

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам №11 г. Балашова»

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 28.05 2026 г.



Утверждено
Приказом директора
«Школа АОП №11 г.Балашова»
/Кейб Е.Г./
Приказ № 91 от 04.05 2026 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью
(с нарушением интеллекта)**

«Дартс»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-17
Срок реализации программы: 1 месяца

Автор-составитель:
Геворгян Мария Павловна
педагог дополнительного образования

г. Балашов
2026

Пояснительная записка

Игра в Дартс разносторонне и избирательно влияет на организм занимающихся, содействуют физическому развитию, формированию правильной осанки, способствуют укреплению здоровья. С точки зрения офтальмологов, такие игры, как дартс, – лучший способ предотвратить близорукость и мигрень. При игре в дартс глазу приходится постоянно фокусироваться на предметах разной удаленности, что хорошо тренирует глазную мышцу после монотонного офисного смотрения в одну точку. Усиливает терапевтический эффект и то, что игра дартс задействует сразу несколько центров мозга, отвечающих за координацию движений, реакцию, что особенно необходимо для того, чтобы снять нервное напряжение с «интеллектуальных» зон. Во время игры игроки получают огромный заряд положительных эмоций, находятся в постоянном, но необременительном движении. Со временем значительно улучшается координация, стабилизируется ритм дыхания, работа сердечно-сосудистой системы, мышцы обретают послушание, упругость. Стратегия игры, психология игры, турнирный этикет и собственно игра в дартс таит в себе большие возможности для снятия стрессовых состояний и усталости, формирует жизненно-важные двигательные навыки и развивает физические способности детей. Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Программа разработана на основе:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Министерством Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями и здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (Письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении методических рекомендаций» № АБ-3924/06 от 30.12.2022 г.)

Направленность: физкультурно-спортивная

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 становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета, 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 состоит в том, что дартс, показан практически всем, включая обучающихся имеющих ограничения по состоянию здоровья. Данная игра расширяет границы возможностей детей, предоставляя дополнительные пути для самореализации, а это очень важно для социальной адаптации.

Отличительные особенности: Дартс — это удивительная и весёлая игра, в которой каждый из вас может стать настоящим чемпионом. Здесь не нужно быстро бегать или высоко прыгать, поэтому играть в неё легко и приятно. Меткие броски дротиков в мишень отлично тренируют ваши пальчики, делают руки сильными, а глаза — внимательными. Игра помогает нам лучше и быстрее считать, а также учит быть спокойными и терпеливыми. На занятиях мы будем много общаться, поддерживать друг друга и вместе радоваться каждой маленькой победе.

Педагогическая целесообразность: Педагогическая целесообразность адаптированной программы по дартсу заключается в ее высокой доступности и мощном коррекционном воздействии на детей с ментальными особенностями. Этот вид спорта не требует высокой выносливости, но эффективно развивает мелкую моторику, глазомер и пространственную координацию в системе «глаз — рука». Необходимость концентрироваться при броске учит воспитанников процессам саморегуляции, выдержке, усидчивости и умению спокойно справляться с игровыми неудачами. Кроме того, самостоятельный подсчет набранных очков на мишени помогает детям в доступной форме автоматизировать базовые навыки устного счета. Четкие и неизменные правила выполнения бросков способствуют формированию у обучающихся внутренней дисциплины и навыка строгого следования пошаговым инструкциям педагога. Командные форматы игры и совместное участие в мини-турнирах эффективно стимулируют навыки бесконфликтного общения, взаимовыручки и уважения к сопернику. Занятия дартсом успешно решают задачи социальной адаптации, позволяя каждому ребенку почувствовать ситуацию успеха и уверенность в своих силах.

Целевая аудитория (адресат программы): дети с нарушением интеллекта в возрасте 12-17 лет.

Психолого – педагогическая характеристика адресата программы.

Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС — чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется

замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приводящий к качественным изменениям в познавательную деятельность детей и их личностную сферу.

Подростковый период 12–17 лет – это период развития личности и интеграции в общество. Важным качеством личности является более или менее объективное отношение человека к себе, его самооценка, которая у умственно отсталых формируется медленнее, чем у нормально развивающихся сверстников. Значительную трудность представляет собой воспитание у детей адекватной самооценки, так как большинство подростков с интеллектуальной недостаточностью проявляют склонность к завышенной самооценке. В условиях специального обучения самооценка умственно отсталых детей корректируется и к моменту окончания школы приближается к адекватной.

Исследования и наблюдения показали, что после окончания специальной (коррекционной) школы умственно отсталые подростки интегрируются в окружающую среду, приспосабливаясь к ней с различной степенью успеха. Относительно благополучные в интеллектуальном и физическом отношении молодые люди поступают на предприятия, на которых проходили практику в школьные годы, или туда, куда их могут пристроить родители. Они работают малярами, переплетчиками, слесарями-ремонтниками низких разрядов, сапожниками, швеями, уборщицами, подсобными рабочими и др. Часть выпускников трудятся в сельском хозяйстве. Как правило, они оказываются трудолюбивыми, исполнительными, но малоинициативными, подчас чрезмерно торопливыми или, наоборот, медлительными. Некоторые из них нуждаются в более или менее регулярной поддержке и помощи со стороны опытных рабочих. Другие самостоятельно выполняют хорошо знакомые операции. Часть выпускников специальных школ для умственно отсталых детей не работают. Они живут в семьях и по мере своих сил помогают в домашнем хозяйстве.

Уровень программы: ознакомительный.

Срок освоения программы: 1 месяца

Форма обучения: очная

Цель программы

Создание условий для физического развития и социализации детей через обучение основам игры в дартс, формирование интереса к здоровому образу жизни и активным видам отдыха.

Задачи программы

Образовательные:

- познакомить детей с историей и правилами игры в дартс;
- обучить основам техники броска и правилам безопасности;
- научить вести счёт и понимать тактику игры.

Развивающие:

- развить координацию, точность, внимание и мелкую моторику;
- способствовать улучшению навыков устного счёта;
- стимулировать развитие стратегического мышления.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, самоконтроль и уважение к соперникам;
- сформировать навыки работы в команде;
- мотивировать к регулярным занятиям физической культурой.

1. Оздоровительные:
укрепить общее физическое состояние;
обеспечить активный отдых и профилактику гиподинамии.

Планируемые результаты

Личностные:

- повышение интереса к физической активности;
- развитие самодисциплины и умения работать в команде.

Метапредметные:

- улучшение концентрации внимания и памяти;
- развитие навыков устного счёта и логического мышления.

Предметные:

- знание правил и истории дартса;
- владение основами техники броска;
- умение вести счёт в игре;
- участие в мини-соревнованиях.

Коррекционные результаты

- **Развитие мелкой моторики:** Повышение точности движений пальцев кисти при удержании дротика.
- **Глазомер и координация:** Улучшение координации в системе «глаз — рука».
- **Пространственная ориентация:** Умение правильно определять расстояние до мишени и соотносить силу броска.

Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них: теория	Из них: практика	Формы контроля / Аттестации
1.	Введение в игру и безопасность	2	1	1	
1.1	Знакомство с дартсом. Инструктаж по ТБ. Входной контроль.	1	0.5	0.5	Экспресс-проба (удержание дротика)
1.2	Устройство мишени. Правила поведения на рубеже броска.	1	0.5	0.5	Картинный опрос «Правильно/Опасно»
2.	Основы техники (Школа дартса)	4	1	3	
2.1	Положение тела: правильная стойка и хват дротика пальцами.	1	0.5	0.5	Наблюдение (принятие позы)
2.2	Движение руки: замах, прицеливание и выпуск дротика.	1	0.5	0.5	Наблюдение (плавность движения)
2.3	Первые броски в щит с близкого расстояния (1 метр).	1	—	1	Игровое упражнение «Попади в щит»
2.4	Броски с адаптацией расстояния (до 1.5 метров).	1	—	1	Практическая проба
3.	Игры на меткость и координацию	4	0.5	3.5	
3.1	Игра «Собери урожай» (броски по крупным цветным зонам).	1	0.25	0.75	Анализ игровых действий
3.2	Игра «Послушный дротик» (командные броски по очереди).	1	—	1	Наблюдение (дисциплина в очереди)
3.3	Игра «Точно в цель» (фокусировка внимания на центре).	1	0.25	0.75	Наблюдение (концентрация внимания)
3.4	Генеральная репетиция турнира. Команды «Бросок» и «Сбор».	1	—	1	Проверка четкого выполнения команд
3.5	Лагерный мини-турнир «Точный бросок».	1	—	1	
3.6	Заккрытие смены.	1	—	1	
	ИТОГО:	12	2.5	9.5	

Содержание программы «Дартс» (12 часов)

Раздел 1. Введение в игру и безопасность (2 часа)

Тема 1.1. Знакомство с дартсом. Инструктаж по ТБ. Входной контроль.

- *Теория:* Рассказ о дартсе как игре на меткость. Демонстрация безопасного оборудования. Объяснение главного правила: «Дротик летит только в мишень».
- *Практика:* Экспресс-тест на умение держать дротик пальцами. Первые пробные броски в сторону щита с близкого расстояния. Изучение сигналов «Стоп» и «Можно».

Тема 1.2. Устройство мишени. Правила поведения на рубеже броска.

- *Теория:* Рассматривание мишени, выделение крупных цветных кругов и секторов. Объяснение правил поведения: стоять строго за чертой, не бегать с дротиками в руках.
- *Практика:* Игра-упражнение «Покажи рубеж». Дети учатся выстраиваться в линию и подходить к мишени по одному. Картинный тест «Правильно/Опасно».

Раздел 2. Основы техники (Школа дартса) (4 часа)

Тема 2.1. Положение тела: правильная стойка и хват дротика пальцами.

- *Теория:* Показ правильного положения ног и туловища у рубежа (боком или лицом к мишени для устойчивости). Показ хвата «щепотью» (тремя пальцами).
- *Практика:* Упражнение «Замри в стойке» (принятие правильной позы по команде). Отработка захвата дротика пальцами ведущей руки.

Тема 2.2. Движение руки: замах, прицеливание и выпуск дротика.

- *Теория:* Объяснение механики броска: рука согнута в локте, дротик у глаза, плавное разгибание руки вперед.
- *Практика:* Выполнение движения руки без дротика (имитация броска). Упражнение «Прицелься пальчиком» на концентрацию взгляда на центре мишени.

Тема 2.3. Первые броски в щит с близкого расстояния (1 метр).

- *Практика:* Броски облегченных или магнитных дротиков в щит большого размера с расстояния 1 метр. Задача занятия — добиться стабильного полета дротика до поверхности щита и удержания его на мишени.

Тема 2.4. Броски с адаптацией расстояния (до 1.5 метров).

- *Практика:* Постепенное увеличение дистанции броска до 1.2–1.5 метров в зависимости от индивидуальных физических возможностей ребенка. Отработка силы броска и координации «глаз–рука».

Раздел 3. Игры на меткость и координацию (4 часа)

Тема 3.1. Игра «Собери урожай» (броски по крупным цветным зонам).

- *Теория:* Объяснение правил игры: «красный сектор — это яблоко, зеленый — арбуз». Задача — «собрать» как можно больше плодов.
- *Практика:* Индивидуальные броски в конкретные цветовые зоны мишени. Развитие избирательного внимания и глазомера.

Тема 3.2. Игра «Послушный дротик» (командные броски по очереди).

- *Практика:* Групповое игровое упражнение. Отработка навыка очередности: первый бросил, собрал свои дротики, передал ход следующему. Развитие терпения и навыков общения.

Тема 3.3. Игра «Точно в цель» (фокусировка внимания на центре).

- *Теория:* Объяснение важности центрального круга мишени («яблочка»).

- *Практика:* Серии бросков с упором на максимальное приближение к центру. Использование ярких визуальных маркеров (например, яркой наклейки в центре) для облегчения прицеливания.

Тема 3.4. Генеральная репетиция турнира. Команды «Бросок» и «Сбор».

- *Практика:* Полное проигрывание сценария будущих соревнований. Закрепление алгоритма: подошел к черте — дождался команды «Бросок» — сделал 3 броска — дождался команды «Сбор» — аккуратно забрал дротики.

Тема 3.5. Лагерный мини-турнир «Точный бросок».

- *Практика:* Проведение адаптированного лагерного соревнования. Каждый ребенок выполняет фиксированное число зачетных бросков (например, 5 бросков) с комфортного для него расстояния. Фиксация факта попаданий в мишень.

Тема 3.6. Закрытие смены. Награждение всех участников по номинациям.

- *Практика:* Торжественная линейка или отрядный сбор. Подведение итогов, похвала за дисциплину и старание.

Календарный учебный график.

Дата начала	Дата окончания	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
08.06.2026	28.06.2026	3	3
29.06.2026	19.07.2026	3	3
20.07.2026	09.08.2026	3	3

Материально-техническое обеспечение.

- мишени для дартса (3–4 шт.);
- наборы дротиков (по количеству участников);
- разметка дистанции броска;
- протоколы для подсчёта очков.

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре или вожатый, прошедший инструктаж по технике безопасности.

Санитарно гигиенические требования: соблюдение правил гигиены, проветривание помещения, контроль нагрузки.

Оценка результатов

наблюдение за активностью и прогрессом детей;
итоговое мини соревнование с награждением победителей;
анкетирование для выявления интереса к продолжению занятий.

Техника безопасности

инструктаж перед каждым занятием;
контроль за правильным обращением с дротиками;
соблюдение дистанции между игроками;
запрет на броски без команды инструктора.

Список литературы

1. Литература и материалы для педагогов

1. **Антропов М. С.** *Теория и методика игры в дартс.* — М.: Советский спорт, 2018. (Основы техники хвата, стойки и броска).
2. **Евсеев С. П.** *Теория и организация адаптивной физической культуры.* — М.: Спорт, 2020. (Методические рекомендации по работе с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения).
3. **Лопатина О. Г.** *Игровые технологии в адаптивном физическом воспитании.* — Казань, 2021. (Организация подвижных игр и мини-турниров в условиях детского лагеря).
4. *Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дартс»* (в части организации мер безопасности и оборудования площадок).

2. Литература для учащихся.

1. **Баранова Н. В.** *Веселый спорт. Книжка-развивашка в картинках.* — М.: Карапуз, 2022. (Крупные иллюстрации о видах спорта, играх на меткость и правилах поведения).
2. **Майорова Г. А.** *Игры нашего двора. Игры с мячом и мишенью для самых маленьких.* — М.: Литера, 2021. (Адаптированные рассказы в картинках о том, как играть по очереди и не мешать друг другу).
3. **Михалков С. В.** *Дядя Стёпа — спортсмен.* — М.: Малыш, 2023. (Стихотворения для эмоционального настроя на победу и важность тренировок).
4. **Сутеев В. Г.** *Мешок яблок. Сказки в картинках.* — М.: АСТ, 2024. (Используется для иллюстрации понятий «поделиться», «играть вместе», «помогать команде»).