



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 2023г.

Утверждено
Приказом №01-04-928 от «29» августа 2023г.
Директор _____ О.Н.Гурина

**Рабочая программа
дополнительного обучения
по дартсу**

**Педагог дополнительного образования
Степанян Елена Александровна**

Красноярск, 2023 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 (1 год обучения-102 часа в год, 2-3 года обучения -216 часов 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

2

год обучения

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. 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

3

год обучения

Для учащихся 11 - 16лет

6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во 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 меньше дротиков. 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 попаданий 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. Наконеч, 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