

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		
<b>26.</b>	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		
<b>32.</b>	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		
<b>47.</b>	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».**