

Комитет образования администрации города Тамбова
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.08.2024 года № 1

«Утверждаю»
Директор
МАОУ СОШ № 17 О.В. Парамзина
Приказ от 30.08.2024 года № 407-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дартс»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 9-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Щегров Виктор Александрович,
педагог дополнительного образования

Тамбов, 2024 год

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 17" г. Тамбов
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Щегров Виктор Александрович , учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Тип программы	дополнительная общеразвивающая
4.6. Вид программы	модифицированная
4.7. Возраст учащихся по программе	9–16 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы — физкультурно- спортивная

Актуальность программы:

Дартс – увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку и уверенность в себе. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память. Занимающиеся в дартс становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета, растет успеваемость в целом. Дартс – игра для всех. В 90-е гг. XX в. дартс покорила весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям любого возраста, с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желая играть, иметь немного терпения и внимания.

Отличительные особенности программы

Можно ли организовать секцию дартс в образовательном учреждении? Как правильно планировать работу? Для этого и была создана дополнительная общеразвивающая программа «Дартс», которая является модифицированной (адаптированной), так как основана на программе Игоря Введенского, учителя физической культуры ЦО «Школа здоровья» (1999г., г. Москва)

Предлагаемая программа позволяет вовлечь в спортивную работу не только абсолютно здоровых детей, но и тех, кто имеет отклонения в физическом развитии. Игра «Дартс» дает возможность заниматься всем вместе и достигать высоких результатов.

Этапы реализации программы:

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

Адресат программы - учащиеся 9 - 16 лет.

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

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

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

Наполняемость групп ограничена размерами помещения, спортивной направленностью и может составлять 6-8 человек.

Объем программы

Данная образовательная программа «Дартс» рассчитана на 1 год обучения (144 часа в год)

Основными способами и формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ групповые практические и теоретические занятия;
- ✓ тренировки по индивидуальным планам, выполнение домашних заданий;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- ✓ участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- ✓ объяснительно- иллюстративный;
- ✓ наглядный;
- ✓ репродуктивный.

Срок освоения программы — 1 год

Режим занятий

Занятия проводятся: 4 часа в неделю (144 ч.). Структура теоретического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс; теоретические сведения; элементарная баллистика; основы техники меткого броска.

Структура практического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс; работа по заданию педагога; подведение итогов.

В зачетные периоды педагог может при необходимости уменьшить количество часов или изменить время занятий для отдельно занимающихся. В период каникул учебную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью. Способности новичков к занятиям дартс, в том числе их интерес к данному виду спорта, возможность освоения точных двигательных действий, работоспособность, общая обучаемость, эмоциональная устойчивость, стремление к соперничеству, выявляются в процессе занятий.

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

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- всестороннее физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие общей выносливости, ловкости, координации движений, специальных физических качеств дартсмена;
- изучение требований безопасности в обращении с дротиками, оборудованием;
- формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- повышение уровня физической и специальной подготовленности;
- освоение и совершенствование техники броска и тактики игры;
- развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена;
- приобретение навыков работы инструктора-общественника.

Учебно-тематический план

4 часа в неделю (144 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе		Форма организации занятий	Форма аттестации (контроль)
			теория	практика		
I	Теоретические сведения	10	10			
1.1.	Вводное занятие	2	2		беседа	
1.2.	Общие сведения об истории дартс	2	2		беседа	
1.3.	Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс	4	4		беседа	
1.4.	Общие сведения о броске	2	2		беседа	
II	Техника и тактика игры	14		14		
2.1.	Элементы техники дартс	4		4	показ, практическое занятие	
2.2.	Правила игр	10		10	рассказ, игра	
III.	Техническая подготовка	10		10		
3.1.	Общее понятие о технике игры	2		2	беседа, практическое занятие	
3.2.	Технические особенности каждого варианта стойки	4		4	показ, практическое занятие	
3.3.	Виды хватки дротика	4		4	показ, практическое занятие	
IV.	Тактическая подготовка	16		16		
4.1.	Общее понятие о тактике игры	2		2	беседа, практическое занятие	
4.2.	Тактика шести разминочных бросков	2		2	показ, практическое занятие	
4.3.	Тренировка	12		12	практическое занятие	
V.	Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	4		4		
5.1.	Основные средства	2		2	беседа,	

	волевой подготовки				практическое занятие	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	2		2	беседа	
VI.	Общая физическая подготовка	20		20		
6.1.	Строевые упражнения	10		10	практическое занятие,	зачет
6.2.	Общеразвивающие упражнения	10		10	практическое занятие	
VII.	Специальная физическая подготовка	10		10		
7.1.	Специальные упражнения	10		10	практическое занятие	
VIII	Совершенствование техники и тактики игры	46		46		
8.1.	Изучение и освоение основных элементов техники броска	20		20	показ, практическое занятие	
8.2.	Тренировочные броски	26		26	практическое занятие	
IX.	Воспитательная работа	12		12		
9.1.	Работа с родителями	2		2	беседа	
9.2.	Мероприятия в детском объединении	6		6	практическое занятие	
9.3.	Участие в соревнованиях и судейская практика	4		4	практическое занятие	
X	Переводные испытания	2		2		зачет
	Итого часов:	144	10	134		

Содержание программы

Название разделов и тем	Основные узловые моменты
I. Теоретические сведения	
1.1. Вводное занятие	Знакомство с учащимися, с программой обучения. Правила внутреннего распорядка в образовательном учреждении. Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей.
1.2. Общие сведения об истории дартс	Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов.
1.3. Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс	Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс. Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.
1.4. Техника броска	Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.
II. Основы техники дартс	
2.1. Элементы техники дартс	Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.
2.2. Правила игр	Правила и виды игр: Baseball . В 9 раундах игроки поражают сектора с 1 до 9. То есть в первом раунде броски ведутся в сектор 1, во втором – в 2 и т.д. Побеждает игрок, набравший большее количество очков. 301 Parchessi . Игроки набирают очки с 0 до 301. Победитель, тот, кто первым достиг заданного числа. Если в процессе игрок набирает одинаковое количество очков с соперником, очки соперника обнуляются. В игре действует правило перебора очков. Если набрано не 301 очко, а, например, 305, игрок продолжает состязание с 4 очками. Все пятерки . Цель игры – первым набрать 51 очко. Подсчет ведется следующим образом: результат 5 после серии бросков дает одно очко, 10 – 2, 15 – 3, 20 – 4 и т.д. В случае перебора очков – сумма «сгорает». 1000 . Зачетными бросками в этой игре являются только попадания в булл (50 очков) и круг его обрамляющий (25 очков). Игроки бросают по 3 дротика. Побеждает тот, кто первым наберет 1000 очков. В случае перебора очков – сумма «сгорает».
III. Техническая подготовка	
3.1. Общее понятие о технике игры	Техническая подготовка игры в дартс. Основные термины: бросок, стойка, тренировка. Техника выполнения броска. Виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.
3.2. Технические особенности каждого варианта стойки	Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Выбор стойки для детей с непропорциональным телосложением.

3.3. Виды хватки дротика	Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Основные требования. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата.
IV. Tактическая подготовка	
4.1. Общее понятие о тактике игры	Взаимосвязь техники и тактики дартс. Tактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков.
4.2. Tактика шести разминочных бросков	Основа тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.
4.3. Tренировка	Элементы тренировки: физическая, тактическая, техническая, соревновательная. Основные требования.
V. Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	
5.1. Психология игры	Составляющие психологии игрока: предельное абстрагирование и холодный расчет. Основные средства волевой подготовки
5.2. Bрачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма.
VI. Общая физическая подготовка	
6.1. Строевые упражнения	Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению тренера. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Bыполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.
6.2. Bобщеразвивающие упражнения	Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии. Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.
VII. Специальная физическая подготовка	
7.1. Специальные упражнения	И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин.

VIII. Совершенствование техники и тактики игры	
8.1. Изучение и освоение основных элементов техники броска	Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания.
8.2. Тренировочные броски	Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.
IX. Воспитательная работа	
9.1. Работа с родителями	Проведение родительских собраний (2 раза в год)
9.2. Мероприятия в детском объединении	На сплочение коллектива (3 мероприятия в год)
9.3. Правила соревнований и участие в них	Виды соревнований: специальные, общекомандные и др. Основные правила соревнований. Заявки на участие. Регистрация участников. Правила игры БДО, их соблюдение. Начало и окончание соревнований. Ведение счета. Мишень. Рубеж броска. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301» Варианты классического окончания игры. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Судейская практика.
X. Переводные испытания	

Планируемые результаты:

- ✓ У обучающихся раскрываются индивидуальные способности; повышается концентрация внимания;
- ✓ развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности;
- ✓ развивается мелкая моторика пальцев;
- ✓ раскованность, общительность, умение слушать и понимать своего партнера;
- ✓ развиваются воображение, память, внимание, чувство ритма, чувство пространства и времени;
- ✓ улучшаются психологическая атмосфера в группе и взаимоотношения между учащимися;
- ✓ формируются навыки творческого решения конфликтов;
- ✓ повышается уверенность в себе.

Метапредметные результаты:

Усваивать знания о здоровом образе жизни, правилах саморегуляции, сохранения и укрепления здоровья.

Личностные результаты:

- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Учащиеся первого года обучения должны знать:

- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- ✓ правила игр: «3+9», «Большой раунд», «Набор очков», «Быстрый раунд», «Американский крикет», «101», «301», «501»

Уметь:

- ✓ вести счет и заполнять протоколы;
- ✓ держать дротик и выполнять стойки при броске;
- ✓ самостоятельно выполнять учебные упражнения.
- ✓ переходить на различные секторы мишени, смещаясь вдоль линии броска;
- ✓ выбирать позицию для броска;
- ✓ обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований;
- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности во время тренировок и соревнований;
- ✓ типы и марки дротиков, хвостовиков и оперения;

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

Необходимые качества дартсмена: трудолюбие, настойчивость, умение преодолеть трудности, чувство ответственности за свои действия, организованность, дисциплинированность и др. Результатом обучения по программе является вручение сертификатов и грамот.

Комплекс организационно - педагогических условий

Средства, необходимые для реализации программы:

Резиновое покрытие на пол, светодиодные лампы, электронные счетчики для дартс, доски для дартс (2 штуки).

Формы аттестации:

Выполнение контрольных заданий по теории и практике в форме зачета, сдача разрядных требований по виду спорта позволяют выявить уровень подготовленности к предстоящим соревнованиям и рост спортивно-технического мастерства.

Оборудование:

Мишень и расстояние:

- ✓ 2 м 37 см – до мишени;
- ✓ 1 м 73 см – высота до ее центра;

Дротики, хвостовики, оперение;

Электронный счетчик для подсчета очков, помещение, оборудованное для игры в Дартс.

Список литературы

Для педагогов:

1. Голубь Н.Н. Методическое пособие по дартс, 2011г.
2. Введенский И. программа по дартс, 1999г.
3. Материалы интернет- сайтов.

Для учащихся:

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