

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 7  
от 02.06.2023г.

Утверждена  
приказом № 476 от 02.06.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
И.В.Французова



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ДАРТС»**

**Возраст обучающихся: 9 – 15 лет**

**Срок освоения: 1 год**

**Разработчик: Нестерович Кристина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования**

## **Пояснительная записка**

### **Программа «Дартс» физкультурно-спортивной направленности.**

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 9-15 лет. Принимаются все желающие по заявлению от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что участие в ней объединяет разрозненные группы детей и подростков, возникших стихийно и способных попасть под любое негативное влияние, в единый коллектив под руководством педагога, способного направить активность детей в русло приемлемой для общества спортивной деятельности.

Как никогда актуальной в настоящее время является проблема организации свободного времени детей и подростков, так как в часы досуга, оставаясь предоставленным самому себе, ребенок выбирает такие способы времяпрепровождения, как просмотр телепередач, встречи с друзьями, посещение различного рода клубов, кафе, дискотек. При этом наиболее востребованными оказываются развлекательные способы проведения свободного времени, что приводит к снижению общего уровня культуры детей и подростков, росту асоциальных проявлений. Данная программа должна решить эти проблемы.

**Уровень освоения программы** – общекультурный

**Объём и срок освоения программы** – Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

#### **Отличительные особенности программы**

Особенность программы «Дартс» заключается в разработке и использовании ускоренного метода обучения игры в дартс. Одной из форм работы, включающей в себя поиск новых путей активизации учащихся, является спортивная деятельность коллектива «Дартс». В объединении проводятся соревнования на базе школы и выездные соревнования на местности. По мере возможности, к участию в работе обучающихся привлекаются их родители, что повышает самооценку детей и подростков.

Известно, что на становление морального облика, нравственной зрелости обучающихся оказывают влияние все, с кем они взаимодействуют: родители, педагоги, друзья, знакомые, и всё, что они видят и слышат в повседневной жизни. Поэтому программа предусматривает общение с родителями, друзьями, интересными людьми. Взаимодействие происходит на уровне выступления воспитанников перед определенной аудиторией на соревнованиях и совместных соревнованиях с родителями и педагогами. Игра в дартс полезна натурам нервным и впечатлительным, а также тем, кто по роду своей деятельности большую часть времени проводит в агрессивной среде или мало двигается. Метание дротика не только успокаивает нервы, но и тренирует мышцы спины. Игроки в дартс отличаются красивой осанкой, практически не поддаются стрессам и сохраняют спокойствие. Игра в дартс прекрасно развивает координацию движений и технику устного счета.

**Цель программы:** развитие у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом посредством игры в дартс.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- познакомить с основными правилами игры и основами техники метания дротиков;
- сформировать у обучающихся основные навыки начальной подготовки игры в дартс;
- научить правилам техники безопасности игры в дартс;
- научить выполнять тактические действия при игре в дартс;
- дать сведения по организации и подготовке соревнований.

##### **Развивающие:**

- развить потребность в здоровом образе жизни,
- способствовать умению взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в игре, соревнованиях, турнирах;
  - развить координацию, ловкость, меткость;
  - способствовать развитию нравственных качеств, таких как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

##### **Воспитательные:**

- способствовать формированию у обучающихся устойчивого желания тренировать силу и выносливость;

- способствовать воспитанию волевых качеств, навыков общения со сверстниками, педагогом, младшими товарищами, в том числе в замкнутом коллективе.
- прививать основы доброжелательного отношения друг к другу.
  - укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- появиться устойчивое желание тренировать силу и выносливость;
- появятся коммуникативные качества более высокого уровня со сверстниками, педагогом, младшими товарищами;
- сформируется доброжелательное отношения друг к другу.
  - обучающиеся укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

#### **Метапредметные:**

- обучающиеся приобретут потребность в здоровом образе жизни,
- обучающиеся приобретут умения взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в игре, соревнованиях, турнирах;
- обучающиеся разовьют координацию, ловкость, меткость;
- у обучающихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

#### **Предметные:**

- обучающиеся выучат правила игры в дартс; технику метания дротиков, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- обучающиеся выучат правила техники безопасности игры в дартс;
- обучающиеся разовьют координацию; выносливость, ловкость, меткость.

### **Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации:** государственный язык РФ - русский.

**Форма обучения** очная,

#### **Особенности реализации**

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### **Условия набора и формирования групп**

Программа предназначена для детей и подростков с 9 до 15 лет. Данная возрастная особенность программы оправдана возможностью плодотворного общения детей разного возраста. Детям 9-15 лет важно согласовывать свои действия со сверстниками, ожидая, что старшие члены коллектива смогут направить их бурную деятельность в нужное русло, в то время как подростки проходят период формирования чувства собственной индивидуальности и, стремясь выразить себя, выступают в роли консультантов и ведущих для детей более младшего возраста. Таким образом, по контингенту обучающихся формируются смешанные группы. Соответственно, реализуется групповая форма обучения детей. Количественный состав группы 15 участников. В группу принимаются все желающие, по заявлению от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Формы организации и проведения занятий**

Формы организации познавательной деятельности учащихся:

- групповая;
- малые группы;
- индивидуально-групповая.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполняемого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры.

Формы проведения занятий:

Занятие-тренировка, игра.

Приобретая теоретические знания и практические навыки игры, занимающиеся познают дартс как вид спорта. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, занимающиеся перенесут к дальнейшему совершенствованию мастерства игры в дартс.

При реализации программы одной из форм стимулирования занимающихся к занятиям являются соревнования, которые способствуют к совершенствованию мастерства игры в дартс. Учебный процесс строится так, чтобы максимально использовать заложенные в программе формы и методы по развитию интересов к занятиям. Связь с родителями поддерживается в течение всего года обучаемых, в форме индивидуальных бесед, приглашения их на занятия и соревнования.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы по дартс - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований, индивидуальность подхода и глубокое изучение особенностей каждого занимающегося.

Знание и умения, полученные на занятиях, создают ученикам большие возможности для инициативы и творчества, а также успешного выступления на внутри школьных соревнованиях.

#### **Материально–техническое обеспечение**

Дартс – 5 шт.

Дротики – 30 шт.

Эспандер кистевой – 5 шт.

Эспандер – 5 шт.

Гантели 1 – 4 шт.

Гантели 1,5 - 4 шт.

Гантели 2 кг – 4 шт.

**Необходимое кадровое обеспечение программы.** Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

#### **Учебный план.**

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1.	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	2	1	1	Беседа
2.	<b>Теоретическая подготовка.</b>	14	14		Беседа
21.	Развитие дартс в России	2	2		
22.	Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека	2	2		
23.	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсменов.	1	1		
24.	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1		
25.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1		
26.	Техническая подготовка	2	2		
27.	Тактическая подготовка	2	2		
28.	Морально-волевая и специальная психологическая подготовка	1	1		

29.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1		
2.10.	Места проведения занятий, оборудование и инвентарь	1	1		
<b>3.</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	<b>Педагогическое наблюдение</b>
3.1.	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2		2	
3.2.	Основные технические приёмы при метании дротиков	4		4	
3.3.	Базовая модель игрока дартс	4		4	
3.4.	Разновидности тренировочных игр	18		18	
<b>4.</b>	<b>Учебно-тренировочный этап</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	<b>Педагогическое наблюдение</b>
4.1.	Техника метания дротиков	8	4	4	
4.2.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях	8	4	4	
4.3.	Основы судейства и организации соревнования	8	2	6	
4.4.	Тактика и стратегия игры «501»	8	2	6	
4.5.	Техника, тактика и стратегия игры «Американский крикет»	6	2	4	
4.6.	Психотехническая подготовка	8	8		
4.7.	Формирование пар и команд	4	2	2	
<b>5.</b>	<b>Этап спортивного совершенствования</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>Педагогическое наблюдение</b>
5.1.	Совершенствование техники метания дротиков	4		4	
5.2.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях.	4	2	2	
5.3.	Соревнования и контрольные игры	6		6	
5.4.	Психотехническая подготовка	4	2	2	
5.5.	Формирование пар и команд	2	1	1	
<b>6.</b>	<b>Тренировочные игры</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	<b>Тренировочные игры. Педагогическое наблюдение</b>
6.1.	«Американский крикет»	2		2	
6.2.	«Кнопка»	2		2	
6.3.	«Заказ»	2		2	
6.4.	«Мазила»	1		1	
6.5.	«Раунд»	1		1	
6.6.	«51»	1		1	
6.7.	«Двадцать семь» У	1		1	
6.8.	«Тысяча»	2		2	
6.9.	«Быстрый раунд»	2		2	
6.10.	«Раунд по двойным»	2		2	
6.11.	«Кто больше»	2		2	
6.12.	«Футбол»	2		2	

6.13.	«Захвати сектор»	2		2	
6.14	«Линия»	2		2	
<b>7.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Зачет</b>
7.1.	Задание №1. Игра «РАУНД»	2		2	
7.2.	Задание №2. Игра «Большой РАУНД»	2		2	
7.3.	Задание №3. Коэффициент мастерства	2		2	
7.4.	Задание №4. «Сектор двадцать»	2		2	
.	Итого	144	26	118	

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### Рабочая программа на 2023-2024 учебный год

#### Задачи:

#### Образовательные:

- познакомить с основными правилами игры и основами техники метания дротиков;
- сформировать у обучающихся основные навыки начальной подготовки игры в дартс;
- научить правилам техники безопасности игры в дартс;
- научить выполнять тактические действия при игре в дартс;
- дать сведения по организации и подготовке соревнований.

#### Развивающие:

- развить потребность в здоровом образе жизни,
- способствовать умению взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в игре, соревнованиях, турнирах;
  - развить координацию, ловкость, меткость;
  - способствовать развитию нравственных качеств, таких как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся устойчивого желания тренировать силу и выносливость;
- способствовать воспитанию волевых качеств, навыков общения со сверстниками, педагогом, младшими товарищами, в том числе в замкнутом коллективе.
- прививать основы доброжелательного отношения друг к другу.
- укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

### 3. Содержание программы

*Занятие состоит из следующих частей:*

- |                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| 1. Теория                             | 10-15 мин. |
| 2. Разминка                           | 10-15 мин. |
| 3. Основная игровая часть             | 30-50 мин. |
| 4. Восстановление                     | 5-10 мин.  |
| 5. Разбор занятия и подведение итогов | 5-10 мин.  |

Теоретические темы, изучаются на занятиях в течение всего курса.

У разминки две цели: во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений. При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 10-15 минут. Обычно при разминке используется комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в руках и плечевом поясе.

Основная игровая часть включает в себя учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, тренировочные игры.

Восстановление - растяжка конечностей и мышц спины.

Занятие заканчивается разбором занятия и подведением итогов.

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория.

Техника безопасности на занятии. Техника безопасности на соревнованиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.

Практика.

Беседа по технике безопасности.

Контроль. Беседа.

### **2. Теоретическая подготовка.**

#### **2.1. Развитие дартс в России.**

Теория.

Возникновение дартс в нашей стране. Развитие массового юношеского дартса. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по дартсу. Лучшие российские игроки, команды, тренеры. Участие Российских дартсменов в крупнейших международных соревнованиях.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

#### **2.2. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Теория.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Систематические занятия физическими упражнениями важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

#### **2.3. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсменов.**

Теория.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий дартсом. Гигиенические требования к личному снаряжению дартсмена, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Роль закаливания при занятиях дартсом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

#### **2.4. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Теория.

Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренированности и спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

## **2.5. *Общая и специальная физическая подготовка.***

Теория.

Атлетическая программа дартсмена и её значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств дартсменов. Краткая характеристика средств физической подготовки дартсменов, применяемых для её осуществления.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

## **2.6. *Техническая подготовка.***

Теория.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение приемами техники метания дротиков - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов метания дротиков. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности дартсмена. Методы контроля: педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

## **2.7. *Тактическая подготовка***

Теория.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Общие особенности тактики дартса. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Средства тактики.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

## **2.8. *Морально-волевая и специальная психологическая подготовка.***

Теория.

Воспитывающее значение спорта в формировании характера. Волевые качества дартсмена: настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений.

Психологическая подготовка дартсмена, ее значение для достижений высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки дартсменов. Психологическая подготовка непосредственно перед и в процессе соревнований.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

## **2.9. *Правила игры, организация и проведение соревнований.***

Теория.

Изучение правил игры. Права и обязанности спортсмена. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Формы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных соревнований. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Подготовка места для соревнований, информация. Анализ правил игры.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

## **2.10. *Места проведения занятий, оборудование и инвентарь.***

Теория.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по дартсу. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

## **3. Практические занятия.**

### **3. 1 .*Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения***



### ***подвижности в суставах.***

Теория. Упражнения для мышц и плечевого пояса.

Практика.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам). Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната.

Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера. Упражнения с эспандером. Метание мячей. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа, полуприседа.

Упражнения для воспитания общей и специальной выносливости. Равномерный бег. Частота пульса во время работы - 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса - 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа - 5-10 с, интервал отдыха-15-30 с). Серийное выполнение игровых и технических с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения - не более 30с; интервалы отдыха - 1-1,5 мин, число повторений - 3-5).

Подвижные игры.

Контроль. Педагогическое наблюдение за выполнением упражнений ОФП.

### ***3.2. Основные технические приемы при метании дротиков***

Теория. Основные стойки (боком, лицом к мишени); варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.); техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений.

Термины: хват, взвод кисти, предплечья.

Практика. Бросок.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

### ***3.3. Базовая модель игрока дартс.***

Теория.

Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра «линия»); отработка кучности попаданий; игры «кто больше», «кто меньше»; отработка попаданий в центр мишени (игра «тысяча»); броски на кучность попаданий.

Понятия: игра, кучность попаданий.

Практика: метание в различные части мишени.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

### ***3.4. Разновидности тренировочных игр.***

Теория.

Игры «раунд», «ускоренный раунд»; «раунд по удвоению», «27», «51»; «Кенгуру»; «Футбол» и т.д. Общие правила игр, правила ведения счета. (Игры выбираются обучающимися из предложенного списка.)

Понятия: правила игры.

Результат: освоить тренировочные игры. Игра «101», «170», «301», «501».

Понятие: начало, завершение, лег, сет, матч. Результат: овладеть навыками официальных игр.

Игра «Американский крикет»

Общие правила игры; игра «захвати сектор»; правила ведения счета; (игра «раунд по утроениям»);

Понятия: начало, завершение, лег, сет, матч.

Игра «Тысяча»

Правила игр

Практика: игры по правилам, метание в парах, отработка попаданий в утроение секторов турниры внутри группы.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

#### **4. Учебно-тренировочный этап.**

##### **4.1. Техника метания дротиков.**

Теория. Бросок с разных точек.

Практика: броски с разных точек для индивидуального подбора позиции для каждого игрока.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

##### **4.2. Тактика и стратегия участия в соревнованиях.**

Теория.

Разновидности состязаний: личные, парные, командные, смешанные пары, «счастливый жребий». Круговая система соревнований (каждый играет с каждым), соревнования по системе «плей-офф» (проигравший выбывает).

Практика. Разнообразные турниры внутри групп, правила участия в соревнованиях различного уровня.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

##### **4.3. Основы судейства и организации соревнований.**

Теория.

Знакомство с правилами Британской Дартс Организации (БДО). Судья у мишени, запись счета, объявление счета, объявление окончания игры и т.д. Судейство соревнований, ведение протоколов, правила жеребьевки и распределения сильнейших по рейтингу в турнирной таблице. Система подсчета рейтинговых очков.

Практика: проведение мини-турниров по правилам БДО. самостоятельное судейство соревнования. Система соревнований Российского уровня.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

##### **4.4. Тактика и стратегия игры «501».**

Практика: С помощью тренировочных игр отрабатываются попадания в сектор «20», в «удвоение», «утроение». Отрабатываются стандартные завершения игры «501». Турниры внутри групп «501».

Контроль. Педагогическое наблюдение.

##### **4.5. Техника, тактика и стратегия игры «Американский крикет».**

Теория.

Общие правила игры и подсчета очков.

Практика: турниры внутри групп по игре «американский крикет», отработка попаданий в «утроения» секторов.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

##### **4.6. Психотехническая подготовка**

Теория.

Работа на мышечную память: выполнение броска с закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в левую или правую часть мишени, в верхнюю или нижнюю часть мишени, в 20-й сектор и в центр мишени.

Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска, повторение этого броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

Психологический настрой на попадание: мысленное представление «удвоения» или «утроения» большим, близким, теплым и т.д. Индивидуальная работа с психологом: выявление типа темперамента, анализ характера и состояния нервной системы по тестам психолога. Рекомендации обучающимся, как научиться владеть собой во время игры.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

#### **4.7. Формирование пар и команд.**

Теория.

Пары и команды формируются по показателям подготовленности, экспериментальным путем, с учётом пожелания игроков. В завершении второй ступени обучения игроки должны хорошо владеть техникой метания дротиков, обладать знаниями по проведению соревнований и судейству.

Практика: метание в парах, метание командой.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

#### **5. Этап спортивного совершенствования.**

##### **5.1. Совершенствование техники метания дротиков.**

Теория.

Как подобрать индивидуальный инвентарь. К началу третьей ступени обучения или в самом ее начале для каждого игрока подбираются индивидуальные дротики. Дротики: форма, вес, длина.

Практика: игра в парах, подбор индивидуально каждому игроку позицию для броска.

Контроль.

##### **5.2. Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.**

Теория.

Правила БДО. Темп игры (быстрый, медленный), корректирование темпа игры. Умение владеть игрой.

Практика: игра в парах

Контроль. Педагогическое наблюдение.

##### **5.3. Соревнования и контрольные игры.**

Теория.

На третьей ступени обучения - турниры и контрольные задания. Соревнования и контрольные игры проводятся по всем уже изученным тренировочным и спортивным играм дартс. Турниры проводятся как внутри каждой группы, так и между группами. Для групп спортивного совершенствования обязательным условием является участие во всех соревнованиях и турнирах различного уровня.

Практика: соревнования в парах и командой.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

##### **5.4. Психотехническая подготовка.**

Теория.

Работа на мышечную память: выполнение броска с закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в левую или правую часть мишени, в верхнюю или нижнюю часть мишени, в 20-й сектор и в центр мишени. Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска, повторение этого броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

Психологический настрой на попадание: мысленное представление «удвоения» или «утроения» большим, близким, теплым и так далее.

Практика. Настрой на бросок.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

#### **6. Тренировочные игры.**

Практика.

##### **6.1. «Американский крикет».**

##### **6.2. «Кнопка».**

##### **6.3. «Заказ».**

##### **6.4. «Мазила».**

##### **6.5. «Раунд».**

##### **6.6. «51».**

##### **6.7. «Двадцать семь».**

##### **6.8. «Тысяча».**

##### **6.9. «Быстрый раунд».**

##### **6.10. «Раунд по двойным».**

##### **6.11. «Кто больше».**

##### **6.12. «Футбол».**

### 6.13. «Линия».

**Контроль.** Тренировочные игры Педагогическое наблюдение.

### 7. Контрольные и итоговое занятия.

Практика. Зачет при выполнении задания.

**Задание №1 Раунд.**

**Задание №2 Большой Раунд.**

**Задание №3 Коэффициент мастерства.**

**Задание №4 «Сектор двадцать».**

**Контроль.** Зачет.

### Планируемые результаты

#### *Личностные:*

- появиться устойчивое желание тренировать силу и выносливость;
- появятся коммуникативные качества более высокого уровня со сверстниками, педагогом, младшими товарищами;
- сформируется доброжелательное отношения друг к другу.
  - обучающиеся укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

#### *Метапредметные:*

- обучающиеся приобретут потребность в здоровом образе жизни,
- обучающиеся приобретут умения взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в игре, соревнованиях, турнирах;
- обучающиеся разовьют координацию, ловкость, меткость;
- у обучающихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

#### *Предметные:*

- обучающиеся выучат правила игры в дартс; технику метания дротиков, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- обучающиеся выучат правила техники безопасности игры в дартс;
- обучающиеся разовьют координацию; выносливость, ловкость, меткость.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности..	2	1	1		
2	ОФП. Метание мячей в цель.	2	1	1		
3.	Оборудование и мишени для дартс. ОФП. Отработка позы	2	1	1		
4.	Установка мишени. ОФП. Технические приемы	2	1	1		
5.	Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. ОФП. Отработка позы	2	1	1		
6	Физкультура и спорт в России. ОФП. Технические приемы	2	1	1		
7.	Общие сведения об истории дартс. ОФП. Тактические приемы	2	1	1		
8	Общие сведения о броске. ОФП. Броски от плеча	2	1	1		
9.	Ведение счета игры. ОФП. Тактические приемы	2	1	1		

10.	Гигиена, закаливание. ОФП. Броски от плеча	2	1	1		
11.	Режим, питание. ОФП. Броски от лица	2	1	1		
12.	Очередность бросков. ОФП. Броски положение дротика	2	1	1		
13.	Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. ОФП.	2	1	1		
14.	Вес дротиков. ОФП. Броски от лица	2	1	1		
15.	Элементы техники дартс. ОФП. Броски положение дротика	2	1	1		
16.	Виды позиций для броска. ОФП. Удержание положения в течение 0,5–3 мин. Броски положение дротика	2	1	1		
17.	Хватка дротика. Работа руки при броске. ОФП. Броски положение дротика	2	1	1		
18.	Значение однообразия действий, самопроверка. ОФП. Комбинированные упражнения	2	1	1		
19.	Ошибки, допускаемые при броске. ОФП. Комбинированные упражнения	2	1	1		
20.	Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. ОФП. Комбинированные упражнения	2	1	1		
21.	Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. ОФП. Тренировочные игры.	2	1	1		
22.	Понятие о лэгах и сетах. ОФП. Комбинированные упражнения	2	1	1		
23.	Правила игр: «101», «170», ОФП. Тренировочные игры.	2	1	1		
24.	Правила игр: «27», «Заказ». ОФП. Тренировочные игры на результат.	2	1	1		
25.	Правила игр: «Ускоренный раунд», «Американский крикет». ОФП. Тренировочные игры.	2	1	1		
26.	Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя. ОФП.	2	1	1		
27.	Правила игр: «Раунд по удвоениям». ОФП. Тренировочные игры.	2		2		
28.	Состав судейской коллегии и обязанности судей. ОФП. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени.	2		2		
29.	ОФП. Тренировочные игры. Подготовка к соревнованиям	2		2		
30.	Соревнования	2		2		
31.	ОФП. Броски с закрытыми глазами.	2		2		
32.	ОФП. Техника метания дротиков	2		2		

33.	Правила игр: «301», «501», ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
34.	Правила игр: «Раунд», ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
35.	ОФП. Техника метания дротиков	2	2		
36.	Контрольные игры	2	2		
37.	Правила игр: «Кенгуру», ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
38.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
39.	ОФП. Броски от лица	2	2		
40.	ОФП. Броски от плеча	2	2		
41.	ОФП. Техника метания дротиков	2	2		
42.	ОФП. Техника метания дротиков	2	2		
43.	Соревнования	2	2		
44.	ОФП. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи- счетчика.	2	2		
45.	Правила игр: «Тысяча», ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
46.	ОФП. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи- счетчика.	2	2		
47.	Правила игр: «Мазила», ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
48.	ОФП. Упражнения для рук, ног, туловища	2	2		
49.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
50.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
51.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
52.	Правила игр: «Футбол», ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
53.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
54.	Контрольные игры	2	2		
55.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
56.	Правила игр: «51», ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
57.	ОФП. Броски положение дротика	2	2		
58.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
59.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
60.	ОФП. Упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочные игры.	2	2		
61.	Практическое занятие.	2	2		
62.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
63.	Правила игр: «Кнопка». ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
64.	ОФП. Тренировочные игры.	2	2		
65.	Соревнования	2	2		
66.	Соревнования	2	2		
67.	ОФП. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи- счетчика.	2	2		
68.	ОФП. Техника метания дротиков	2	2		

69.	ОФП. Техника метания дротиков	2		2		
70.	ОФП. Тренировочные игры.	2		2		
71.	ОФП. Тренировочные игры.	2		2		
72.	Итоговое занятие	2		2		
	Итого:	144	26	118		

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы

Занятие состоит из 5 частей: теория, разминка, основная игровая часть, восстановление, разбор занятия и подведение итогов.

У разминки две цели: во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений. При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 10-15 минут. Обычно при разминке используется комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в руках и плечевом поясе.

Основная игровая часть включает в себя учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, тренировочные игры.

Восстановление - растяжка конечностей и мышц спины.

Занятие заканчивается разбором игр и подведением итогов.

Теоретические темы, изучаются на занятиях в течение всего года.

Сочетание различных форм деятельности и педагогических технологий позволяет сформировать образовательную среду, эффективно решающую поставленные педагогические задачи.

Обучение по данной программе имеет следующие особенности:

- дети обучаются в удобном темпе;
- каждый знает, чего хочет достичь и видит результат;
- ребята получают обратную связь, анализируя прогресс своего обучения;
- учащиеся могут многократно повторять те или иные задания, видоизменяя

личностный подход, наращивая тем самым мастерство.

Во время работы учащиеся приобретают навыки работы в паре, в команде, развивают навыки межличностного общения.

На занятиях используются различные методы работы:

Методы обучения:

словесные методы (*беседа, рассказ, монолог, диалог, анализ проблем, спор, устное изложение материала и др.*);

наглядные методы (*использование пособий, демонстрация иллюстраций, плакатов, показ видеоматериалов, наблюдение, и т.д.*);

практические методы (*упражнения, практические работы, задания*);  
*объяснительно-иллюстративные методы, при которых дети воспринимают и усваивают готовую информацию (изложение нового материала с опорой на наглядность);*

репродуктивные методы, *где учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные приемы и изученные упражнения;*

частично-поисковые методы (*коллективный поиск, метод контрольных вопросов*);

методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:  
*занимательные задания, игры.*

методы воспитания:

*личный пример, педагогическое требование, соревнование, поощрение, наблюдение, создание воспитательных ситуаций, анкетирование, анализ результатов и др.*

методы контроля:

*контрольные задания, участие в соревнованиях, проводится инструктаж по технике безопасности игры дартс.*

Компоновка изучаемого материала сделана так, чтобы ввести обучаемого в мир дартса в соответствии с дидактическими методами обучения: от простого к сложному; от известного к неизвестному и т.д.

При отработке техники метания дротиков проводится индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции броска: коррекция хвата (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция поднятия кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), поднятия предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки игрока: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Выбор угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса. Каждый игрок должен выбрать наиболее удобные для себя варианты позиции, повторив броски как с открытыми, так и с закрытыми глазами. На второй ступени обучения игроку подбирается индивидуальный инвентарь (дротики).

Далее подсчитывается коэффициент мастерства и коэффициент кучности, отрабатываются попадания в сектор «20» и в «удвоение», игра «200», «27», «раунд по удвоениям».

На первой ступени обучения дети играют по упрощенным правилам, Общие правила игры, начало и завершение игры. Т.е. игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором; отработка попаданий в сектор 20 (игра 200) и в «удвоение» (раунд по удвоениям, «27» - эти игры даются к окончанию второй ступени обучения); правила ведения счета (необходимо сразу отрабатывать устный счет, счет в этих играх ведется на вычитание); лег, сет, матч; стандартные комбинации завершения игры; турниры внутри групп (для начала - по упрощенным правилам, затем, по мере повышения уровня подготовки, правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры).

По окончании обучения по программе обращается внимание на содержание понятий и терминов, формируются умения пользоваться специальной и справочной литературой, самостоятельно отрабатывать и совершенствовать изучаемые упражнения и применять их в игровой обстановке. Программный материал по дартсу предусматривает овладение техникой и тактикой игры, овладение игрой, комплексное развитие психомоторных способностей и судейских навыков.

### **Тренировочные игры**

«Американский крикет».

Начало игры «Американский крикет» разыгрывается броском к центру. Игроки по очереди бросают по три дротика в мишень, стараясь поразить зачетные сектора. Зачетным полем являются сектора с «20» по «15» включительно и центр мишени. Необходимо «закрыть» каждый сектор тремя номиналами (попасть три раза в сектор, или один раз в сектор и один раз в «дабл», или один раз в «трипл» зачетного сектора) в любом порядке (собственно центр закрывается либо тремя попаданиями в «25», либо одним попаданием в «25» и одним попаданием в «50»). Если у Вашего соперника какой-либо сектор, закрытый Вами, не закрыт, то Вы имеете право набирать на нем очки попаданиями в этот сектор до тех пор, пока соперник его не закроет. Выигравшим считается тот, кто наберет больше очков.

«Кнопка».

В произвольно выбранное место на мишени помещается обыкновенная канцелярская кнопка. Задача игрока - попасть в эту кнопку. Кнопка хорошо держится в мишени, не портит ее, а при попадании в нее дротиком - эффектно вылетает. Упражнение заставляет игрока концентрировать внимание, прицеливаться не в «площадь» сектора, а в конкретную точку, что благотворно влияет на точность броска. Попробуйте провести соревнование, кто большее количество раз выбьет кнопку, и убедитесь сколько радости доставляет ребятам каждое попадание. С помощью этого упражнения удобно отрабатывать попадание в «нелюбимые» сектора игрока.

«Заказ».

В «Заказ» можно играть как на одной, так и на всех мишенях сразу. Суть игры - в том, что педагог называет сектор, а игроки пытаются одним дротиком поразить его. Тот, кто выполняет заказ, получает одно очко. После броска тренер делает новый заказ и т.д. Кто первым наберет заданное количество очков, тот и выиграл. Индивидуальный вариант игры заключается в следующем: тренер делает заказ, игрок одним дротиком пытается его выполнить. Если попытка успешна, то игрок получает очко, если нет, то очко получает тренер. Здесь можно играть до 10 очков.

«Заказ» приучает игроков максимально ценить каждый бросок и не надеяться на исправление ошибки оставшимися дротиками, так как заказ постоянно меняется. Игра эффективна для отработки «закрытия» при игре в «501».



В зависимости от уровня подготовленности легко меняется сложность игры. Можно заказывать удвоение или утроение конкретного сектора, центр и т.д.

«Мазила».

Эта игра является развитием игры «заказ». Участвовать может любое количество человек. Первый игрок называет вслух любой сектор мишени и пытается поразить его. В случае успеха этот сектор становится «заказом», обязательным для остальных игроков, в противном случае то же самое делает второй игрок и т.д. Игрок может поразить названный сектор первым дротиком, тогда он имеет право назвать второй сектор и сделать оставшиеся броски в него. В случае немедленного успеха он может назвать третий сектор и бросить последний дротик в него. Таким образом, при точных попаданиях первый игрок может сделать три заказа.

Если «заказы» существуют, то очередной игрок обязан сначала подтвердить эти «заказы», т.е. попасть в заказанные сектора. В случае успеха подтверждать «заказы» должен следующий игрок и т.д. Если после подтверждения «заказов» у игрока остались в руках дротики, то он может поступить как первый игрок, т.е. назвать вслух сектор и попытаться поразить его. При попадании к подтвержденным «заказам» прибавляется еще один. «Заказов» не может быть более трех - по количеству дротиков у игрока.

Проигрывает тот, кто не сможет подтвердить «заказ». Сколько «заказов» не подтвердил игрок, столько букв из слова «Мазила» он получает. Подтвержденные «заказы» достаются следующему игроку, а не подтвержденные снимаются, поэтому очередному игроку может не достаться «заказов» и тогда он поступает как первый игрок.

Игра увлекательная, и ее легко разнообразить, заказывая удвоения, утроения и даже нолики в оцифровке мишени.

«Раунд».

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 2-го, затем - «удвоение» 20-го сектора и завершить игру попаданием в «яблочко» мишени.

В случае, если в серии все три дротика достигают цели (например: 1,2,3 или 12,13,14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди.

Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «удвоения» и «утроения» счета.

Победителем считается игрок, первым поразивший «яблочко».

«51».

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5.

Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается. Число 5 дает 1 очко, 10-2 очка, 50-10 очков и т.д. Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко.

«Двадцать семь».

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «1». При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1X2) ..

Следующими тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «2». При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2X2).

Таким образом, игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «удвоение» сектора «20» осталось большее количество очков.

Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

«Тысяча».

Цель игры: набрать наибольшее количество очков 30-ю дротиками.

Правила игры: игроку дается десять серий (по 3 дротика). Все дротики бросают в центр мишени. Подсчет очков ведется по тем дротикам, которые находятся в центре мишени.

Техника метания дротиков. Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции броска, коррекция хвата (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция поднятия кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), поднятие предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки игрока: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Определение угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса.

Каждый игрок должен выбрать наиболее удобные для себя варианты стойки, повторив броски как с открытыми глазами.

Зачетным полем игры являются «центр» и «сектор 25». Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями из трех дротиков, учитывая только «50» и «25». Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора.

В зависимости от степени вашей подготовленности вы можете играть по этим правилам в «500» или «250».

«Быстрый раунд».

В основе игры - правила игры в «раунд» плюс к тому:

При попадании в утроение заданного сектора счет передвигается на три позиции вперед. (Например: вам необходимо поразить сектор «10», а вы попадаете в утроение данного сектора. Теперь ваша цель - сектор «13»). При попадании в «удвоение» счет соответственно передвигается на две позиции вперед.

«Раунд по двойным».

В основе игры - правила игры в раунд, за исключением того, что зачетным полем каждого сектора является только его удвоение.

«Кто больше». Увлекательная игра для самых маленьких дартсменов. Задача игрока - набрать тремя дротиками как можно больше очков. Мы используем эту игру в двух вариантах.

Вариант 1. Играет любое количество участников. Набравший больше всех очков записывает себе победу. Борьба продолжается до установленного заранее количества побед у одного из играющих.

Вариант 2. Количество играющих не ограничено. Игра идет с выбыванием. Набравший меньше всех очков выбывает из соревнования. Остальные участники начинают второй тур с нуля, и так далее до финала. Победитель получает маленький приз, например, конфету.

Эта игра позволяет проводить простейшие соревнования в группе начинающих спортсменов с первого дня занятий, а №2 моделирует условия турниров по олимпийской системе.

«Футбол».

В эту игру интереснее всего сражаться один на один. Начало матча можно разыграть броском к центру, кто ближе - тот выбирает или цвет «игроков», или начало игры. Пользуясь аналогией с настоящим футболом, играть можно на время со сменой «ворот» или до определенного количества «голов».

- «Игроки» - это сектора мишени. Соответственно, в игре участвуют «белые» и «черные».
- «Мяч» - дротики спортсменов.
- «Ворота» - у «черных» сектор 20, у белых - 19.
- «Гол» - попадание дротика в ворота.
  - «Свободный удар» - промах мимо мишени во время броска по воротам.
  - «Пас» - попадание дротика в соседний сектор своего цвета. Пропуск секторов не допускается. В этом случае мяч остается в том секторе, откуда делался пас.
- «Потеря мяча» - попадание в сектор противника. Право отдавать пас переходит к сопернику.
- «Ведение мяча» - серия пасов. Может закончиться броском по воротам или потерей мяча.

Задачей каждого спортсмена является ведение мяча до ближайшего к воротам соперника игрока и удар по воротам. Удар по воротам «издалека» запрещен. Если это случайно произойдет, то мяч переходит к сопернику. Ведение начинается с ближайшего к своим воротам игрока. Если произошла потеря мяча, то соперник начинает с того сектора, где первый игрок допускает ошибку. Игра проходит живо и увлекательно и требует от спортсмена определенной подготовки.

«Захвати сектор».

Игра является подводящей к изучению «Американского крикета». Хорошо тренирует стабильность попаданий в выбранный сектор. В игре участвует вся мишень, включая центр.

Задача спортсмена - захватить как можно больше секторов. Захват сектора происходит после трех попаданий в него, причем попадание в дабл считается за два, а в трипл - за три точных попадания. Таким образом, захватить сектор можно одним броском в трипл. Лишние попадания ничего игроку не дают.

Борьба начинается с сектора 1, затем - переносится в сектор 2 и т.д. до сектора 20. Последним происходит захват центра. Игроки бросают по очереди. Если у спортсмена после захвата сектора остались в руке дротики, он может потратить их на следующий. Разыгрывается 21 сектор, поэтому ничьей быть не может. Выигрывает спортсмен, захвативший больше секторов.

Игра отличается азартом и борьбой до самого окончания. Рекомендуется для первой и второй ступени обучения.

«Линия».

Это упражнение используется для отработки техники переноса броска из верхних секторов мишени в нижние и наоборот, а также - для умения перемещаться вдоль рубежа. Упражнение выполняется за один подход тремя дротиками.

Вертикальная линия. Для отработки броска снизу вверх и сверху вниз. Первым дротиком игрок старается поразить широкую часть сектора 20, вторым дротиком - центр мишени, третьим - широкую часть сектора 3.

Горизонтальная линия. Для отработки броска слева направо, и наоборот, с помощью перемещения вдоль рубежа или поворота корпуса.

### **Литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

3. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

5. Аксенов, Н Дартс: Методическое пособие / Н. Аксенов, В. Яковлев. - М.: ФиС, 1991.- 22с.

6. Бабина Т. Дартс. Учебно – практическое пособие - М.: МГИУ, 2009. – 19с.

7. Богданова, Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 1. /Д.Я. Богданова. -М.: ФиС, 1993.- 240с.

8. Богданов, Д.Я., Занимательная психология спорта. Книга 2. /Д.Я. Богданов, ЕМ. Брани. - СПб., 1994.- 244с.

9. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх. / М.С. Бриль.-М.: ФиС, 1980.-127с.

10. Буктаев В.К. Влияние Физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности. – М.: 1990.- 25с.

11. Мельников А.И. Обучение Игры в Дартс. Методические указания. /сост. А.И. Мельников, З.В. Кузнецова. – Краснодар КубГАУ, 2019. – 27с.

12. Никитин, А.А. Дартс: Руководство для начинающих. - М.: изд-во Эксмо, 2004.- 62с.  
Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. -481с.

13. Шилин, ЮН. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие. / Ю.Н. Шилин, А. В. Каневская. - М.: Спорткадемпресс 2010. - 21с.

### **Для обучающихся и родителей**

1. Никитин, А.А. Дартс: Руководство для начинающих. - М.: изд-во Эксмо, 2004.- 62с.  
Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. -481с.

### **Интернет-ресурсы:**

<https://www.planeta-billiard.ru/blog/pravila-igri-v-darts/> - правила игры в дартс

<http://www.darts.ru/partition/51/> - основные игры в дартс

### **Методическое обеспечение:**

1. Плакаты;
2. Авторские разработки;
3. Карточки заданий.

### Оценочные материалы

**Контроль знаний** проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года – в основном педагогическое наблюдение)
- промежуточная аттестация (по изучаемым темам); Открытые занятия - декабрь, май

### Формы оценки качества знаний:

Зачет (Выполнение контрольных заданий).

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных (районных) соревнованиях.

**Формы контроля:** беседа, педагогическое наблюдение, тренировочные игры, зачет.

### Критерии освоения бросков.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить бросок
Не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Зачет	Назвал и выполнил без ошибок

### Критерии освоения тем

Уровень освоения.	Выполнить задание
Не зачет	Не выполнил; и выполнил с грубыми ошибками
Зачет	выполнил с незначительными ошибками
Зачет	выполнил без ошибок

### Зачетные задания

Задание №1 Раунд.

Игрок пытается поразить с первого по двадцатый сектора мишени, попадание в «удвоение» или «утроение» заданного сектора засчитывается как попадание в сектор. Оценивается количество дротиков, затраченное на выполнение теста. Минимальное количество дротиков в этом тесте равно двадцати и соответствует попаданию в нужный сектор с первой попытки. Для групп первой ступени обучения удовлетворительным мы считаем результат сорок - сорок пять дротиков, для второй ступени - тридцать - тридцать пять дротиков. Для групп спортивного совершенствования - двадцать - двадцать пять.

Задание №2 Большой Раунд.

Игрок бросает по три дротика в каждый сектор от «1» до «20» и в центр мишени. Подсчет очков ведется по дротикам, попавшим в сектор прицеливания. Максимальное количество очков, которое можно набрать в этом упражнении ■ 2048. Хорошим результатом считается 705 очков, т.е. все три дротика попали в каждый нужный сектор и в «2S».

Задание №3 Коэффициент мастерства.

Игрок сериями по три дротика бросает 100 дротиков в мишень (33 серии и 1 дротик) на максимальный набор, т.е. в сектор «20», стараясь поразить «утроение». Подсчет очков ведется по всем дротикам, оставшимся в мишени (максимальное количество - 18000 среднее - 2000). Затем проходит раунд по секторам от «1» до «20», и подсчитывает количество дротиков, затраченных на это упражнение. Затем количество набранных очков делится на количество дротиков, затраченных на раунд. Полученный результат и есть коэффициент мастерства (максимальный -300, средний - 100).

Задание №4 «Сектор двадцать».

Игрок бросает 10 серий по 3 дротика в сектор «20». Засчитываются только попадания в «20»,

«40», «60». Максимальное количество очков, которое можно набрать за 10 серий 1800. Хороший результат- 600 очков.