

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 30.08.2023г.

Утверждена
приказом № 506 от 30.08.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
ДАРТС

1 год обучения
Возраст обучающихся: 9 – 15 лет
Группа № 1

Разработчик: Нестерович Кристина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- способствовать развитию координационных способностей, воображения, памяти, логического мышления, мышечной памяти;
- способствовать умению взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в игре, соревнованиях, турнирах;
- способствовать развитию черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: коммуникабельность, инициативность, самостоятельность, реактивность;
- создать условия для повышения функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной, укрепление физического здоровья школьников;
- способствовать развитию у обучающихся стойкого интереса к занятиям дартс.

Воспитательные:

- способствовать формированию у учащихся устойчивого желания тренировать силу и выносливость;
- способствовать воспитанию волевых качеств, навыков общения со сверстниками, педагогом, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, в условиях физических нагрузок;
- стереть национальные и имущественные различия, развить взаимоуважение между игроками команды,
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

Планируемые результаты

Личностные:

- обучающиеся узнают основы здорового образа жизни,
- у обучающихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде, общение с товарищами и соперниками во время игры.
- у обучающихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами дартса.

Метапредметные:

- обучающиеся освоят общие способы игры в дартс;
- 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. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.	2	1	1		

2	ОФП. Метанием 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		

3. Содержание образовательной 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. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика.

Беседа по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

Теория.

2.1. *Развитие дартс в России.* 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.

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

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.

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

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.

2.4. Физиологические основы спортивной тренировки.

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.

2.5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

2.6. Техническая подготовка.

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.

2.7. Тактическая подготовка

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

2.8. Морально-волевая и специальная психологическая подготовка.

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.

2.9. Правила игры, организация и проведение соревнований.

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.

2.10. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по дартсу. Уход за

спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

3. Практические занятия.

Практика.

3.1. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для мышц и плечевого пояса.

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 перекачивание 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)..

Практика. Выполнение упражнений. Подвижные игры.

3.2. Основные технические приемы при метании дротиков

Теория. Основные стойки (бокком, 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

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

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.

4. Учебно-тренировочный этап.

Теория.

4.1. Техника метания дротиков.

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

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.

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.

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».

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.

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.

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.

5. Этап спортивного совершенствования.

Практика.

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.

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

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.

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 т.д.

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».

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».