



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 76» Свердловского района г. Красноярск

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 81,
тел.: (391) 2040547, e-mail: sch76@mailkrsk.ru

Согласовано на заседании методического совета
МАОУ СШ №76
Протокол №1 от «29» августа 2024г.

Утверждено
Приказом №01-04-1085 от «30 » августа
2024г. Директор _____ О.Н.Гурина

**Рабочая программа
дополнительного обучения
по дартсу**

**Педагог дополнительного образования
Степанян Елена Александровна**

Красноярск, 2024 г

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы — 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 в дартс - 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.

Отличительные особенности программы

Можно ли организовать секцию дартс в образовательном учреждении? Как правильно планировать работу? Для этого и была создана дополнительная общеразвивающая программа «Дартс», которая 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. Игра «Дартс» дает возможность заниматься всем вместе и достигать высоких результатов.

Этапы реализации программы:

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

Адресат программы - учащиеся 9 - 16 лет.

В возрасте 9- 10 лет дети любознательны, любят овладевать новыми умениями, готовы соревноваться во всем.

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

В возрасте 14 -16 лет учащиеся больше интересуются обобщенными ценностями, ориентируются на оценку окружающих, опираются на авторитет.

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

Объем программы

Данная образовательная программа «Дартс» рассчитана на 3 года обучения 102 часа в год.

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.
- ✓

Срок реализации данной программы 3 года:

- 1 год- 102 часа
- 2 год – 102 часа
- 3 год- 102 часа

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

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. В группах начальной подготовки продолжительность занятий не должна превышать 3 академических часов. 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.

Цель программы:

предоставление ребенку возможности для самореализации, а это очень важно для социальной адаптации.

Задачи программы:

в группах *первого года обучения* (этап предварительной подготовки):

- 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;

в группах *второго и третьего годов обучения* (этап изучения разновидностей дартс и углубленной тренировки по избранному варианту):

- 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 спортсмена;
- приобретение навыков работы инструктора-общественника.

Учебно-тематический план

1

год обучения

Для учащихся 9 - 14 лет

3 часа в неделю

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общ ее кол- во часо в | в том числе | | Форма организации занятий | Форма аттеста ции (контро ля) |
|-------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------------------------|---|
| | | | теори я | практ ика | | |
| I | Теоретические сведения | 10 | 10 | | | |
| 1.1. | Вводное занятие | 2 | 2 | | беседа | |
| 1.2. | Общие сведения об истории дартс | 2 | 2 | | беседа | |
| 1.3. | Меры обеспечения безопасности на | 4 | 4 | | беседа | |

| | | | | | | |
|-------------|---|-----------|---|-----------|------------------------------|--|
| | занятиях дартс | | | | | |
| 1.4. | Общие сведения о броске | 2 | 2 | | 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 | 16 | | 16 | | |
| 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 | 12 | | 12 | практическое занятие | |
| V. | Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка | 4 | | 4 | | |
| 5.1. | Основные средства волевой подготовки | 2 | | 2 | беседа, практическое занятие | |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой | 2 | | 2 | беседа | |

| | | | | | | |
|----------------|---|------------|-----------|-----------|-----------------------------|-------|
| | медицинской помощи | | | | | |
| VI. | Общая физическая подготовка | 5 | | 5 | | |
| 6.1. | Общеразвивающие упражнения | 5 | | 5 | практическое занятие | |
| VII. | Специальная физическая подготовка | 5 | | 5 | | |
| 7.1. | Специальные упражнения | 5 | | 5 | практическое занятие | |
| VIII I. | Совершенствование техники и тактики игры | 30 | | 30 | | |
| 8.1. | Изучение и освоение основных элементов техники броска | 10 | | 10 | показ, практическое занятие | |
| 8.2. | Тренировочные броски | 20 | | 20 | практическое занятие | |
| IX. | Воспитательная работа | 6 | | 6 | | |
| 9.1. | Работа с родителями | 2 | | 2 | беседа | |
| 9.2. | Участие в соревнованиях и судейская практика | 4 | | 4 | практическое занятие | |
| X | Переводные испытания | 2 | | 2 | | зачет |
| | Итого часов: | 102 | 10 | 92 | | |

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 дартсотечественных и зарубежных образцов. |
| 1.3. Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс | Правила поведения на занятиях. Порядок 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, зубами. 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. |
| 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 дротики. 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.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 расчет. Основные средства волевой подготовки |
| 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание | Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Соблюдение правил безопасности во |

| | |
|--|---|
| первой медицинской помощи | 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. Воспитательная работа | |
| 9.1. Работа с родителями | Проведение родительских собраний (2 раза в год) |
| 9.2. Мероприятия в детском объединении | На сплочение коллектива (3 мероприятия в год) |
| 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 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. |
| X. Переводные испытания | |

Учебно-тематический план

год обучения

2

Для учащихся 10 - 15 лет

6 часов в неделю

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общие кол-во часов | в том числе | | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
|------------|--|--------------------|-------------|-----------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | теория | практика | | |
| I | Теоретические сведения | 9 | 9 | | | |
| 1.1. | Вводное занятие | 3 | 3 | | беседа | |
| 1.2. | Меры безопасности, гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс Врачебный контроль, самоконтроль Оказание первой медицинской помощи | 3 | 3 | | беседа | |
| 1.3. | Краткие сведения о строении и функциях детского организма | 3 | 3 | | беседа | |
| II | Основы техники дартс | 33 | | 33 | | |
| 2.1. | Элементы техники дартс | 6 | | 6 | практическое занятие | |
| 2.2. | Правила игр | 27 | | 27 | рассказ, игра | |
| III | Техническая подготовка | 45 | | 45 | | |
| 3.1. | Техника выполнения броска, виды позиций | 15 | | 15 | практическое занятие | |
| 3.2. | Технические особенности каждого варианта стойки | 18 | | 18 | практическое занятие | |
| 3.3. | Особенности работы пальцев при различных хватках | 12 | | 12 | практическое занятие | |
| IV | Тактическая подготовка | 6 | | 6 | | |
| 4.1. | Общее понятие о тактике игры | 3 | | 3 | беседа, практическое занятие | |
| 4.2. | Тактика шести | 3 | | 3 | практическое | |

| | | | | | | |
|---------------|---|------------|----------|------------|----------------------|-------|
| | разминочных бросков | | | | занятие | |
| V. | Психологическая подготовка | 6 | | 6 | | |
| 5.1. | Основные средства волевой подготовки | 6 | | 6 | практическое занятие | |
| VI. | Общая физическая подготовка | 30 | | 30 | | |
| 6.1. | Строевые упражнения | 15 | | 15 | практическое занятие | зачет |
| 6.2. | Общеразвивающие упражнения | 15 | | 15 | практическое занятие | |
| VII | Специальная физическая подготовка | 12 | | 12 | | |
| 7.1. | Специально-подготовительные упражнения | 12 | | 12 | практическое занятие | |
| VII I. | Совершенствование техники и тактики игры | 54 | | 54 | | |
| 8.1. | Тренировка без дротика | 21 | | 21 | практическое занятие | |
| 8.2. | Тренировочные игры | 33 | | 33 | практическое занятие | |
| IX. | Воспитательная работа | 15 | | 15 | | |
| 9.1. | Работа с родителями | 3 | | 3 | беседы | |
| 9.2. | Мероприятия в детском объединении | 6 | | 6 | практическое занятие | |
| 9.3. | Участие в соревнованиях и судейская практика | 9 | | 9 | практическое занятие | |
| X | Переводные испытания | 6 | | 6 | | зачет |
| | Итого часов: | 216 | 9 | 207 | | |

Содержание программы

| Название разделов и тем | Основные узловые моменты |
|---|--|
| I. Теоретические сведения | |
| 1.1. Вводное занятие | <p>Знакомство с учащимися, с программой обучения. Правила внутреннего распорядка в образовательном учреждении. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Значение детского и юношеского спорта. Цели и задачи физического воспитания. Общие сведения об истории дартс. Дротики отечественных и зарубежных образцов. Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля.</p> |
| 1.2. Меры безопасности, гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс | <p>Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс. Обязанности спортсмена при обращении с дротиками во время тренировок и соревнований. Контроль за соблюдением правил обращения с дротиками на линии бросков. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Гигиена питания: калорийность питания, общий расход энергии, значение отдельных пищевых веществ в питании спортсмена, основные принципы построения питания (чувство сытости, усваиваемость пищи, режим питания). Гигиена одежды и обуви. Гигиена тренировок и соревнований. Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по дартс.</p> <p>Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль, самоконтроль. Значение врачебного контроля, самоконтроля спортсмена на тренировках и соревнованиях. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Временные ограничения и противопоказания к занятиям.</p> <p>Соблюдение правил безопасности во время</p> |

| | |
|--|---|
| | занятий, профилактика травматизма. |
| 1.3. Краткие сведения о строении и функциях детского организма | Костная система, ее строение и функции. Влияние физических упражнений на развитие костной системы, ее значение для занятий спортом. Мышечная система. Биохимический механизм работы мышц в процессе занятий физкультурой и спортом. |
| 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 | <p><u>Быстрый раунд.</u> Игра подобно «Раунду», только в отличие от него есть условие: в случае, например, попадания игрока в утроение сектора 1, вместо самого сектора, игрок продвигается на 3 позиции вперед, и следующим броском будет поражать сектор 4. В случае попадания в удвоение, на 2 позиции. <u>Раунд.</u> Цель игры - подряд попасть во все сектора от 1 до 20, затем в удвоение сектора 20, его утроение и, наконец, в «яблочко». В случае, если игрок три дротика направил в нужные цели, он продолжает играть дальше. Если один из дротиков направлен мимо, ход переходит к сопернику. <u>Диаметр.</u> В этой игре спортсмены выбирают два диаметрально противоположных сектора и стараются подряд попасть в цели, находящиеся на одной линии. То есть сектор, удвоение сектора, утроение, малое кольцо, утроение диаметрально противоположного сектора, удвоение, сектор. Победу одерживает игрок, который первый поразит цели подобным образом. <u>Набор очков.</u> Игроки делают по 10 серий бросков. Серии можно делать подряд или по очереди. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков после 30 бросков. При попадании в зоны удвоение и утроения, очки удваиваются и утраиваются соответственно.</p> <p><u>5 жизней.</u> Цель игры – набрать очков больше, чем предыдущий игрок. Каждый имеет права на 5 ошибок, допустив шестую, игрок выбывает. В эту игру хорошо играть большим</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>количеством человек. <u>Around the clock</u>. В игре может принимать участие неограниченное количество спортсменов. Игроки делают по 3 броска. Побеждает тот, кто первым попадет подряд во все сектора от 1 до 20 и в завершении в «яблочко». <u>Крикет</u>. В Крикет играют вдвоем или пара на пару. Игроки производят броски в сектора с 15 по 20, а также в «яблочко». Бросают по очереди по 3 дротика. Чтобы закрыть сектор необходимо попасть в него тремя дротиками. Если игрок попадает в удвоения сектора, считается, что он попал в сектор дважды. Если в утроение – трижды. Когда игрок закрывает сектор, он становится собственностью попавшего. Если сектор закрыт двумя игроками, сектор выбывает из игры. «Яблочко» также необходимо закрывать или одиночными попаданиями в него, либо с применением сектора 50, что равносильно двум попаданиям. Когда один игрок «завладел» номером, а второй еще нет, первый игрок набирает на этом секторе очки. Попадания в удвоение и утроение «своего» сектора приносят двойное и тройное количество очков соответственно. Побеждает в игре тот, что первым закроет все сектора и наберет большее количество очков.</p> |
| III. Техническая подготовка | |
| 3.1. Техника выполнения броска, виды позиций | Техника выполнения броска, виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях. |
| 3.2. Технические особенности каждого варианта стойки | Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор стойки для людей с непропорциональным телосложением. Виды хватки дротика. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. |
| 3.3. Особенности работы пальцев при различных хватках | Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске |
| IV. Тактическая подготовка | |
| 4.1. Тактика поведения на соревнованиях | Общие понятия о тактике. Взаимосвязь |

| | |
|--|---|
| | техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков. Правила соревнований. |
| 4.2.Тактика шести разминочных бросков | Тактика шести разминочных бросков. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. |
| V. Психологическая подготовка | |
| 5.1.Основные средства волевой подготовки | Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки дартсмена. Дневник спортсмена, его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для повышения интеллектуальной подготовленности спортсмена, виды дневников. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. |
| VI. Общая физическая подготовка | |
| 6.1.Строевые упражнения | Учащиеся проводят ее регулярно в течение всего года тренировок коллективно под руководством тренера или самостоятельно дома. Программный материал в целом тот же, что и для групп первого года обучения. Увеличивается дозировка отдельных дисциплин: скоростной бег до 60 м, бег по пересеченной местности (кросс) на 1000 м. В конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания по ОФП со сдачей нормативов. |
| 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, с предметами. Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного |

| | |
|---|--|
| | процесса и конкретными задачами занятия. |
| VII. Специальная физическая подготовка | |
| 7.1. Специально-подготовительные упражнения | Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные. |
| VIII. Совершенствование техники и тактики игры | |
| 8.1. Тренировка без дротика | Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Классификация, отборочные соревнования. |
| 8.2. Тренировочные игры | Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска. |
| IX. Воспитательная работа | |
| 9.1. Работа с родителями | Проведение родительских собраний 2 раза в год. |
| 9.2. Мероприятия в детском объединении | На сплочение коллектива (3 мероприятия в год) |
| 9.3. Участие в соревнованиях и судейская практика | Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Участие в контрольных прикидках и в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений. Имитационные тренировки. Выполнение контрольных нормативов. |
| X. Переводные испытания | |

Учебно-тематический план

год обучения

3

Для учащихся 11 - 16 лет

6 часов в неделю

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | в том числе | | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
|-------------|--|------------------------|-------------|-----------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | теория | практика | | |
| I | Теоретические сведения | 6 | 6 | | | |
| 1.1. | Вводное занятие | 3 | 3 | | беседа | |
| 1.2. | Меры безопасности и врачебно-педагогический контроль | 3 | 3 | | беседа | |
| II | Основы техники дартс | 30 | | 30 | | |
| 2.1. | Элементы техники дартс | 6 | | 6 | беседа, практическое занятие | |
| 2.2. | Правила игр | 24 | | 24 | | |
| III. | Техническая подготовка | 24 | | 24 | | |
| 3.1. | Задачи, содержание и методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства | 12 | | 12 | практическое занятие | |
| 3.2. | Технические особенности каждого варианта стойки | 12 | | 12 | практическое занятие | |
| IV. | Тактическая подготовка | 33 | | 33 | | |
| 4.1. | Основное содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс | 6 | | 6 | практическое занятие | |
| 4.2. | Анализ тактики | 12 | | 12 | беседа | |

| | | | | | | |
|---------------|---|------------|----------|------------|----------------------|--------------|
| | ведения игр | | | | | |
| 4.3. | Оптимальные варианты тактических решений | 15 | | 15 | практическое занятие | |
| V. | Психологическая подготовка | 6 | | 6 | | |
| 5.1. | Основные средства волевой подготовки | 6 | | 6 | практическое занятие | |
| VI. | Общая физическая подготовка | 30 | | 30 | | |
| 6.1. | Строевые упражнения | 15 | | 15 | практическое занятие | зачет |
| 6.2. | Общеразвивающие упражнения | 15 | | 15 | практическое занятие | |
| VII. | Специальная физическая подготовка | 12 | | 12 | | |
| 7.1. | Специально-подготовительные упражнения | 12 | | 12 | практическое занятие | |
| VII I. | Совершенствование техники и тактики игры | 45 | | 45 | | |
| 8.1. | Тренировка без дротика | 24 | | 24 | практическое занятие | |
| 8.2. | Тренировочные игры | 21 | | 21 | практическое занятие | |
| IX. | Воспитательная работа | 24 | | 24 | | |
| 9.1. | Работа с родителями | 3 | | 3 | беседа | |
| 9.2. | Мероприятия в детском объединении | 6 | | 6 | практическое занятие | |
| 9.3. | Участие в соревнованиях и судейская практика | 15 | | 15 | практическое занятие | |
| X. | Переводные испытания | 6 | | 6 | | зачет |
| | Итого часов: | 216 | 6 | 210 | | |

Содержание программы

| Название разделов и тем | Основные узловые моменты |
|---|---|
| I. Теоретические сведения. | |
| 1.1. Вводное занятие | Знакомство с программой обучения. Правила внутреннего распорядка в образовательном учреждении. Научные исследования в области физической культуры. Организация международного спортивного движения. Материальная часть (подбор дротиков, хвостовиков, оперения и их качественные характеристики. Уход за дротиками и мишенями. Выбор освещения. Подгонка одежды, обуви для игрока. Типы и марки мишеней, дротиков, хвостовиков, качественные различия между ними. Выбор мишеней, дротиков, хвостовиков). |
| 1.2. Меры безопасности и врачебно-педагогический контроль | Повторение правил безопасности. Обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Основные сведения о кровообращении. Состав и функция крови. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Роль нервной системы в жизнедеятельности всего организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств. Спортивная тренировка. Механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях спортом. Методы определения уровня тренированности спортсменов. Врачебный контроль состояния здоровья спортсмена. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление у подростков и юношей. Переутомление. Общие представления о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. |
| II. Основы техники дартс | |
| 2.1.Элементы техники дартс | Соревнования по дартс среди юношей, юниоров, молодежи, проводимые в России. Достижения молодых дартсменов на последних |

| | |
|-------------------------|---|
| | <p>соревнованиях области, города. Рекорды ОУ, области (города), республики, Европы и мира. Выступления воспитанников детского объединения на соревнованиях различного ранга</p> |
| <p>2.2. Правила игр</p> | <p><u>Хоккей.</u> В игре побеждает тот, кто первым наберет определенное ранее количество очков. Игра начинается бросками в булл. В случае промаха всеми тремя дротиками, ход передается сопернику. Если игрок попадает в центр мишени, считается, что он получает шайбу. После этого игрок назначает удвоения, в которые будет бросать. В случае таких попаданий, он забивает голы. Если попал 1 раз – 1 гол, 2 раза – 2 гола и т.д. Второй игрок также начинает броском в центр. В случае попадания, игра продолжается по аналогии с первым игроком. Если второй игрок не попал в булл, первый игрок без повторного попадания в центр может продолжать набирать очки. В случае попадания – шайбу сначала надо перехватить – попасть в цент мишени.<u>7 жизней.</u> В этой игре очки считаются так же, как и в 501. У игрока, который набрал меньше очков за один подход, чем предыдущий, сгорает одна жизнь. Если очков набрано больше, жизнь сохраняется, а следующий игрок уже должен превзойти последний результат. Когда сгорают все 7 жизней, игрок выбывает. Играть можно как вдвоем, так и большим количеством игроком.<u>Раунд удвоений.</u> В этой игре надо попасть во все удвоения, начиная с 1 и до 20. Нельзя переходить к следующему сектору, пока не попадешь в предыдущий. Побеждает тот игрок, который потратит на прохождение меньшедротиков. В эту игру можно играть как с соперником, так и одному.</p> <p><u>Сектор 20.</u> Игра ведется бросками в сектор 20. Каждый игрок делает по 10 подходов (30 бросков). Попадание в сектор дает 1 очко, в удвоение – 2, в утроение – 3. По окончании игры общая сумма очков подсчитывается.<u>27.</u> 7 – это тренировочная игра. С ее помощью</p> |

отрабатывают удвоения. Начало разыгрывают броском в центр. Первым бросает тот, чей дротик дальше от центра. В игре надо пройти все удвоения от 1 до 20. В начале игры каждому спортсмену даются по 27 очков. Игроки начинают тремя бросками в удвоение единицы. Очки подсчитываются следующим образом – каждое попадание - два очка. Если ни один дротик не попал в удвоение, то вычитается 2 очка. Дальше идут броски в удвоение двойки. Каждое попадание – 4 очка, если ни один дротик не попал – минус 4 и т.д. Если у игрока становится отрицательный баланс очков, то он выбывает из игры. **Большой раунд.** Цель игры «Большой раунд» набрать как можно больше очков попадая поочередно в сектора с 1 до 20 и в булл. Очки подсчитываются как число попаданий, умноженное на номер сектора. После результаты секторов суммируются. Игру «Большой раунд» хорошо использовать для тренировок. **Американский крикет.** В эту игру можно играть как командно, так и один на один. Цель игры закрыть все сектора (попасть не меньше трех раз) с 20 до 15 и булл. В игре «Американский крикет», можно вместо трех раз попадания в сектор попасть один раз в его утроение. Очки считают следующим образом, если у игрока сектор закрыт, а у его соперника нет, то при попадании, например, в утроение этого сектора игроку насчитываются очки. **Булл.** Считаются попадания в Bull и в круг его окружающий. Стоимость соответственно 50 и 25 очков. Игра начинается по договоренности, например с 500 очков. Обычно в Булл играют для разминки. **501** – самая распространенная игра дартса. 501 – это начальное количество очков у игроков. После первого подхода, выбитое количество очков отнимается от 501 и так далее по нисходящей. Побеждает тот, кто первым дойдет до нуля, при этом последний бросок должен быть в зону удвоение соответствующего сектора. Перебор недопустим. Если игрок совершил перебор, то

| | |
|---|--|
| | <p>в следующем подходе игрок начинает с предыдущего результата. Игра может проводиться как один на один, так и команда на команду. Очки считают следующим образом: попадание в сектор соответствует стоимости этого сектора. Попадание в зону удвоения соответствует количеству очков сектора умноженного на 2; в зону утроения – очки умножаются на 3. В подходе совершают по 3 броска. Все выбитые очки суммируются.</p> |
| III. Техническая подготовка | |
| 3.1. Задачи, содержание и методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства | <p>Роль технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Особенности обучения и совершенствование техники подготовки на различных этапах подготовки. Этапы формирования и закрепления двигательных навыков и умений. Задачи, содержание и методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.</p> |
| 3.2. Технические особенности каждого варианта стойки | <p>Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор стойки для людей с непропорциональным телосложением. Виды хватки дротика. Обеспечение полета дротика по прямой траектории.</p> |
| 3.3. Особенности работы пальцев при различных хватках | <p>Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске</p> |
| IV. Тактическая подготовка | |
| 4.1. Основное содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс | <p>Задачи и приемы тактической подготовки в различных вариантах игры. Основные методические положения при составлении тактических планов выступления на соревнованиях.</p> |
| 4.2. Анализ тактики ведения игр | <p>Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения игр сильнейшими отечественными и зарубежными спортсменами.</p> |
| 4.3. Оптимальные варианты тактических решений | <p>Процесс развития тактического мышления и его слагаемых: способности быстро воспринимать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты</p> |

| | |
|---|---|
| | тактических решений. |
| V. Психологическая подготовка | |
| 5.1. Основные средства волевой подготовки | Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки дартсмена. Дневник спортсмена, его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для повышения интеллектуальной подготовленности спортсмена, виды дневников. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. |
| VI. Общая физическая подготовка | |
| 6.1. Строевые упражнения | Учащиеся проводят ее регулярно в течение всего года тренировок коллективно под руководством тренера или самостоятельно дома. Программный материал в целом тот же, что и для групп первого года обучения. Увеличивается дозировка отдельных дисциплин: скоростной бег до 60 м, бег по пересеченной местности (кросс) на 1000 м. В конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания по ОФП со сдачей нормативов. |
| 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, с предметами. Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами занятия. |
| VII. Специальная физическая подготовка | |
| 7.1. Специально-подготовительные упражнения | Задачи специальной физической подготовки решаются в течение года в зависимости от периода и этапа годичного цикла учебно- |

| | |
|---|--|
| | тренировочного процесса средствами специальных подготовительных упражнений, а также в ходе технической подготовки. Программный материал в целом тот же, что и для групп второго года обучения. |
| VIII. Совершенствование техники и тактики игры | |
| 8.1. Тренировка без дротика | Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Классификация, отборочные соревнования. |
| 8.2. Тренировочные игры | Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска. |
| IX. Воспитательная работа | |
| 9.1. Работа с родителями | Проведение родительских собраний (2 раза в год) |
| 9.2. Мероприятия в детском объединении | На сплочение детского коллектива (3 мероприятия в год) |
| 9.3. Участие в соревнованиях и судейская практика | Идеомоторные тренировки. Участие в классификационных, подготовительных и отборочных соревнованиях. |
| X. Переводные испытания | |

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 первого года обучения должны знать:

- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- ✓ правила игр: «3+9», «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.

Учащиеся второго года обучения должны знать:

- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- ✓ разновидности игры дартс и правила ее проведения.

Уметь:

- ✓ переходить на различные сектора мишени, смещаясь вдоль линии броска;
- ✓ выбирать позицию для броска.

Учащиеся третьего года обучения должны знать:

- ✓ обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований;
- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности во время тренировок и соревнований;
- ✓ типы и марки дротиков, хвостовиков и оперений.

Уметь:

- ✓ самостоятельно подбирать по различным характеристикам комплект дротиков, хвостовиков и оперений;
- ✓ организовать тренировочные игры в группе начального обучения;
- ✓ выбирать хват и позиции для меткого броска.

Необходимые качества дартсмена: трудолюбие, настойчивость, умение преодолеть трудности, чувство ответственности за свои действия, организованность, дисциплинированность и др.

Соревнования по дартс входят в программу фестиваля «Президентские состязания», но это пока еще экзотика для большинства участников.

Выполнение обязанностей судьи-счетчика не менее чем в трех соревнованиях.

Участие в соревнованиях в качестве судьи-счетчика, секторного судьи, судьи-информатора. Результатом обучения по программе является вручение грамот.

Комплекс организационно - педагогических условий

Средства, необходимые для реализации программы:

Резиновое покрытие на пол, светодиодные лампы, доски для дартс 4 штуки, стенд для лучших спортсменов объединения.

Формы аттестации:

Выполнение контрольных заданий по теории и практике в форме зачета.

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» .

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.

Оборудование и инвентарь для дартса:

Мишень – это круг диаметром 450 мм, толщиной 40 мм, разделенный на 20 равных, пронумерованных, секторов с большим, средним и малым кольцами. Дротик, попавший в простое поле, приносит количество очков, соответствующее цифровому обозначению сектора. Если дротик вонзился в сегмент сектора, ограниченный узким наружным кольцом, то результат броска удваивается. Попадание в сегмент сектора, ограниченный средним узким кольцом, утраивает результат. Наконец, малое кольцо вокруг «яблочка» приносит 25 очков; а поражение «яблочка» – 50 очков. Мишени могут устанавливаться различными способами: - с помощью стационарно закрепленных на стене щитов с помощью специальных петель (входят в комплект поставки со спортивными мишенями); - на переносных стойках, которые могут быть установлены в любом месте, определенном для проведения турнира. Конструкция может быть складывающейся или выполненной из отдельных элементов, но при этом должна удовлетворять соблюдению всех стандартных параметров установки; - на специально заготовленных заранее (разборных или складывающихся) щитах, которые возможно собрать с помощью подручных средств и установить в местах проведения массовых мероприятий для населения. Дротики – это личный инвентарь дартсмена. Но для занятий учащихся дротики предоставляются администрацией школы. Согласно Международным правилам длина дротика может достигать 30,5 см; а вес – 50 граммов. Поэтому дротик вполне может быть отнесен к опасному оружию. Нельзя допускать детей к игре в дартс в отсутствие тренера.

Список литературы

Для педагогов:

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ДАРТС" Утверждены Приказом Минспорттуризма России от 28 апреля 2010 г. № 409
2. Голубь Н.Н. Методическое пособие по дартс, 2011г.
3. Введенский И. программа по дартс, 1999г.
4. Материалы интернет- сайтов.

Для учащихся:

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