

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	Подписано цифровой
Ирина	подписью:
Вячеславовна	Французова Ирина
	Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«ИГРА ДАРТС»

Возраст учащихся: 7 – 14 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик: Нестерович Наталья Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

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 интересы 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.

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			