

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Дартс»  
для обучающихся 2-4 классов  
направление внеурочной деятельности  
«Спортивно –оздоровительная деятельность»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Дартс» для обучающихся 2-4 классов составлена на основе требований результатам освоения ФГОС НОО МКОУ «Зябинская СОШ».

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### ***Метапредметные результаты***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

***Предметные результаты:***

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Описание форм организации и видов деятельности

Занятия проводятся в форме игровой деятельности, дискуссия, занятий - практикумов, викторин, конкурсов Работа индивидуально, в парах, в малых группах.

## КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по дартсу. Самоконтроль	1
2	Обучение упражнениям для разминки в игре дартс.	1

	Совершенствование технике стойки броска, выбор индивидуального хвата дротика.	
3	Совершенствование игровых навыков в упражнениях «Набор очков»	1
4	Совершенствование игровых навыков в упражнениях «Набор очков»	1
5	Совершенствование техники прицельного броска	1
6	Совершенствование техники прицельного броска. Линия прицеливания.	1
7	Совершенствование техники прицельного броска. Ошибки допустимые ошибки.	1
8	Физическая подготовка Выполнение упражнений на плечевой пояс и для рук.	1
9	Освоение рациональных способов подсчета очков (таблица окончаний)	1
10	Освоение особенностей управления дыханием во время броска дротика. Продолжительность задержки дыхания при броске. Дыхательный режим дартсмена. Гипервентиляция.	1
11	Выполнение упражнений «Малый круг»	1
12	Выполнение упражнений «Большой круг».	1
13	Совершенствование игровых навыков в упражнениях «Набор очков» в парах. Обучение «Сектор -20».	1
14	Совершенствование игровых навыков в упражнениях «Набор очков» в парах. «Сектор -20».	1
15	Физическая подготовка. Выполнение упражнений на плечевой пояс и для рук.	1
16	Выполнение упражнений «Малый круг» и «Сектор -20».	1
17	Выполнение упражнений «Большой круг». Обучение «Сектор-19».	1
18	Выполнение упражнений «Большой круг», «Набор очков».	1
19	Выполнение упражнений «Малый круг», «Набор очков».	1
20	Физическая подготовка. Упражнения для развития мышц ног. «Сектор20», «Сектор-19».	1
21	Освоение специальных упражнений, направленных на развитие способности дартсменов, производить быстрый подсчет различных числовых комбинаций в усложненных ситуациях.	1
22	Физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости. Освоение упражнения «Большой раунд».	1
23	Освоение методических приемов, обеспечивающих психическую готовность к соревнованиям.	1
24	Совершенствование упражнения «Сектор19», «Набор очков».	1
25	Освоение упражнения «Сектор17», «Большой раунд».	1
26	Освоение игровых навыков в упражнениях «Раунд по часовой».	1
27	Совершенствование игровых навыков в упражнениях «Раунд по часовой», «Сектор 19».	1
28	Совершенствование игровых навыков в упражнениях «Раунд по часовой», «Сектор 17».	1
29	Совершенствование техники броска по урок секторам и в центр.	1
30	Совершенствование техники броска по секторам. Набор очков.	1
31	Совершенствование техники броска по секторам «Сектор20»	1
32	Освоение судейской практики	1
33	Выполнение контрольных нормативов.	1
34	Соревнование.	1

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
-------	------------	------------------

1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по дартсу. Самоконтроль.	1
2	Совершенствование игровых навыков упражнения «Набор очков».	1
3	Совершенствование игровых навыков в упражнениях «Набор очков», «Сектор-20».	1
4	Совершенствование игровых навыков в упражнениях «Набор очков» в парах. «Сектор -20».	1
5	Совершенствование техники прицельного броска.	1
6	Совершенствование техники прицельного броска. Линия прицеливания.	1
7	Совершенствование техники прицельного броска. Ошибки при прицеливания.	1
8	Физическая подготовка Выполнение упражнений на плечевой пояс и для рук.	1
9	Освоение рациональных способов подсчета очков (таблица окончаний).	1
10	Освоение особенностей управления дыханием во время броска дротика. Продолжительность задержки дыхания при броске. Дыхательный режим дартсмена. Гипервентиляция.	1
11	Выполнение упражнений «Малый круг» Совершенствование игровых навыков в упражнении «Большой раунд».	1
12	Выполнение упражнений «Большой круг». Совершенствование игровых навыков в упражнении «Большой раунд».	1
13	Совершенствование игровых навыков в упражнении «Большой раунд» в парах.	1
14	Совершенствование игровых навыков в упражнениях «Большой раунд «в парах, «Сектор -20».	1
15	Физическая подготовка. Выполнение упражнений на плечевой пояс и для рук. Совершенствование игровых навыков в упражнении «Большой раунд».	1
16	Выполнение упражнений «Набор очков» и «Сектор -20».	1
17	Выполнение упражнений «Сектор-19», «Сектор-20».	1
18	Обучение правилам игры «Крикет».	1
19	Совершенствование игровых навыков в упражнении «Крикет».	1
20	Физическая подготовка. Упражнения для развития мышц ног. Совершенствование игровых навыков в упражнении «Большой раунд».	1
21	Освоение специальных упражнений, направленных на развитие способности дартсменов, производить быстрый подсчет различных числовых комбинаций в усложненных ситуациях.	1
22	Выполнение упражнений «Большой раунд», «Сектор-20», «Сектор-19».	1
23	Физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости. Контрольное тестирование по игровому упражнению «Сектор-20».	1
24	Освоение методических приемов, обеспечивающих психическую готовность к соревнованиям.	1
25	Совершенствование упражнений «Большой раунд», «Сектор-20».	1
26	Совершенствование упражнений «Сектор19», «Большой раунд».	1
27	Упражнение «Большой раунд» в парах. Набор очков в парах.	1
28	Совершенствование броска в центр и по секторам.	1
29	Совершенствование навыков в упражнениях «Сектор19», «Сектор 17», «Сектор-18».	1
30	Совершенствование техники броска по секторам и в центр.	1
31	Совершенствование техники броска по секторам. «Набор очков».	1
32	Совершенствование техники броска по секторам и «Сектор20»	1

33	Освоение судейской практики	1
34	Соревнование	1

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Физическая культура в современном обществе	1
2	История развития дартс и его роль в современном обществе.	1
3	Правила безопасности игры. Оборудование и спортивный инвентарь для дартс	1
4	Виды и характер соревнований	1
5	Разминка игроков. Форма одежды для игры	1
6	Документация. Допуск и отстранение от игры	1
7	Выбор дротиков и способы держания	1
8	Бросок дротика в мишень	1
9	Основное положение игрока	1
10	Спортивные дисциплины	1
11	Правила игры: 501	1
12	Правила игры: «1001».	1
13	Правила игры: Булл.	1
14	Правила игры: Американский крикет	1
15	Правила игры: Большой раунд.	1
16	Правила игры: 27.	1
17	Правила игры: Сектор 20	1
18	Правила игры: Раунд удвоений.	1
19	Правила игры: 7 жизней.	1
20	Правила игры: Хоккей	1
21	Правила игры: Крикет.	1
22	Правила игры: Around the clock (циферблат).	1
23	Правила игры: 5 жизней.	1
24	Правила игры: Набор очков	1
25	Правила игры: Диаметр	1
26	Правила игры: Раунд	1
27	Правила игры: Быстрый раунд	1
28	Правила игры: Раунд по двойным	1
29	Правила игры: 1000	1
30	Правила игры: Все пятерки	1
31	Правила игры: Shanghai (шанхай).	1
32	Правила игры: 301 Parchessi (убегай!).	1
33	Правила игры : Baseball (бейсбол).	1
34	Соревнования	1