

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сосновоборская школа, реализующая адаптированные образовательные программы»
(ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа»)**

Принята:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ 35- о/д
от 28 августа 2025 года.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
Спортивный клуб «Здоровье»**

Разработчик –
Полушкина Юлия Александровна
учитель первой квалификационной категории

г. Сосновый Бор
2025 год

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
Спортивный клуб «Здоровье»**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 года (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-Р)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Действующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для общеобразовательных организаций и для обучающихся с ОВЗ
5. Устав Государственного казённого общеобразовательного учреждения Ленинградской области «Сосновоборская школа, реализующая адаптированные образовательные программы»
6. Учебный план ГКОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа» на текущий учебный год
7. Рекомендованные программы для образовательных учреждений для обучающихся с нарушением интеллекта

Программа Спортивный клуб «Здоровье» реализует физкультурно-спортивное направление. Рассчитана на обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости и ТМНР.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по внеурочной деятельности.

Цель занятий по внеурочной деятельности:

- предоставить ребенку возможность для самореализации, это важный навык для социальной адаптации;
- повышение двигательной активности обучающихся с ОВЗ и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни;
- преодоление социальных и психологических барьеров;
- повышение самооценки и уверенности

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование навыка игры в дартс;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и

возникновения вторичных заболеваний;

- развитие общей выносливости, ловкости, координации движений, специальных физических качеств дартсмена;
- изучение требований безопасности в обращении с дротиками, оборудованием.

Актуальность программы:

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. Занимающиеся в дартс - клубе становятся более усидчивыми, растет успеваемость в целом. Дартс – игра для всех. В 90-е гг. XX в. дартс покорила весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям любого возраста, с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть, иметь немного терпения и внимания.

Новизна программы:

Предлагаемая 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, способствуя социальной интеграции и адаптации обучающихся с ОВЗ.

Объем программы

Данная программа по внеурочной деятельности «Спортивный клуб Здоровье» рассчитана на 1 год обучения (1 год обучения-68 часов)

Возрастные группы (учащиеся 9 - 18 лет)

В возрасте 9- 10 лет дети любознательны, любят овладевать новыми умениями, готовы соревновательной деятельности.

В возрасте 11- 13 лет подросток стремится утвердиться в позиции взрослого, почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе.

В возрасте 14 -18 лет учащиеся больше интересуются обобщенными ценностями, ориентируются на оценку окружающих, опираются на авторитет.

Наполняемость групп ограничена размерами помещения и может составлять на 5-10 человек.

Если отдельные особо талантливые занимающиеся достигают высоких спортивных результатов раньше остальных учеников, то они в порядке исключения могут быть досрочно переведены в старшие группы подготовки. Для этого необходимо

персональное разрешение врача, выполнение контрольно-переводных нормативов и соответствующее решение педагогического совета. К участию в конкурсном отборе в учебно-тренировочные группы наряду с выпускниками групп начальной подготовки могут быть допущены учащиеся, прошедшие начальное обучение вне групп.

Режим занятий

Занятия проводятся: 1 год обучения – 1 час в неделю

Структура теоретического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс; теоретические сведения; элементарная баллистика; основы техники меткого броска.

Структура практического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс; работа по заданию педагога; подведение итогов.

В зачетные периоды педагог может при необходимости уменьшить количество часов или изменить время занятий для отдельно занимающихся.

В период каникул учебную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью. Способности новичков к занятиям дартс, в том числе их интерес к данному виду спорта, возможность освоения точных двигательных действий, работоспособность, общая обучаемость, эмоциональная устойчивость, стремление к соперничеству, выявляются в процессе занятий.

Этапы реализации программы:

1. Теоретическая подготовка
2. Тактическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Психологическая подготовка

Основными способами и формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ групповые практические и теоретические занятия;
- ✓ тренировки по индивидуальным планам, выполнение домашних заданий;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- ✓ участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- ✓ объяснительно-иллюстративный;
- ✓ наглядный;
- ✓ репродуктивный.

Содержание программы

Название разделов и тем	Основные узловые моменты
I. Теоретические сведения	
1.1. Вводное занятие	- Знакомство с учащимися, с программой обучения; - Правила внутреннего распорядка в образовательном учреждении; - Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей.
1.2. Общие сведения об истории дартс	- Характеристика дартс как вида спорта; - Появление дартс-клубов в России; - Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях; - Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов.
1.3. Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс	- Правила поведения на занятиях, правила обращения с дротиками на линии бросков и вне ее; - Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс; - Общие сведения о гигиене и санитарии; - Уход за телом (кожей), полостью рта, зубам; - Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - - - Значение правильного режима дня; - Значение и основные правила закаливания.
1.4. Техника броска	Общие сведения о бросок; - Траектория полета дротика; - Скорость вылета; - Угол входа дротика в мишень.
II. Основы техники дартс	
2.1. Элементы техники дартс	- Виды позиций для броска; - Хватка дротика; - Работа руки при броске; - Значение однообразия действий, самопроверка; - Ошибки, допускаемые при броске.
2.2. Правила игр	Правила и виды игр: Baseball. В 9 раундах игроки поражают сектора с 1 до 9. То есть в первом раунде броски ведутся в сектор 1, во втором – в 2 и т.д. Побеждает игрок набравший большее количество очков. 301 Parchessi. Игроки набирают очки с 0 до 301. Победитель, тот, кто первым достиг заданного числа. Если в процессе игрок набирает одинаковое количество очков с соперником, очки соперника обнуляются. В игре действует правило перебора очков. Если набрано не 301 очко, а, например, 305, игрок продолжает состязание с 4 очками. Все пятерки. Цель игры – первым набрать 51 очко. Подсчет ведется следующим образом: результат 5 после серии бросков дает одно очко, 10 – 2, 15 – 3, 20 – 4 и т.д. В случае перебора очков – сумма «сгорает». 1000. Зачетными бросками

	в этой игре являются только попадания в булл (50 очков) и круг его обрамляющий (25 очков). Игроки бросают по 3 дротика. Побеждает тот, кто первым наберет 1000 очков. В случае перебора очков – сумма «сгорает».
III. Техническая подготовка	
3.1. Общее понятие о технике игры	- Техническая подготовка игры в дартс; - Основные термины: бросок, стойка, тренировка; - Техника выполнения броска; - Виды позиций; - Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.
3.2. Технические особенности каждого варианта стойки	- Стойка, соответствующая требованиям к броску; - Преимущества и недостатки, выбора стойки для детей с непропорциональным телосложением.
3.3. Виды хватки дротика	- Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др.; - Основные требования; - Обеспечение полета дротика по прямой траектории; - Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика; - Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске; - Определение своего хвата.
IV. Тактическая подготовка	
4.1. Общее понятие о тактике игры	- Взаимосвязь техники и тактики дартса; - Тактика поведения на соревнованиях; - Разминка; - Выбор места на линии бросков.
4.2. Тактика шести разминочных бросков	- Основы тактики; - Темп и ритм бросков; - Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.
4.3. Тренировка	- Элементы тренировки: физическая, тактическая, техническая, соревновательная; - Основные требования.
V. Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	
5.1. Психология игры	- Составляющие психологии игрока: предельное абстрагирование и холодный расчет; - Основные средства волевой подготовки.
5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	- Временные ограничения и противопоказания к занятиям; - Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма.
VI. Общая физическая подготовка	

6.1.Строевые упражнения	Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению тренера. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.
6.2.Общеразвивающие упражнения	Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии. Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.
VII.Специальная физическая подготовка	
7.1. Специальные упражнения	И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин.
VIII. Совершенствование техники и тактики игры	
8.1. Изучение и освоение основных элементов техники броска	Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания.
8.2.Тренировочные броски	Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.
IX. Соревновательная деятельность	
9.1. Мероприятия в образовательном учреждении	На сплочение коллектива (2 мероприятия в год)
9.2. Правила соревнований и участие в них	Виды соревнований: специальные, общекомандные и др. Основные правила соревнований. Заявки на участие. Регистрация участников. Правила игры БДО, их соблюдение. Начало и окончание соревнований. Ведение счета. Мишень.

	Рубеж броска. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301» Варианты классического окончания игры. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Судейская практика.
Х.Переводные испытания	

Планируемые результаты универсальных учебных действий:

Личностные УУД

У обучающегося будут сформированы:

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как плохие, так и хорошие;
- умение выражать свои эмоции;
- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;
- способности к самооценке на основе критериев успеваемости в учебной деятельности;
- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, умение делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.

Регулятивные УУД

У обучающегося будут сформированы:

- умение определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- умение проговаривать последовательность действий во время занятий;
- умение учиться работать по определенному алгоритму.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение принятия и сохранения учебной задачи;
- умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- умение различать способ и результат действия;
- умение высказывать свое предположение (версию);

- умение отличать верно выполненное задание от неверного;
- умение совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение проводить рефлексию способов и условий действия;
- умение контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- умение структурировать знания;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога;
- умение овладевать измерительными инструментами.

Коммуникативные УУД

У обучающегося будут сформированы:

- умение излагать свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение адекватно использовать коммуникативные, речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнера.

Образовательные результаты обучения:

Учащиеся должны знать:

- основы игры в дартс;
- историю возникновения игры в дартс;
- различные тактические приемы игры.

Учащиеся должны уметь:

- играть в дартс;
- технически правильно выполнять броски;
- во время игры применять тактическую подготовку;
- принимать участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план

1 год обучения

Для обучающихся 9 - 18 лет

1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общ ее кол- во часо в	в том числе		Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
			теория	практ ика		
I	Теоретические сведения	4	4			
1.1.	Вводное занятие	1	1		беседа	
1.2.	Общие сведения об истории дартс	1	1		беседа	
1.3.	Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс	1	1		беседа	
1.4.	Общие сведения о броске	1	1		беседа	
II	Техника и тактика игры	14		14		
2.1.	Элементы техники дартс	4		4	показ, практическое занятие	
2.2.	Правила игр	10		10	рассказ, игра	
III.	Техническая подготовка	10		10		
3.1.	Общее понятие о технике игры	2		2	беседа,	

					практическое занятие	
3.2.	Технические особенности каждого варианта стойки	4		4	показ, практическое занятие	
3.3.	Виды хватки дротика	4		4	показ, практическое занятие	
IV.	Тактическая подготовка	10		10		
4.1.	Общее понятие о тактике игры	2		2	беседа, практическое занятие	
4.2.	Тактика шести разминочных бросков	2		2	показ, практическое занятие	
4.3.	Тренировка	6		6	практическое занятие	
V.	Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	2		2		
5.1.	Основные средства волевой подготовки	1		1	беседа, практическое занятие	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	1		1	беседа	
VI.	Общая физическая подготовка	7		7		
6.1.	Строевые упражнения	2		2	практическое занятие,	зачет
6.2.	Общеразвивающие упражнения	5		5	практическое занятие	
VII.	Специальная физическая подготовка	5		5		
7.1.	Специальные упражнения	5		5	практическое занятие	
VIII .	Совершенствование техники и тактики игры	10		10		

8.1.	Изучение и освоение основных элементов техники броска	5		5	показ, практическое занятие	
8.2.	Тренировочные броски	5		5	практическое занятие	
IX.	Соревновательная деятельность	4		4		
9.1.	Мероприятия в образовательном учреждении	2		2	практическое занятие	
9.2.	Участие в соревнованиях и судейская практика	2		2	практическое занятие	
X	Переводные испытания	2		2		зачет
	Итого часов:	68	4	68		

Комплекс организационно - педагогических условий

Средства, необходимые для реализации программы:

Резиновое покрытие на пол, светодиодные лампы, электронные счетчики для дартс, доски для дартс: 4 штуки, стенд для разрядников и лучших спортсменов объединения.

Формы аттестации:

Выполнение контрольных заданий по теории и практике в форме зачета, сдача разрядных требований по виду спорта позволяют выявить уровень подготовленности к предстоящим соревнованиям и рост спортивно- технического мастерства.

Оценочные материалы:

В соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 21 ноября 2008г. №48 утверждены нормы. требования и условия их выполнения по виду спорта «дартс» Таблицы №№1-4.

Методический материал:

- ✓ Таблицы по темам;
- ✓ Карточки по темам;
- ✓ Ведомости;
- ✓ Протоколы

Оборудование:

Мишень и расстояние:

- ✓ 2 м 37 см – до мишени;
- ✓ 1 м 73 см – высота до ее центра;

Дротики, хвостовики, оперение;

Электронный дартс, электронный счетчик для подсчета очков.

помещение, оборудованное для игры в Дартс.

Список литературы**Для педагогов:**

- 1.Голубь Н.Н. Методическое пособие по дартс, 2011г.
- 2.Введенский И. программа по дартс, 1999г.
- 3.Материалы интернет- сайтов.

Для учащихся:

- 4.Аксапов Н.А.; Масленников А.С. Игра в дартс, 1994г