

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»**

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

Протокол № 5

от 12.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

 А.С. Красовская

Приказ № 69-0

от 12.08.2026



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дартс (7-9 лет)»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Черкасова Е.А.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Планируемые результаты	7
1.4.	Содержание программы	8
2	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	13
2.3.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	16
3.	Список литературы	17
4.	Приложение № 1	19
5.	Приложение № 2	20
6.	Приложение № 3	21

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дартс (7-9 лет)» составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;
- Другие локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Среди видов двигательной активности, завоевавших популярность среди широких слоев населения России, в настоящее время выделяется дартс – молодой вид спорта, появление которого относится к 90-м годам прошлого столетия. Дартс, потрясающий вид спорта, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. В этом отношении дартс, в силу своей простоты, экономичности, компактности, является привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях.

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.

В силу данных обстоятельств дартс предстает как важное средство развития физического потенциала человека и наряду с другими выступает полноправным видом спорта.

При разработке программы использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Свердловская область является лидером по развитию данного вида спорта в стране. На протяжении всего срока существования дартс в России, дартсмены Свердловской области были сильнейшими в стране и составляли костяк сборной страны.

Отличительная особенность настоящей программы

Данная программа рассчитана как на мальчиков, так и на девочек, возможно комплектование смешанных групп. Программа позволяет вовлечь в спортивную работу не только абсолютно здоровых детей, но и тех, кто имеет отклонения в физическом развитии. Игра «Дартс» дает возможность заниматься всем вместе и достигать высоких результатов.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дартс (7-9 лет)» предназначена для детей с 7 до 9, не имеющих противопоказаний по здоровью.

Условия зачисления на программу: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям дартс. Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 15 человек.

Возрастные особенности обучающихся

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Физическое развитие. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам).

В этом возрасте идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе.

На протяжении младшего школьного возраста происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

Когнитивное развитие. Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики

детей на данном возрастном этапе. Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы. Происходит переход от наглядно - образного к словесно - логическому мышлению. У ребенка появляются логически верные рассуждения.

Восприятие младших школьников недостаточно дифференцированно. Из-за этого ребенок иногда путает похожие по написанию буквы и цифры (например, 9 и 6). В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них - слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Запоминают младшие школьники первоначально не то, что является наиболее существенным с точки зрения учебных задач, а то, что произвело на них наибольшее впечатление: то, что интересно, эмоционально окрашено, неожиданно или ново. Младшие школьники обладают хорошей механической памятью.

Общение. В первом классе взаимодействия с одноклассниками строится через учителя (я и моя учительница). В третьем, четвертом классе – происходит формирование детского коллектива (мы и наша учительница). Появляются симпатии и антипатии. Проявляются требования к личностным качествам. Складывается детский коллектив. В третьем-четвёртом классе происходит резкий поворот от интересов взрослого, к интересам сверстников (секреты, шифры и т. д.).

Эмоциональное развитие. В эмоциональной жизни детей этого возраста изменяется, прежде всего, содержательная сторона переживаний. Если дошкольника радует то, что с ним играют, делятся игрушками и т. п., то младшего школьника волнует главным образом то, что связано с учением, школой, учителем. Его радует, что учитель и родители хвалят за успехи в учебе; и если чувство радости от учебного труда возникает у учащегося часто, то это закрепляет положительное отношение учащегося к учению.

Наряду с эмоцией радости немаловажное значение в развитии личности младшего школьника имеют эмоции страха. Нередко из-за боязни наказания дети говорят неправду. Если это повторяется, то формируется трусость и лживость.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности.

Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают,

что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Режим занятий: Недельная нагрузка – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 ак. час – 40 мин.) с предусмотренной переменой 10 мин.

Реализация программы предусматривает занятия в спортивном зале.

Объем: Общий объем программы 432 часа. Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 216 часов в год,

2 год обучения: 216 часов в год

Срок освоения: 2 года.

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 2 лет в одной образовательной организации. Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Допускается объединение групп соседнего года обучения.

Формы обучения: очная, очно-заочная.

Формы и методы организации образовательного процесса, виды занятий.

При реализации программы используются:

- формы организации деятельности – индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная;
- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом стойки, техники броска, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;
- виды занятий – беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие.

Формы подведения результатов: наблюдение, беседа, выполнение контрольных нормативов.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: Воспитание гармоничной, разносторонне развитой, социально активной личности посредством дартс, как вида спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучить технику безопасности при работе с дротиками;
- изучить основы техники броска;
- изучить тактику выполнения упражнения; тактику выполнения отдельного броска;
- изучить комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- познакомиться с требованиями к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки дартс;
- познакомиться с историей и достижениями российского и мирового дартс;
- изучить правила ведения счета, игр.

Развивающие:

- развитие физических качеств (сила, выносливость, координация), внимания, умения концентрироваться;
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

- получить знания о здоровом образе жизни, гигиене, правилах саморегуляции, сохранения и укрепления здоровья;

Воспитательные:

- формирование и укрепление навыков взаимодействия в коллективе;
- приобщение к правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
- воспитание навыков дисциплины, уважительного отношения к окружающим;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям физической культурой.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- сформируются навыки взаимоотношений в коллективе со сверстниками и педагогами, развито чувство ответственности, умение сопереживать;
- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформируется у обучающихся стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные:

- будут сформированы знания о здоровом образе жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- будут развиты и усовершенствованы физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться
- будут расширены двигательные навыки, сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- расширятся представления об истории и достижениях российского и мирового дартс;
- будут знать технику безопасности при работе с дротиками;
- будут знать основные техники броска, тактику выполнения упражнения; тактику выполнения отдельного броска;
- будут знать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- будут знать правила ведения счета, игр.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов (теория/практика)		Формы аттестации, контроля
		1 год обучения	2 год обучения	
1	Общая и специальная физическая подготовка	6/45	6/30	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9/0	9/0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	3/19	3/19	Наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	20/110	20/125	Наблюдение
5	Промежуточная и итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)	1/3	1/3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		39/177	39/177	

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	51	6	45	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9	9	0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	22	3	19	Наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	130	20	110	Наблюдение
5	Промежуточная аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)	4	1	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		216	39	177	

Учебный план 1 год обучения

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Теория: техника безопасности на занятиях; влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Беседа: гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; техника безопасности на занятиях.

Практика:

Строевые упражнения. Строевая стойка, выполнение команд, различные перестроения, разнообразные движения в зале. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

Знание пространственных ориентиров: направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх, построения в колонну, шеренгу, в круг, в пары; выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойтись!». Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) - опустить(ся); согнуть(ся) - разогнуть(ся); наклонить(ся) - выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить), катить, поднять, ловить (поймать).

Общеразвивающие упражнения. Основные движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазанье, упражнения с предметами и др. Упражнения на согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); выполнения симметричных и асимметричных движений. Упражнения на ритмичность движений, точности мелких движений кисти и пальцев.

Подвижные игры бессюжетные и сюжетные; элементы спортивных игр (городки, бадминтон, баскетбол, футбол). Игры с элементом соревнования, игры по подражанию животным, птицам, воспроизведение движений различной техники (самолет, машина и т.д.).

Упражнения, формирующие правильную осанку, отрабатываются в процессе выполнения упражнений из положения лежа на животе и на гимнастической стенке.

Упражнения на развитие равновесия характеризуются уменьшением площади опоры. Ребенок, к примеру, должен пройти по скамейке, доске, наклонной доске, дорожке из канатов и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: понятие «специальная физическая подготовка», цели, задачи. Основные понятия – координация движений, точность, спортивные игры в дартс. Значение «специальной физической подготовки». Воспитание физических качеств.

Практика:

Упражнения на развитие координации движений, ловкости. Подбрасывание и ловля мяча. Упражнения на технику броска. Упражнения на кучность броска. Фонетическая ритмика. Точность движений предплечья и пальцев руки, координация движений обеих рук.

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория: В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие сведения о дартс как виде спорта;
- здоровый образ жизни;
- техника безопасности при занятиях дартсом.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Дартс как вид спорта

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма.

Дартс как вид спорта. История вида спорта, основы техники броска, изучение правил вида спорта. Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске.

Здоровый образ жизни.

Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня. Общие сведения о гигиене и санитарии.

Техника безопасности на занятиях по дартсу.

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

Раздел 3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: Спортивные и подвижные игры и их влияние на физическое развитие спортсмена. Подвижные игры и их влияние на формирование личности спортсмена. Виды спортивных игр. Правила футбола.

Практика: Игра в футбол.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка

Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия. Краткие сведения о технике дартса; основы техники метания дротика. Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.

Практика: Изучение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Положение туловища, ног, рук, головы при метании дротика. Наведение дротика на цель. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка броска.

Тактическая подготовка

Теория: Общие понятия о тактике. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Разминка. Выбор места на линии бросков. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Правила игр.

Практика: Основное содержание тактики и тактической подготовки в разминке и игре дартс. Проигрывание различных игр в дартс по правилам.

Раздел 5. Промежуточная аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделу - общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	36	6	30	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9	9	0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	22	3	19	Наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	145	20	125	Наблюдение
5	Итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)	4	1	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		216	39	177	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Теория: Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, направленные на развитие общих кондиционных физических качеств.

Практика: Использование комплексов общеразвивающих упражнений занятиях. Подвижные игры, эстафеты.

Совершенствование упражнений, освоенных в 1-й год обучения.

- имитация бросков с различными упражнениями в сочетании с поворотами, прыжками.
- упражнения из других видов спорта.
- упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
- имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
- упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория: В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие сведения о дартс как виде спорта;
- здоровый образ жизни;
- техника безопасности при занятиях дартсом.

История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Возникновение и развитие дартс в России. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Свердловской области. Общие правила игры. Основные права и обязанности участников соревнований. Культура поведения на соревнованиях, культура одежды.

Здоровый образ жизни: Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня. Общие сведения о гигиене и санитарии. Основные сведения о строении человека. Работа и сила мышц. Утомление мышц.

Техника безопасности на занятиях по дартсу: Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.

Раздел 3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: Изучение подвижных игр: Пионербол, мини-баскетбол.

Практика: Игры с мячом в теплый сезон. Другие подвижные игры.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Темп выполнения бросков. Контроль дыхания.

Практика: Разучивание и имитация исходных для бросков освоенных позиций – положение ног, туловища, положения руки по отношению к туловищу, положение дротика, кисти, предплечья, плеча. Используются следующие действия:

- многократное повторение броскового движения на разных скоростях;
- броски с переменной дистанции;
- упражнения на кучность;
- дартс – игры;
- упражнения с закрытыми глазами;
- упражнения со сходом с места;
- работа с увеличением времени на подготовку броска;
- совершенствование техники метания дротика.

Раздел 5. Итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделу - общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов в неделю	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	1 сентября	31 мая	36	108	6	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2-й год	1 сентября	31 мая	36	108	6	216	3 занятия по 2 часа в неделю

МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион» организует работу с обучающимися в течение учебного года.

Продолжительность занятий по дополнительной общеразвивающей программе не может превышать 2 академических часа. Академический час равен 40 минутам.

После 40 минут занятий предоставляется возможность (10 мин) для отдыха детей. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть так же использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм. Расписание составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, режимом работы школы и нормативными документами.

Режим работы учреждения с 8.00 до 20.00.

Учреждение работает с одним выходным днем (воскресенье).

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации обучения по программе «Дартс (7-9 лет)» целесообразно использование методов:

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. В процессе постепенного овладения упражнением занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макет, в использовании внешних ориентиров и др. У обучающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу детей. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих

упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения; б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения; в) имитация движения; г) изменение исходных и конечных условий движения; д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;

- правильному физическому развитию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки.

Рекомендуемая структура занятия:

Учебно-тренировочное занятие по дартсу имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Вводная (подготовительная) часть имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия). Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т. к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используются упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам стойки и броска, подвижные игры. Далее идет обучение игры в дартс.

Заключительная часть. Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния. Т. е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

1. Минимальные размеры помещения, для проведения тренировок 9х4 метра с достаточной освещенностью;
2. Мишень для дартса 5-8 шт.;

3. Дротики - 15 комплектов;
4. Запасные хвостовики для дротиков - 80 комплектов на учебный год;
5. Запасные перья для дротиков – 80 комплектов на учебный год;
6. 5-6 мячей для большого тенниса;
7. Баскетбольный, футбольный мяч;
8. Бумага А4, пачка 500 листов на год;
9. Ручки шариковые 30 шт. в год;
10. Защитное покрытие на стену (листы фанеры или ДСП, ковролин и т.п.);
11. Резиновое покрытие на пол, в случае если пол плиточный или бетонный.

Высота крепления мишеней 1 метр 37 см., расстояние до линии броска 1 метр 87 см от плоскости мишени.

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование. Педагог должен обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи, владеть методиками адаптации и реабилитации, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

Методические материалы

1. Аксянов, Н. Дартс : методическое пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. — М., 1991.
2. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. С. Белкин. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 192 с.
3. Выготский, Л. С. Возрастная периодизация детского развития / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984.
4. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. — М. : Терра-Спорт, 2012. — 508 с.
5. Лоу, Д. Дартс / Д. Лоу ; пер. с англ. — М., 1992.
6. Обучение основам игры в дартс : методические указания / сост. А. И. Мельников [и др.]. — Краснодар : КубГАУ, 2019. — 27 с.
7. Паначев, В. Д. Дартс — спорт для всех : учебно-методическое пособие / В. Д. Паначев. — Пермь : Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. — 99 с.
8. Шилин, Ю. Н. Теория и методика тренировки в дартс : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Н. Шилин, А. В. Каневская. — М., 2003.
9. Эльконин, Д. Б. Детская психология (развитие ребёнка от рождения до семи лет) / Д. Б. Эльконин. — М. : Учпедгиз, 1960.

2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Формы промежуточной аттестации: тестирование по ОФП и СФП.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после освоения Программы с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- мониторинг ОФП (приложение 1);
- мониторинг СФП (приложение 2);
- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (приложение 3).

Список литературы

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Литература, использованная при составлении программы

- Аксянов, Н. Дартс : методическое пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. — М., 1991.
- Анатомия и физиология детского организма / под ред. Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. — 2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 1986. — 287 с.
- Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. С. Белкин. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 192 с.
- Выготский, Л. С. Возрастная периодизация детского развития / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984.
- Лоу, Д. Дартс / Д. Лоу ; пер. с англ. — М., 1992.
- Мишустина, Н. И. Новые направления в работе инструктора по физической культуре с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ / Н. И. Мишустина. — Саратов : ООО «Аэтерна», 2019. — С. 121–128.
- Обучение основам игры в дартс : методические указания / сост. А. И. Мельников [и др.]. — Краснодар : КубГАУ, 2019. — 27 с.
- Паначев, В. Д. Дартс — спорт для всех : учебно-методическое пособие / В. Д. Паначев. — Пермь : Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. — 99 с.
- Шилин, Ю. Н. Теория и методика тренировки в дартс : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Н. Шилин, А. В. Каневская. — М., 2003.
- Эльконин, Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. — М. : Учпедгиз, 1960.

Литература для обучающихся и родителей

- Аксянов, Н. Дартс : методическое пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. — М., 1991.
- Лоу, Д. Дартс / Д. Лоу ; пер. с англ. — М., 1992.
- Обучение основам игры в дартс : методические указания / сост. А. И. Мельников [и др.]. — Краснодар : КубГАУ, 2019. — 27 с.

- Паначев, В. Д. Дартс — спорт для всех : учебно-методическое пособие / В. Д. Паначев. — Пермь : Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. — 99 с.
- Шилин, Ю. Н. Теория и методика тренировки в дартс : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Н. Шилин, А. В. Каневская. — М., 2003.

Мониторинг ОФП

Дата	Тренер-преподаватель
------	----------------------

[illegible]

Уровень	Быстрота (бег на 30 м.)	Ловкость (подбрасывание и ловля теннисного мяча)	Гибкость	Силовые качества	
				Метание мяча вдаль правой рукой	Метание мяча вдаль левой рукой
Высокий (мальчики)	6 сек	+/-	+7	15	10
Высокий (девочки)	7 сек	+/-	+9	11	7
Средний (мальчики)	7 сек	+/-	+3	10	7
Средний (девочки)	8 сек	+/-	+5	7	5
Низкий (мальчики)	8 сек	+/-	+1	5	5
Низкий (девочки)	9 сек	+/-	+3	3	3

Мониторинг СФП

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

№	ФИО	Координация движений	Соблюдение темпа и ритма при выполнении упражнений	Попадание в мишень из 3 попыток (бросок дротиками по зонам мишени) количество раз	Попадание в сектора из 3 попыток (количество раз)	Попадание в цель из 3 попыток (количество раз)

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
	2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
	3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
	4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
	5. Просит и принимает помощь сверстников	
Среднее значение		
Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
	2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
	3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	

	4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
	2. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
Среднее значение		
Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
	2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
	3. Доводит начатую работу до конца	
	4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
	5. Выполняет взятые на себя обязательства	
Среднее значение		
Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности секции. Убежденность собственной	1. Принимает правила и традиции группы	
	2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
К В		

значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок		
	3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
	4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
	5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закреплённостью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

- средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

- низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

- недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обходить всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026