

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ТВОРЧЕСТВА».**

ПРИНЯТО  
Методическим советом  
МБУ ДО «Дом творчества»  
№ 01 от «26» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ДАРТС»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель – Колещук А.А.,  
педагог дополнительного образования

с. Боград, 2025

## **Пояснительная записка**

Предлагаемая программа соответствует положениям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Концепции развития дополнительного образования детей, составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся. Дополнительная обще развивающая программа «Дартс» разработана на основе требований **следующих нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Среди спортивных игр Дартс активно развивается в России, является увлекательным видом 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 - объединении становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета. Дартс – игра для всех. В 90-е гг. XX в. дартс покорил 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.

## **Направленность программы – физкультурно- спортивная**

**Преемственность с другими образовательными областями, на различных образовательных ступенях:** программа «Дартс» позволяет расширить и углубить содержание математики в общеобразовательной школе, создаёт условия для гармонично развитой личности, способствует формирования здорового образа жизни.

## **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 - объединении становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета, растёт успеваемость в целом. Дартс – игра для всех.

## **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Дартс», является модифицированной (адаптированной), так как основана на программе Игоря Введенского, учителя физической культуры ЦО «Школа здоровья» (1999г., г. Москва)

Предлагаемая программа позволяет вовлечь в спортивную работу не только абсолютно здоровых детей, но и тех, кто имеет отклонения в физическом развитии. По программе предусмотрено активное вовлечение детей в самостоятельную учебно - спортивную деятельность через личные успехи. Игра «Дартс» дает возможность заниматься всем вместе и достигать высоких результатов.

**Педагогическая целесообразность** реализация программы «Дартс» позволит не только полезно занять время обучающихся, но и пробудить интерес к физическому развитию, укреплению психики и внимания, памяти. Занимающиеся в дартс - объединении становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета, растёт успеваемость.

**Адресат программы - учащиеся 9 - 16 лет.**

**В этом возрасте** дети любознательны, любят овладевать новыми умениями, готовы соревноваться во всем, почувствовать себя самостоятельными, уверенными в себе, стремятся утвердиться в коллективе, приобретая авторитет среди сверстников.

Наполняемость групп ограничена размерами помещения и может составлять 10-12 человек.

## **Объем и срок освоения программы:**

Данная образовательная программа «Дартс» рассчитана на 1 год 144 часа.

**Форма обучения – очная.**

**Основными способами** 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.

**Режим занятий -**

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным 10-минутным перерывом для отдыха детей ;

**Цель программы:** гармоничное развитие творческих и физических способностей, укрепление здоровья обучающихся через занятия ДАРТСом.

**Задачи программы:****Образовательные:**

Развивать умения системного анализа, вероятностного мышления и навыки устного счета для прогнозирования результатов игры.

**Здоровьесберегающие**

- 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;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- повышение уровня физической и специальной подготовленности;
- освоение и совершенствование техники броска и тактики игры;
- развитие моральных и специальных психических качеств обучающегося;

**Учебно-тематический план**

		всего	теория	практика	Форма контроля
<b>I</b>	Вводное занятие	<b>1</b>	1		
1.1.	Общие сведения об истории дартс	<b>2</b>	2		опрос
1.2.	Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс	<b>2</b>	2		контрольные вопросы
1.3.	Общие сведения о броске	<b>2</b>	2		
<b>II</b>	<b>Техника и тактика игры</b>	<b>14</b>			Опрос, Контрольные вопросы
2.1.	Элементы техники дартс		1	9	
2.2.	Правила игр		1	3	
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>			
3.1.	Общее понятие о технике игры		1	1	
3.2.	Технические особенности каждого варианта стойки		0.5	3.5	Наблюдение, опрос

3.3.	Виды хватки дротика		0.5	3.5	
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>			
4.1.	Общее понятие о тактике игры		1	1	Опрос, игра,
4.2.	Тактика шести разминочных бросков		1	1	
4.3.	Тренировка		0.5	11.5	Наблюдение, игра, контрольные испытания
<b>V.</b>	<b>Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка</b>	<b>3</b>			
5.1.	Основные средства волевой подготовки		1		Контрольные вопросы
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи		1	1	
<b>VI.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>			
6.1.	Общеразвивающие упражнения		0.5	9.5	Зачёт
<b>VII.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>			
7.1.	Специальные упражнения		0.5	9.5	Наблюдение, практические занятия
<b>VIII.</b>	<b>Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>60</b>			
8.1.	Изучение и освоение основных элементов техники броска		0.5	9.5	Наблюдение, игра, контрольные испытания, соревнования
8.2.	Тренировочные броски			50	
<b>IX.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>14</b>			
9.1.	Работа с родителями		2		Беседа, собрание
9.2.	Мероприятия в детском объединении			4	
9.3.	Участие в соревнованиях и		0.5	7.5	Зачёт,

	судейская практика				соревнования
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

## Содержание программы

<b>I. Теоретические сведения</b>	
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. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне её. Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс. Общие сведения о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.
1.4. Техника броска	Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.
<b>II. Основы техники дартс</b>	
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: <b>Baseball</b> . 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. <b>301</b> <b>Parchessi</b> . 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. <b>Все пятерки</b> . Цель игры – первым набрать 51 очко. Подсчёт ведётся следующим образом: результат 5 после серии бросков даёт одно очко, 10 – 2, 15 – 3, 20 – 4 и т.д. В случае перебора очков – сумма «сгорает». <b>Хоккей</b> . Цель игры - набрать больше очков, игра начинается с попадания в Булл(шайба) попавший выбирает любой дабл и набирает очки, до попадания в шайбу соперника который набирает очки, чтобы продолжать набор очков нужно отобрать шайбу(попасть в шайбу) подход три дротика.
--	---

### **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. Выбор 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 дартс. 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 расчёт. 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.
<b>VI. Общая физическая подготовка</b>	
6.1.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.
<b>VII.Специальная физическая подготовка</b>	
7.1. Специальные упражнения	Индивидуальная подготовка – 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.
<b>VIII. Совершенствование техники и тактики игры</b>	
8.1. Изучение и освоение основных элементов техники броска	Имитация целостного броска. Приёмы 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.
<b>IX.Воспитательная работа</b>	
9.1. Работа с родителями	Проведение родительских собраний (2 раза в год) и беседы с родителями.
9.2. Мероприятия в детском	На сплочение коллектива (3 мероприятия в год)

объединении	9.3. 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 подсчёта 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.
-------------	---	--

### **Планируемые результаты:**

- У обучающихся раскрываются индивидуальные способности; повышается концентрация внимания;
- развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности;
- развивается мелкая моторика пальцев;
- раскованность, общительность, умение слушать и понимать своего партнера;
- развиваются воображение, память, внимание, чувство ритма, чувство пространства и времени;
- улучшаются психологическая атмосфера в группе и взаимоотношения между учащимися;
- формируются навыки творческого решения конфликтов;
- повышается уверенность в себе.

### **Метапредметные результаты:**

Усваивать знания о здоровом образе жизни, правилах саморегуляции, сохранения и укрепления здоровья.

### **Личностные результаты:**

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся будут знать:**

- и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- правила игр: «Хоккей», «Большой раунд», «Набор очков», «Быстрый раунд», «Американский крикет», «101», «301», «501»

#### **Уметь:**

- вести счет и заполнять протоколы;
- держать дротик и выполнять стойки при броске;
- самостоятельно выполнять учебные упражнения.

### **Формы контроля и 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.

### **Методический материал:**

- Таблицы по темам;
- Ведомости;
- Протоколы
- Видеоматериалы, сайты

### **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. [How to Play Baseball Darts: 7 Steps \(with Pictures\) - wikiHow \(turbopages.org\)](http://www.wikiHow.com/turbopages.org). Дартс - подробные правила игры ([gamerules.ru](http://www.gamerules.ru)).

#### **Для учащихся:**

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

## Приложение

### Техника безопасности

1. Во время броска спортсмена дротиком где находятся зрители и участники

Вопросы

ответы

- а. Паралельно полета дротика
- б. За линией броска
- в. За мишенью

(б)

2. Где хранятся дротики

А. в кармане

Б. в специальном чехле

В. в жесткой коробочке (пенале) с защитными наконечниками.

(Б и В)

### Правила игры

Мишень

Диаметр      а) 45 см

б) 25 см

в) 35 см

(а)

Расстояние до мишени    а) 2 м

б) 2 м 34 см

в) 2м 43см

(в)

Расстояние до центра мишени

а) 2 м

б) 1м73 см

в) 1м 50 см

(б)

Окончание игры

- а) простым попаданием
- б) удвоением
- в) утроением

### **Хоккей**

Начало игры

- а) простым попаданием
- б) удвоением
- в) утроением
- г) булл

( г)

### **Baseball.**

Начало игры

- а) попадание в любой сектор
- б) попадание в первый сектор и тд
- в) попадание булл

(б)

### **Техническая подготовка**

Нормативы	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Работа по листу 25 25, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15

### **Теоретическая подготовка**

Тема	Контрольное задание
Фазы подготовки броска, контрольные точки	Зачет

### **Контрольные испытания 2 года занятий**

### **Техническая подготовка**

Нормативы	Отлично	Хорошо	Удовл.
Работа по листу 20 20, учет числа попада- ний за 10 серий	25	20	15
Большой раунд	250	200	150
10 серий, набор очков	400	350	300
	230	390	350

Раунд по секторам,						
число дротиков	42	47	50	37	40	43

Теоретическая подготовка

Тема	Контрольное задание					
	Зачет					
Таблица окончаний						
Основы идеомоторной подготовки						
Самомассаж						
Правила соревнований						

Специальная физическая подготовка

Нормативы	Отлично	Хорошо	Удовл.			
Бросок нерабочей рукой, число попаданий в круг мишени за 5 серий	13	12	11	10	9	8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870632

Владелец Дорофеева Ирина Яковлевна

Действителен С 29.09.2025 по 29.09.2026