серий по 3 дротика в сектор «20». Засчитываются только попадания в «20», «40», «60». Максимальное количество очков, которое можно набрать за 10 серий 1800. Хороший результат- 600 очков.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026

Утверждена
18.05.2026
приказом № 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова
Ирина
Вячеславовна

Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

Календарный учебный график
реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы
«Игра Дартс»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1	1 сентября	25 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу