****

1. **Пояснительная записка**

 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.

* Программа разработана в муниципальном учреждении дополнительного образования Кубринском центре детского творчества (сокр. – МУ ДО Кубринский ЦДТ) Переславского района согласно требованиям основных нормативно-правовых документов федерального уровня и рекомендациям федерального и регионального уровня по разработке дополнительных общеобразовательных программ.

 **Актуальность** **программы:** обусловлена, тем, что занятие в Дартс содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечно - сосудистой системы; запоминание вариантов игровых комбинаций развивает память и логическое мышление; зелено-красно-бело-черная расцветка мишени – успокаивает зрение; постоянное переключение зрения с дротика на мишень положительно влияет на глаза.

 При систематическом занятии этим видом спорта формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

 **Направленность программы: физкультурно-спортивная.** Программа направлена на укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Всестороннее физическое развитие. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений, специальных физических качеств дартсмена. Изучение требований безопасности в обращении с дротиками, оборудованием. Формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

 Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

 **Вид программы: модифицированная.**

 **Цель программы:** Развить морально-волевые качества и физическое совершенствование детей, посредством занятий Дартс.

  **Задачи программы**

 **Обучающие:**

1. обучить основным техническим приемам и тактическим действиям в спортивной игре Дартс;

2. приобрести знания по вопросам правил соревнований и разделам теории игры Дартс;

 3. обучить правилам техники безопасности во время занятий;

 4. достичь уровень спортивных результатов, сообразно способностями.

 **Развивающие:**

 1. развить навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением;

 2. развить ловкость, координации движений, выносливости, воли, настойчивости, быстроты движения;

 3. развить мелкую моторику пальцев;

 4. развить и пропагандировать спортивную игру Дартс.

 **Воспитательные:**

1. воспитать устойчивый интерес к занятиям игровыми видами спорта;

2. воспитать игровое мышление, настойчивость, трудолюбие;

3. привить необходимый гигиенический навык, дисциплинированность;

4. формировать лучшие индивидуальные качества личности: коллективизма, дисциплинированности, культуры поведения.

**Срок реализации программы**: 1 год

 **Режим реализации программы**: 144 часа.

 **Особенности комплектования групп:**

 - **наполняемость группы** 8-25 человек;

 **Возрастная категория обучающихся** 10-17 лет

 - набор обучающихся производится по их желанию без предварительного конкурсного отбора, только при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

**Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа**

**Продолжительность 1-го занятия 45 минут**

1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата начала** | **Дата окончания** | **Количество учебных недель** | **Количество часов в год** | **Место проведения** | **Режим занятий** |
| 01.09. | 31.05. | 36 | 144 | Кубринский центр детского творчества | 2 раза в неделю по 2 часа  |

**3. Ожидаемые результаты обучения**

 Обучающиеся по окончании обучения

**должны знать:**

 - и неукоснительно соблюдать правила безопасности занятий по игре в Дартс;

 - основы техники метания дротиков;

 - правила игр.

 **должны уметь:**

- правильно держать дротик и выполнять стойки при броске;

- выполнять броски в заданные сектора мишени;

 - вести счет и заполнять протоколы игр;

- организовывать место занятий, устанавливать и убирать оборудование;

- самостоятельно выполнять учебные упражнения.

 **4. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Часы** | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Вводное занятие. Правила по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале на тренировке.** | **2** | **2** |  | Наблюдение, рассказ, беседа, опрос. |
| 2. | **Техническая подготовка. Общие сведения:** | **12** | **4** | **8** | Наблюдение, рассказ, беседа, опрос. |
| 1 основные стойки; | **2** | **1** | **1** | Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, анализ, самоанализ. |
| 2. варианты хвата; | **2** | **1** | **1** | Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, анализ, самоанализ. |
| 3. техника выполнения броска; | **4** | **1** | **3** | Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания. |
| 4. коррекция этапов броска. | **4** | **1** | **3** | Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания. |
| 3. | **Специальная подготовка:** | **58** | **11** | **47** | Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания. |
| 1. Специальноподготовительные упражнения; | **8** | **1** | **7** | Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания. |
| 2. броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени; | **16** | **4** | **12** | Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини – турниры. |
| 3. кучность попадания; | **8** | **1** | **7** | Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини – турниры. |
| 4. броски в центр; | **12** | **2** | **10** | Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания, мини – турниры. |
| 5. броски в заданный сектор; | **10** | **2** | **8** | Наблюдение, беседа, опрос. |
| 6. судейская практика. | **4** | **1** | **3** | Наблюдение, беседа, опрос, самостоятельная работа, контрольные задания. |
| 4. | **Разновидности игр:** | **60** | **6** | **54** | Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини турниры. |
| 1.Игра «Набор очков»; | **10** | **1** | **9** | Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини турниры. |
| 2.игра «101, 301, 501»; | **10** | **1** | **9** | Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини турниры. |
| 3.игра «Внутренний круг»; | **14** | **1** | **13** | Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини турниры. |
| 4.игра «Сектора»; | **8** | **1** | **7** | Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини турниры. |
| 5.игра «7 жизней»; | **10** | **1** | **9** | Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини турниры. |
| 6.игра «5-20-1». | **8** | **1** | **7** | Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини турниры. |
| 5. | **Тестирование, переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов.** | **12** | **2** | **10** | Наблюдение, опрос, тестирование, динамика результатов. |
|  | **Всего часов:** | **144** | **32** | **112** |  |

 **5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.** **Вводное занятие. Правила по технике безопасности. (2 часа)** Правила поведения в спортивном зале на тренировке.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

**2.** **Техническая подготовка. (12 часов) Общие сведения:**

Размеры игровой зоны, организации места для игры. Специальная спортивная терминология. Общие правила игры в Дартс.

**2.1 Основные стойки.** Положение туловища, ног, рук, головы. Виды позиций для броска. Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор индивидуальной удобной стойки (боковой, основной, фронтальной).

**2.2 Варианты хвата.** Основной хват и другие виды хватов. Индивидуальный подбор удобного хвата.

**2.3 Техника выполнения броска.** Бросок по этапам. Фазы броска (прицеливание, замах, ускорение, отпускание, завершение). Приемы и правила метания дротиков. Работа руки при броске. Изготовка и наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление. Основные элементы техники броска. Значение однообразия действий. Ошибки, допускаемые при броске. Освоение и закрепление основных элементов техники броска.

**2.4 Корректировка этапов броска.** Типичные ошибки, допускаемые при броске. Методы устранения ошибок. Индивидуальная корректировка выполнения броска. Самокорректировка броска.

**3.Специальная подготовка.** **(58 часов)**

**3.1 Специально-подготовительные упражнения.** Имитация фаз броска, целостного броска. И.п. – подготовка для броска.

Подготовительная фаза: удержание положения в течение 15–20 сек.

Начало броска: удержание положения в течение 15–20 сек.

Фаза окончания броска: удержание положения в течение 15–20 сек. Броски с разных дистанций. Броски на дальность. Броски без зрительного анализатора.

**3.2 Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени.** Броски в верхние и нижние сектора. Броски в боковые сектора. Броски по назначенным сектора. Комбинированные броски.

**3.3 Кучность попадания.** Броски по «тирной» мишени, по ориентиру (уменьшать диаметр, перемещать вверх-вниз, влево-вправо) на кучность с перемещением.

**3.4 Броски в центр.** Броски во «внутренний» круг. Броски в центр мишени. Броски по «тирной» мишени.

**3.5 Броски в заданный сектор.** Броски в заданные сектора мишени. Бросок в сектор по выбору. Перенос броска в заданный сектор. Мини-турниры. Парные игры.

**3.6 Судейская практика.** Выполнение обязанностей судьи на линии, секторного судьи (контроль за организацией места проведения соревнования). Ведение счета и заполнение протокола. Проведение части занятия, мини-турниров.

**4. Разновидности игр. (60 часов)**

**4.1 Игра «Набор очков».** Правила игры: набрать как можно большее число очков в 5 или 10 сериях.

**4.2 Игра «101, 301, 501».** Правила игры: игроки кидают по три дротика, списывая набранные очки, дойдя до 0. Последним броском надо попасть в сектор оставшегося числа.

**4.3 Игра «Внутренний круг».** Правила игры: поразить центральный круг мишени до зоны утроения включительно (попадание-1 очко)

**4.4 Игра «Сектора».** Правила игры: попадание в сектора «5-20-1- булл» 3 очка; «9-3-17» 1 очко; остальные 2 очка. Набрать наибольшее количество очков.

**4.5 Игра «7 жизней».** Правила игры: набрать за одну серию очков больше, чем предыдущий игрок. Если набрано меньше, то «жизнь» сгорает, если больше, то «жизнь» сохраняется и последующий игрок должен превзойти данный результат.

**4.6 Игра «5-20-1».** Правила игры: очки начисляются только за попадание в заданные сектора.

**5. Тестирование, переводные испытания. (12 часов)** Выполнение контрольных нормативов.

 **6. Контрольно-измерительные материалы**

**МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

 Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения.

 С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения атлетов предлагаются: – контрольные упражнения в виде тестов.

 Диагностические тесты используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирование спортивных достижений.

 Результаты заносятся в индивидуальную карту развития.

**I норматив:** тестируемый выполняет броски дротиков по мишени, стараясь поразить центральный круг мишени до зоны утроения включительно. Попадание в данную зону приносит игроку одно очко. Один подход – три броска (1 серия). Игрок выполняет по три серии (девять бросков). Максимально возможное количество очков – 9.

**I норматив "Внутренний круг"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  ФИО | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  Сумма | Динамика+/**-** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**II норматив:** тестируемый выполняет 15 бросков (5 серий по три дротика), стараясь попасть в заданные три сектора. Сектор 20 – 2 очка, сектора 1 и 5 – 1 очко. Максимально возможное количество очков -30.

**II норматив «5-20-1»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  ФИО | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  Сумма | Динамика+/**-** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оцениваются в количестве попаданий.

 Условные обозначения:

1 тест -

1 балл-0-3

2 балла 4-6

3 балла 7-9

2 тест -

1 балл 0-6

2 балл-7-14

3 балла-15-30

 По результатам контрольного тестирования педагог имеет возможность определить на следующий календарный год направления дальнейшей работы для каждого обучающего:

 - углубить работу по формированию навыков;

 - особое внимание уделить развитию;

 - организовать индивидуальную коррекционную работу.

 **7. Методическое и материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| № |  Оборудование |
| 1. | Мишени для Дартс (из сизаля, комплект дротиков и оперений) |
| 2. | Комплект дротиков и оперений |
| 3. | Защитное кольцо для мишени (резина) |
| 4. | Стенд для мишени |
| 5. | Ковер резиновый |
| 6. | Гимнастический мат |
| 7. | Гимнастическая скамейка |
| 8. | Мяч малый (пластик, ткань) |
| 9. | Степ-платформы |
| 10. | Кегли пластмассовые (набор 6 шт. с мячом) |

**8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

**Список используемой литературы:**

**1.** Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Л.И. Акатов. – Москва: Владос, 2003. – 368 с.

**2.** Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. –176 с.

**3.** Евсеев, С.П. Инновационные технологии АФК, ФК и С в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, О.Н. Виноградова и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2011. – 256 с.

**4.** Евсеев, С.П. Социально-педагогические аспекты изучения качества инвалидов [Текст] / С.П. Евсеев, Е.В. Антипова, Р.Н. Гаврилина и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2007.

**5.** Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1,2 [Текст] / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 291с. (т.1), –448 с. (т.2).

6. Исаев, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе [Текст] / С.А. Исаев. – Москва: АЙРИС-пресс, 2008. – 48 с.

**7.** Логинова, М.И. Развивающие игры – быстрее, выше, сильнее [Текст] / М.И. Логинова. – Санкт-Петербург: Дельта, 1998. – 208 с.

 **Перечень нормативно-правовых документов**

Федеральный уровень

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.

5. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".

8. Приказ Mинздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

13. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).

14. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

16. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

17. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

18. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

20. [Методические рекомендации  Минпросвещения РФ](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/rmc-dop/2020/260320-MinprosveshchenijaRF-Metodrekom.pdf) по реализации образовательных программ начального общего,  основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения  и дистанционных образовательных технологий

21. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

22. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

23. ПИСЬМО МИНОБРНАУКИ РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

24. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Региональный уровень

·         [Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/RMCentr/Post-ie_PYaO_2018-04-069_235_g.pdf)О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей

·         [Постановление правительства № 527-п 17.07.2018](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/RMCentr/Koncepcija-i-Postanovlenie-o-PFDO-527-p.pdf) О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области)

·         [Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/rmc-dop/2020/prikaz-271219-47-np.pdf)Правила персонифицированного финансирования ДОД

·         Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий