


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 2 «Межшкольный стадион»

Принята
на заседании
Методического совета
от «31» 08 2022 г.
протокол № 01

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДЮСШ № 2
«Межшкольный стадион»
 Е.Е. Смирнова
Приказ № 30/3-0
«31» 08 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Дартс (с элементами СФП)»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Лапина М.В.
тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи общеразвивающей программы	4
3. Содержание программы	5
3.1 Учебно-тематический план 1 год обучения	6
3.2 Учебно-тематический план 2 год обучения	8
3.3 Учебно-тематический план 3 год обучения	10
3.4 Учебно-тематический план 4 год обучения	13
3.5 Учебно-тематический план 5 год обучения	16
4. Планируемые результаты	19
5. Календарный учебный план	19
6. Условия реализации программы	20
6.1 Материально-техническое обеспечение	20
6.2 Кадровое обеспечение	20
6.3 Методические материалы	21
7. Формы аттестации и оценочные мероприятия	24
7.1 Критерии оценки деятельности организации по годам общеразвивающей программы	24
8. Требования технической безопасности в процессе реализации программы	30
9. Список литературы	27
9.1 Перечень интернет-ресурсов	27
10. Приложение 1. Методический материал для практических занятий	28
11. Приложение 2. Требования к уровню физической подготовки учащихся	37
12. Приложение 3. Описание тренажеров	39
13. Приложение 4. Опросники по теоретическому материалу программы.	40
14. Приложение 5. Разрядные нормативы по дартс по упражнениям: «Набор очков», «Сектор 20», «Большой раунд».	41

1. Пояснительная записка

Среди видов двигательной активности, завоевавших популярность среди широких слоев населения России, в настоящее время выделяется дартс – молодой вид спорта, появление которого относится к 90-м годам прошлого столетия. Дартс, потрясающий вид спорта, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. В этом отношении дартс, в силу своей простоты, экономичности, компактности, является привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях.

Актуальность программы:

Дартс содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы; запоминание вариантов игровых комбинаций развивает память и логическое мышление; зелено-красно-бело-черная расцветка мишени – успокаивает зрение; постоянное переключение зрения с дротика на мишень положительно влияет на глаза. При систематическом занятии этим видом спорта формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

В силу данных обстоятельств дартс предстает как важное средство развития физического потенциала человека и наряду с другими выступает полноправным видом спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по дартс составлена в соответствии с нормативными актами: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

При разработке программы использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины,

теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Свердловская область является лидером по развитию данного вида спорта в стране. На протяжении всего срока существования дартс в России, дартсмены Свердловской области были сильнейшими в стране и составляли костяк сборной страны.

Отличительная особенность настоящей программы состоит в том, что 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.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Дартс»:

По данной программе могут заниматься дети с 9 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью. 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 -17 лет учащиеся больше интересуются обобщенными ценностями, ориентируются на оценку окружающих, опираются на авторитет. Все эти потребности поможет реализовать данная программа. Учебные группы формируются по возрасту и по степени подготовки учащихся.

Режим занятия: Общее количество часов в неделю – 4. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 5 лет обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Уровень общеразвивающей программы: «Стартовый».

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 5 лет в одной образовательной организации. Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Допускается объединение групп соседнего года обучения (1-2, 2-3... 4-5 год обучения).

Формы обучения: индивидуальная, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, практическое занятие, тренировка, соревнования, аттестация.

Перечень форм итогов общеразвивающей программы по дартс:

Опрос, контрольные нормативы, результаты соревнований.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы:

Воспитание гармоничной, разносторонне развитой, социально активной личности средствами дартс, как вида спорта.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы и **ориентирован на решение следующих задач:**

Обучающие:

- изучить общую историю развития спорта;
- изучить место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- изучить основы законодательства в области физической культуры и спорта (для 4-5 годов обучения);
- изучить основы здорового питания;
- изучить историю развития дартс в стране и мире;
- изучить технику безопасности при работе с дротиками;
- изучить основы техники броска;
- изучить тактику выполнения упражнения; тактику выполнения отдельного броска;
- ознакомиться с основами анатомии человека;
- ознакомиться с основами самоконтроля и самопроверки.
- изучить комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- ознакомиться с требованиями к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки дартс;
- научиться рационально выстраивать свое поведение на соревнованиях;
- ознакомиться с основами основы спортивной этики;
- узнать о методах индивидуального воздействия на противника;
- выучить правила соревнований по дартс. выучить правила ведения и счета игр: «501», «301», «Американский дартс», «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20»;
- иметь достаточный уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- получить опыт участия в соревнованиях;
- получить опыт участия в соревнованиях в качестве судьи-счетчика, секторного судьи, судьи-информатора.

Развивающие:

- получить знания о здоровом образе жизни, гигиене, правилах саморегуляции, сохранения и укрепления здоровья;
- научиться организовать самостоятельную деятельность с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- научиться планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- научиться анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- развитие общей выносливости, ловкости, координации движений, специальных физических качеств дартсмена.
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

Воспитательные:

- формирование у учащихся чувства доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование 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.
- формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

3. Содержание программы:

План учебного процесса.

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Длительность занятий (час)
1-й	9-12	15	4	2
2-й	9-12	15	4	2
3-й	10-14	15	4	2
4-й	12-17	15	4	2
5-й	13-17	15	4	2

Учебный план.

№ п/п	Модули	Количество часов (теория/практика)					Формы аттестации
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
1	Общая и специальная физическая подготовка	1/19	1/19	1/9	1/9	0/10	тестирование
2	Теоретические основы ФК и С	2/0	-	-	-	-	опрос
3	Теоретическая подготовка, дартс	-	2/0	2/0	2/0	2/0	опрос
4	Различные виды спорта и подвижные игры	1/19	1/17	1/9	1/9	1/9	наблюдение

5	Техническая подготовка	1/106	1/103	1/114	0/121	0/119	Наблюдение, контрольные испытания
6	Тактика ведения игры	-	-	1/1	1/3	1/3	опрос
7	Судейская практика	-	-	-	1/1	1/3	опрос, наблюдение
Итого:		5/144	5/144	6/144	6/144	5/144	
Всего по программе:		720					

3.1 Учебно-тематический план 1 год обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Теоретические основы ФК и С	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20
3.	Различные виды спорта и подвижные игры	20
4.	Техническая подготовка	102
Итого:		144

Содержание учебного тематического плана 1 год обучения.

1. Теоретические основы ФК и С.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Техника безопасности при работе с дробками. Правила поведения на тренировочном занятии. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.

Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви дартсмена. Гигиенические особенности занятий дартс. Профилактика травматизма. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях дартс. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Значение и способы закаливания.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие «самопроверка».

Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.

Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные правила и обязанности участников соревнований. Деление участников по возрасту и полу.

Необходимое оборудование для дартс. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие об ОФП. Задачи и содержание. Особенности ОФП, относящиеся к дартсу. Понятие о СФП. Задачи и содержание. Особенности СФП, относящиеся к дартс. Техника бега на короткие дистанции.

Практика: Легкая атлетика: бег с ускорением 60, 100, 500 метров; прыжки в длину с разбега. Обучение техники бега.

Гимнастика: общеразвивающие упражнения; подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота.

Льжные прогулки до 3 км.

Плавание 25, 50 метров.

3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: Спортивные и подвижные игры и их влияние на физическое развитие спортсмена. Подвижные игры и их влияние на формирование личности спортсмена. Виды спортивных игр. Правила футбола.

Практика: Игра в футбол.

4. Техническая подготовка.

Теория: Краткие сведения о технике дартса; основы техники метания дротика. Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.

Практика:

- изучение техники метания дротика;
- имитация выполнения броска;
- упражнения с закрытыми глазами;
- упражнения на кучность;
- упражнения со сходом с места;
- работа с увеличением времени на подготовку броска;
- работа на бесконечную дистанцию;
- упражнения с тренажерами;
- работа с переменной дистанции;
- упражнения на развитие чувства равновесия;
- дартс – игры;
- игры на развитие внимания и сосредоточенности.

Промежуточная аттестация.

Техническая подготовка				
	нормативы	оценка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
1	работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15
Теоретическая подготовка				
	тема	контрольное задание		
1	фазы подготовки броска, контрольные точки	Опрос (приложение 4)		

Требования к уровню физической подготовки учащихся приведены в приложении 2.

Участие в соревнованиях (приблизительный календарь)

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1	Первенство спортивной школы среди начинающих.	октябрь	Ознакомление с соревновательной обстановкой.
2	Весеннее первенство спортивной школы.	май	Определение результатов работы за учебный год.

3.2 Учебно-тематический план 2 год обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20
3.	Различные виды спорта и подвижные игры	18
4.	Техническая подготовка	104
Итого:		144

Содержание учебного тематического плана 2 год обучения.

1. Теоретическая подготовка.

История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Лучшие британские игроки.

Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Свердловской области. Повтор техники безопасности на занятии.

Основные сведения о строении человека. Работа и сила мышц. Утомление мышц. Основные сведения о дыхательной и сердечно-сосудистой системах.

Общие правила игры. Основные права и обязанности участников соревнований. Культура поведения на соревнованиях, культура одежды.

Необходимость ведения дневника. Содержание дневника. Требования к заполнению и ведению дневника.

Обсуждение и анализ соревнований и контрольных заданий. Выявление причин технических и психологических ошибок.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, направленные на развитие общих кондиционных физических качеств.

Практика: Использование комплексов общеразвивающих упражнений занятиях. Подвижные игры, эстафеты.

Совершенствование упражнений, освоенных в 1-й год обучения.

- имитация бросков с различными упражнениями в сочетании с поворотами, прыжками.
- упражнения из других видов спорта.
- упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
- имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
- комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.
- упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
- упражнения на тренажерах.

3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: Изучение подвижных игр: Пионербол, Мини-баскетбол и т.д.

Практика: Игры с мячом в теплый сезон. Другие подвижные игры.

4. Техническая подготовка.

Теория: Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Темп выполнения бросков. Контроль дыхания.

Практика: Разучивание и имитация исходных для бросков освоенных позиций – положение ног, туловища, положения руки по отношению к туловищу, положение дротика, кисти, предплечья, плеча. Используются следующие действия:

- многократное повторение броскового движения на разных скоростях;
- броски с переменной дистанции;
- упражнения на кучность;
- дартс – игры;
- упражнения с закрытыми глазами;
- упражнения со сходом с места;
- работа с увеличением времени на подготовку броска;
- совершенствование техники метания дротика.

Промежуточная аттестация

Техническая подготовка				
	нормативы	оценка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
1	работа по листу 20*20, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15
2	10 серий набор очков	350	300	250
Теоретическая подготовка				
	тема	контрольное задание		
1	фазы подготовки броска, контрольные точки	Опрос (приложение 4)		
2	правила соревнований	Зачет (приложение 4)		

Требования к уровню физической подготовки учащихся приведены в приложении 2.

Участие в соревнованиях (приблизительный календарь)

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1	Первенство города среди начинающих	ноябрь	Приобретение соревновательного опыта игры в команде. Обучение взаимопомощи и поддержке.
2	Зимнее первенство спортивной школы	февраль	Обучение по теме: «Права и обязанности участников соревнований».
3	Первенство города, группа до 15 лет.	март	Выявление задатков и способностей детей.
4	Весеннее первенство спортивной школы.	май	Определение результатов работы за учебный год.

3.3 Учебно-тематический план 3 год обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10
3.	Различные виды спорта и подвижные игры	10
4.	Тактика ведения игры	2
5.	Техническая подготовка	103
Итого:		144

Содержание учебного тематического плана 3 год обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Основные сведения о анатомии и физиологии человека.

Значение нервной системы. Основные отделы нервной системы. Строение спинного мозга. Рефлекторные дуги. Функции спинного мозга. Функции вегетативной нервной системы.

Обучение счету. Таблица окончаний. Ее значение. Правила пользования.

Самомассаж.

Физиологические механизмы действия самомассажа. Влияние самомассажа на отдельные функции и системы организма. Гигиенические требования. Техника приемов самомассажа. Точечный самомассаж.

Общая культура. Понятие «этика». Спортивная этика. Культура поведения. Культура общения.

Правила соревнований. Правила игры БДЮ. Бросок. Начало и окончание игры. Ведение счета.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Техника бега на средние дистанции. Повторение комплексов общеразвивающих упражнений.

Практика: Легкая атлетика: бег с ускорением 60 метров; прыжки в длину с разбега; кросс до 1000 метров.

Гимнастика: общеразвивающие упражнения; подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота.

Упражнения для развития физических качеств: скоростно-силовых (прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с, за 8с, и т.д.)

Упражнения на развитие амплитуды и гибкости: наклоны с максимальным напряжением из различных исходных положений – стоя, сидя, без опоры и с опорой. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.

Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.

Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.

Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

Упражнения на тренажерах.

3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: Изучение игры: «Вышибалы».

Практика: Игры с мячом в теплый сезон.

4. Тактика ведения игры.

Теория: Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Тактика ведения игры «501». Обучение тактике ведения игры в паре, команде.

Практика: Использование тактических приемов на соревнованиях.

5. Техническая подготовка.

Теория: Повторение материала предыдущего этапа подготовки. На данном этапе формируется индивидуальный стиль дартсмена в зависимости от особенностей физического развития, психофизических показателей и склонностей занимающихся.

Практика:

- имитация выполнения бросков;
- работа на кучность;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- работа с переменной дистанции;
- упражнения со сходом с места (различные вариации);
- работа с даблами и триблами;
- дартс – игры с различной целевой установкой тренера;
- игры по психотехнике; игры на развитие внимания и сосредоточенности;
- участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация

Техническая подготовка							
	нормативы	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	10 серий набор очков	400	360	300	430	390	350
2	«501», число дротишков (лучший результат из 3 попыток)	42	45	51	39	42	45
3	раунд по секторам, число дротишков	42	47	55	37	40	52
Теоретическая подготовка							
	тема	контрольное задание					
1	таблица окончаний	опрос (приложение 4)					
2	самомассаж	опрос (приложение 4)					
3	правила соревнований	зачет (приложение 4)					

Требования к уровню физической подготовки учащихся приведены в приложении 2.

Участие в соревнования (приблизительный календарь)

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1	Соревнования по ОФП.	октябрь	Определение физической подготовки детей.
2	Первенство области.	ноябрь	Приобретение соревновательной практики.
3	Зимнее первенство спортивной школы.	февраль	Обучение контролю за эмоциональным состоянием на соревнованиях.
4	Первенство города.	март	Выявление уровня подготовки спортсменов. Выполнение

			разрядов.
5	Весеннее первенство спортивной школы.	май	Определение результатов работы за учебный год.

3.4 Учебно-тематический план 4 год обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10
3.	Различные виды спорта и подвижные игры	10
4.	Техническая подготовка	116
5.	Тактика ведения игры	4
6.	Судейская практика	2
Итого:		144

Содержание учебного тематического плана 4 год обучения.

1. Теоретическая подготовка

Органы равновесия, мышечного и кожного чувства. Чувство равновесия. Вестибулярный аппарат. Мышечное чувство. Мышечные рецепторы. Кожное чувство. Кожные рецепторы. Значение этих органов чувств для занимающихся дартс.

Обучение счету. Таблица окончаний. Значение. Правила пользования. закрепление материала, повторение.

Массаж. Физические механизмы действия массажа. Влияние массажа на отдельные функции и системы организма. Гигиенические требования. Техника приемов массажа.

Оптимальное боевое состояние. Определение понятия «оптимальное боевое состояние». Примеры ОБС у выдающихся спортсменов различных видов спорта.

Культура поведения на соревнованиях. Эмоциональный, зрелищный эффект соревнований, их обусловленность этикой ведения игры.

Правила соревнований. Правила игры БДО. Правила игры при проведении турниров и чемпионатов. Заявки на участие в турнире. Регистрация участников.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Повторение и совершенствование упражнений, освоенных на предыдущем этапе: основные упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, устойчивости вестибулярного аппарата.

Средства и методы подготовки: упражнения с использованием тренажеров для ограничения движения локтя по вертикали и горизонтали.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.

Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.

Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.

Релаксационные упражнения.

Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой для сохранения правильной осанки.

Упражнения на тренажерах.

3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория:

Техника элементов волейбола: приём, передачи, блок, нападающий удар, правильной постановки во время приёма мяча. Краткие правила соревнований.

Практика: Волейбол. Игры с мячом в теплый сезон.

4. Техническая подготовка.

Практика: Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Нарращивание точности выполнения бросков в целом, в т.ч. отдельных элементов техники бросков.

Различия в выполнении бросков: скорость, место попадания, угол поворота и наклона туловища, положение кисти, локтевого сустава, характер полета дротика.

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных физических особенностей ребенка.

Воспроизведение в ходе занятий единого алгоритма действий дартсмена:

- имитация выполнения броска;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- работа с переменной дистанции;
- упражнения со сходом с места;
- упражнения с увеличением времени на подготовку броска;
- работа на кучность; метание дротиков в мишень;
- работа с даблами и триблами;
- дартс – игры;
- игры по психотехнике; игры на развитие внимания и сосредоточенности;
- выполнение упражнений с психологической нагрузкой;
- выполнение упражнений с ограничением числа дротиков;

5. Тактика ведения игры.

Теория: Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Тактика ведения игры «Американский крикет». Обучение тактике ведения игры в паре, команде.

Практика: Использование знаний тактики ведения игры на соревнованиях.

6. Судейская практика.

Теория: Правила соревнований. Обучение судейству на мишени. Знания правил ведения и счета игр: «501», «301», «Американский дартс», «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20».

Практика: Привлечение спортсменов для судейства внутри школьных соревнований.

Промежуточная аттестация

Техническая подготовка							
	нормативы	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	большой раунд	360	250	230	400	320	300
2	10 серий набор очков	480	300	380	500	430	400
3	сектор 20, 10 серий, число попаданий	20	15	14	22	18	26
4	«501», число дротишков (лучший результат из 3 попыток)	39	42	45	36	39	42
5	раунд по секторам, число дротишков	32	34	42	30	32	40
Теоретическая подготовка							
	тема	контрольное задание					
1	оптимальное боевое состояние	опрос (приложение 4)					
2	массаж	опрос (приложение 4)					
3	правила соревнований	зачет (приложение 4)					
СФП							
1	бросок нерабочей рукой, сектор 20, 10 серий, набор очков	200					

Требования к уровню физической подготовки учащихся приведены в приложении 2.

Участие в соревнованиях (приблизительный календарь)

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1	Соревнования по ОФП.	октябрь	Определение физической подготовки детей.
2	Первенство области среди.	ноябрь	Приобретение соревновательной практики.
3	Зимнее первенство спортивной школы.	февраль	Приобретение соревновательной практики.
4	Первенство города.	март	Выявление уровня подготовки спортсменов. Выполнение разрядов.
5	Весеннее первенство спортивной школы.	май	Определение результатов работы за учебный год.

3.5 Учебно-тематический план 5 год обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10
3.	Различные виды спорта и подвижные игры	10
4.	Техническая подготовка	113
5.	Тактика ведения игры	4
6.	Судейская практика	4
Итого:		144

Содержание учебного-тематического плана 5 год обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Эмоциональные состояния: стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенности. Правила соревнований. Правила игры БДО. Порядок и ход турнира. Разминка. Ход игры во время турнира. Правила «Тай – брейк», экипировка. Результаты игры.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы упражнений из других видов спорта. Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущим этапом подготовки.

Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций, включающих броски и перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки).

Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.

Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.

Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.

Релаксационные упражнения.

Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

Упражнения на тренажерах.

3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: Техника баскетбола. Техника игры в нападении (передвижение и владение мячом). Техника игры в защите (передвижение и противодействие сопернику). Техника нападения. Передвижение игроков по площадке. Краткие правила соревнований.

Практика: Игра в баскетбол. Игры с мячом в теплый сезон.

4. Техническая подготовка.

Сочетание бросков с различным временным диапазоном. Тренировка бросков дробика разными способами. Игры с применением различных заданий: применение определенного темпа бросков, бросков в определенную зону. Соревнования в группе.

Совершенствование арсенала технических действий в соответствии с имеющимися параметрами – характеристиками дартсмена:

- имитация положений тела, бросков;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами (с идеомоторным проигрыванием);
- вариации выполнения бросков с переменных дистанций;
- упражнения со сходом с места;
- упражнения с увеличением времени на подготовку броска;
- работа на кучность;
- работа с даблами и триблами;
- игры по психотехнике; игры на развитие внимания и сосредоточенности.

5. Тактика ведения игры.

Теория: Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Методы индивидуального воздействия на противника.

Практика: Использование знаний тактики ведения игры на соревнованиях.

6. Судейская практика.

Теория: Квалификационные требования для присвоения звания «юный судья», судья III, II, I категории, судья всероссийской категории, судья международной категории по дартс.

Функциональные обязанности судьи-счетчика, секторного судьи, судьи-информатора.

Практика: Привлечение спортсменов для судейства городских соревнований.

Итоговая аттестация

Техническая подготовка							
	нормативы	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	большой раунд	400	320	300	440	390	360
2	10 серий набор очков	500	440	400	520	470	450
3	круг удвоений, число дротиков	220	240	260	160	170	180
4	раунд по секторам, число дротиков	30	32	38	26	28	32
5	«501», число дротиков (лучший результат из 3 попыток)	33	36	45	30	33	42
6	сектор 20, 10 серий, число попаданий	26	18	16	30	20	18
Теоретическая подготовка							
	тема	контрольное задание					
1	тактическая подготовка	опрос (приложение 4)					
2	правила соревнований	зачет (приложение 4)					
СФП							

1	бросок нерабочей рукой, 10 серий, сектор 20, набор очков	300
---	--	-----

Требования к уровню физической подготовки учащихся приведены в приложении 2.

Участие в соревнованиях (приблизительный календарь)

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1	Первенство области среди юниоров.	ноябрь	Приобретение соревновательной практики. Использование навыков тактической подготовки.
2	Зимнее первенство спортивной школы.	февраль	Контроль за эмоциональным состоянием на соревнованиях.
3	Первенство города.	март	Выявление уровня подготовки спортсменов. Выполнение разрядов.
4	Весеннее первенство спортивной школы.	май	Определение результатов работы за учебный год.
5	«Мастер лига» дети	В течение года	Приобретение соревновательной практики.

Восстановительные мероприятия.

Используются на каждый год подготовки педагогические средства восстановления, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок.

Физиологические средства восстановления: гигиенический душ, самомассаж, массаж, витаминизация, парная и сауна. Психологические средства восстановления: организация походов, экскурсий, праздничных вечеров и т.д.

Воспитательная работа.

Работа по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Развитие навыков самоуправления на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Развитие волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость. Воспитание настойчивости, решительности, упорства и смелости в достижении цели посредством проведения спаррингов с более сильными и опытными спортсменами, а также выполнения упражнений с психологической нагрузкой.

Обеспечение условий для формирования уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям; сохранение нервно-психической устойчивости; профилактика нервно-психических перенапряжений; снятие соревновательного напряжения благодаря восстановительным мероприятиям.

Воспитание комплекса необходимых качеств дартсмена: дисциплинированности, трудолюбия, смелости, настойчивости и выдержки, благодаря приемам, используемым в предыдущих годах обучения. Воспитание инициативности путем доверия учащимся самостоятельно оформлять дартс-зал, организовывать и проводить турниры у младших ребят, готовить проведение праздников в группах. Воспитание доброжелательности и

сострадания к окружающим путем использования юных дартсменов в качестве судей на соревнованиях среди инвалидов и пожилых людей.

4. Планируемые результаты.

После усвоения учебной программы учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

Метапредметные результаты:

- иметь знания о здоровом образе жизни, гигиене, правилах саморегуляции, сохранения и укрепления здоровья;
- уметь организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- уметь планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- иметь хорошую динамику развития общей выносливости, ловкости, координации движений, специальных физических качеств дартсмена;
- иметь хорошие показатели здоровья и общего физического развития.

Личностные результаты:

- сформированные чувства доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформированная установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- сформированный у учащихся стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом;

Предметные результаты:

- знать общую историю развития спорта;
- знать место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- знать основы законодательства в области физической культуры и спорта (для 4-5 годов обучения);
- знать основы здорового питания;
- знать истории развития дартс в стране и мире;
- знать технику безопасности при работе с дротиками;
- знать основы техники броска;
- знать тактику выполнения упражнения; тактику выполнения отдельного броска;
- знать основы анатомии человека;
- знать основы самоконтроля и самопроверки.
- знать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки дартс;

- обладать умением рационально выстраивать свое поведения на соревнованиях;
- знать основы спортивной этики;
- знать о методах индивидуального воздействия на противника;
- знать правил соревнований по дартс. Знать правила ведения и счета игр: «501», «301», «Американский дартс», «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20»;
- иметь достаточный уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- иметь опыт участия в соревнованиях;
- иметь опыт участия в соревнованиях в качестве судьи-счетчика, секторного судьи, судьи-информатора.

5. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Неделя в I полугодии	16
6	Неделя во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	1 июня-31 августа
9	Выходные дни	31 декабря -9 января
10	Окончание учебного года	31 мая

6. Условия реализации программы.

6.1 Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо:

- минимальные размеры помещения, для проведения тренировок 9 x 4 метра с достаточной освещенностью;
- мишень для дартса 5 - 8 шт.;
- дротики - 15 комплектов;
- запасные хвостовики для дротиков - 135 комплектов на учебный год;
- запасные перья для дротиков – 80 комплектов на учебный год;
- волейбольный мяч;
- баскетбольный мяч;
- 5-6 мячей для большого тенниса;
- бумага А4, пачка 500 листов на год;
- ручки шариковые 30 шт. в год;
- защитное покрытие на стену (листы фанеры или ДСП, ковролин и.т.п.);
- резиновое покрытие на пол, в случае если пол плиточный или бетонный.

Высота крепления мишеней 1метр 73 см., расстояние до линии броска 2 метра 37 см от плоскости мишени.

6.2 Кадровое обеспечение.

Реализацию учебного плана в полном объеме и качественную подготовку воспитанников обеспечивает коллектив работников учебного заведения. Для реализации программы нужны специалисты с педагогическим образованием, специализация «Физическая культура и спорт».

6.3. Методические материалы.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Литература по тематике «Физическая культура и спорт».	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы.	Беседа, Лекция.
2.	Теоретическая подготовка по виду спорта.	Программно-методические материалы: имеющиеся методические пособия по дартс. Литература по спортивной психологии, психологии личности и коллектива в спорте. Аудио и видеоматериалы для проведения теоретических и практических занятий. Опросник в приложении 4.	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы. Методы обучения: наблюдение, аудиовизуальные.	Беседа, лекция, опрос, просмотр видео.
3	Общая и специальная физическая подготовка.	Литература по общей и специальной физической подготовке. Комплексы, упражнений по общей и специальной физической подготовке. Наборы мячей (волейбольные, баскетбольные, для большого тенниса) для занятий ОФП и СФП.	Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы, практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений), соревнования. Метод стимулирования интереса к обучению, метод игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.	Беседы, лекции, тренировочные занятия.

4	Техническая подготовка	<p>Методические приемы и средства обучения технике игры.</p> <p>Мишени, Дротики, бумага, таблица окончаний, приложение «дартс-калькулятор»</p> <p>Программный материал для практических занятий (11 блоков – упражнений) в приложении 1.</p> <p>Тренажеры: веревочная петля; тренажер, ограничивающий движения локтя по вертикали; по горизонтали.</p> <p>Приложение 3.</p>	<p>Форма обучения: объяснение, показ, непосредственная физическая помощь.</p> <p>тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические, оздоровительные и восстановительные мероприятия.</p> <p>Методы обучения: наблюдение, метод целостного выполнения упражнений, метод расчлененного выполнения упражнений, метод последовательного переключения внимания. Метод анализа выполненных упражнений. Методы стимулирования интереса к учению: дартс-игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.</p>	<p>Объяснение, тренировочные занятия, соревнования.</p>
5	Тактика ведения игры	<p>Методические материалы по тактике ведения игр в дартс. Опросник в приложении 4.</p>	<p>Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы.</p> <p>Методы обучения: наблюдение, аудиовизуальные, соревнования.</p>	<p>Беседы, лекции, практика ведения игры на тренировках и соревнованиях. Опрос.</p>
6	Различные виды спорта и подвижные игры	<p>Программы по видам спорта волейбол, баскетбол.</p> <p>Литература о спортивных играх.</p>	<p>Формы обучения: лекции, показ, объяснение, непосредственная физическая помощь, практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений)</p> <p>Метод игры.</p>	<p>Практические занятия, игра.</p>
7	Судейская практика	<p>Правила соревнований. Правила БДО. Опросник в приложении 4.</p>	<p>Форма обучения: лекции (изложение теоретического учебного материала).</p> <p>Методы обучения: наблюдение, соревнования.</p>	<p>Лекции, опрос, практические занятия, участие в соревнованиях в качестве судьи.</p>

7. Формы аттестации/контроля и оценочные мероприятия.

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение этапа подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения Тренерского совета о переводе обучающихся на следующий период подготовки;
- выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов (нормативов общей физической и специальной физической подготовки);
- зачет и опросы по пройденному теоретическому материалу;
- результаты участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года, при досрочном переводе на следующий период подготовки. Итоги отражаются в протоколах промежуточной аттестации, проводится статистическая обработка данных.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация представлена в содержании учебного плана каждого года обучения.

Материально-техническое оснащение для проведения аттестации:

- Нормы и условия для выполнения спортивных разрядов приведены в приложении 5;
- Комплексы контрольных упражнений, для оценки результатов освоения программы приведены в рабочих программах по годам обучения. Требования к уровню физической подготовки учащихся и методика выполнения упражнений приведены в приложении 2.

Текущий контроль за деятельностью спортсмена осуществляется выполнением контрольных упражнений (набор очков, большой раунд, сектор 20) и результатами выступления на соревнованиях. Проверка знаний теоретического материала осуществляется в виде опросов на следующем занятии после прохождения материала.

В содержании учебного плана на каждый год обучения представлены таблицы для промежуточной аттестации и итоговой аттестации (5 год обучения), с нормативами по технической подготовке учащихся и темы с контрольными заданиями по теоретической подготовке. Оценки по уровню технической подготовки – отлично, хорошо и удовлетворительно. По теоретической подготовке – зачет. Уровень физической подготовки учащихся оценивается по пятибалльной системе (приложение 2).

7.1 Критерии оценки деятельности организации по годам общеразвивающей программы.

1-2 год обучения

- стабильность состава занимающихся.
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
- уровень освоения основ техники дартса, навыков гигиены и самоконтроля.

3-4 год обучения

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по дартс.
- освоение теоретического раздела программы.

5 год обучения

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.
- динамика спортивно-технических показателей.
- результаты выступлений в соревнованиях.

8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности

К занятию по дартс допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, инструктаж по технике безопасности.

опасность возникновения травм:

- при падении на скользком полу;
- при нахождении в зоне метания;
- при выполнении упражнений без разминки.

В спортивном зале должен быть огнетушитель, в медицинском кабинете аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить исправность инвентаря и надежность мишеней.
3. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

- не выполнять упражнений без тренера, а также без страховки
- при выполнении упражнений в зоне метания никого не должно быть
- не стоять близко друг к другу при выполнении упражнений другими учащимися
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи, или потертости на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимися травмы, немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

9. Список литературы.

1. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г.
3. Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.
4. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979. Арзуманов.–М.:Феникс,2018.
5. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. Курьерова. – М.: Планета, 2018.
6. Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология. - М., 2001.
7. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.М.:Просвещение,2018.
8. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.
10. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.
11. Основы физиологии человека. Т.1, 2. М., 1994.
12. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000.
13. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М., 1995.
14. Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки: монография/Шустин Б.Н. - 2 изд., с испр. и измен. – Москва: Спорт, 2021.

Перечень интернет-ресурсов

1. Дартс правила соревнований-<https://rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-Darts/>.
2. История вида спорта дартс- <https://sportyfi.ru/darts/istoriya/>
3. Календарь соревнований 2022-202323 год <http://dartsrf.ru/news/kalendar-meropriyatiy-na-2020-god.html>
4. Международная федерация дартс-<https://www.dartswdf.com/>
5. Федерация дартс России-<http://dartsrf.ru/>

Методический материал для практических занятий.

Перечень блоков тренировочных заданий:

1. Блок разминочных упражнений.
2. Блок имитационных упражнений.
3. Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами.
4. Блок упражнений с увеличением времени на подготовку броска.
5. Блок упражнений для работы на кучность.
6. Блок упражнений для работы с даблами и триблами.
7. Блок игровых заданий.
8. Блок упражнений со сходом с места.
9. Блок упражнений с переменной дистанции.
10. Блок упражнений с ограничением времени на подготовку броска.
11. Блок работы с тренажерами.

1. Блок разминочных упражнений

Цель: Подбор специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.

Задачи: посредством разминки поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, сохраняя силы для основной части занятия или соревнования.

Условия выполнения: разминка строится в зависимости от индивидуальных особенностей организма дартсмена, спортивной формы, объективных условий соревнований.

Комплекс упражнений № 1

1. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.
2. Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки на пояс.
1-2 круговые движения головой вправо, 3-4 то же влево.
3. Исходное положение: стойка – ноги врозь, на ширину плеч, руки вперед. 1-4 круговые движения кистями внутрь, 5-8 то же, наружу.
4. Исходное положение: стойка- ноги врозь, руки вперед, 5-8 то же наружу.
5. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс.
1-3 правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево.
6. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс.
1-3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к полу, к левой ноге.
7. Исходное положение: широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны.
1- поворот туловища вправо.
2- то же влево.
8. Исходное положение: основная стойка.
1 - наклон назад (слегка сгибаемая колени), коснуться руками пяток.
2- исходное положение.

Заканчивается комплекс упражнениями для голеностопа и самостоятельными упражнениями. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз.

Комплекс упражнений № 2

1. Исходное положение: основная стойка.

1 - 4 круговые движения головой вправо. 5-8 то же влево.

2. Исходное положение: основная стойка.

На каждый счет наклон головы вправо, влево, вперед, назад.

3. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 круговые движения правым плечом вперед. 3-4 то же назад, 5-8 тоже левым плечом.

4. Исходное положение: стойка ноги врозь, кисти в "замок" перед грудью.

1- резкий поворот вправо.

2- то же в другую сторону.

5. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые.

Сгибание и разгибание кистей.

6. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 повороты туловища вправо. 3-4 то же влево.

3-4 то же влево.

7. Исходное положение: основная стойка, руки за спиной в замок. 1-3 наклон вперед. 4 – исходное положение.

8. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз.

1- наклоняясь вперед, круговые движения туловища вправо.

2- исходное положение.

3-4 то же влево.

9. Самостоятельные упражнения.

Каждое упражнение выполняется 6-8 раз.

2. Блок имитационных упражнений.

Цель: Отработка технических элементов броска.

Условия выполнения: выполнение отдельных технических элементов броска и движения в целом без дротика.

№	Характеристика упражнения	Группы и дозировка на одно занятие				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной плоскости	10	10	10	10	10
2	Выполнение броска без дротика в направлении мишени	10	10	10	10	10
3	Выполнение броска из рабочей изготовки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч), для формирования кистевого броска	10	10	10	10	-

4	Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно)	3	3	5	5	5
---	---	---	---	---	---	---

3. Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами.

Цель: Развитие у спортсмена тонких нервно-мышечных ощущений. Умения точно отмечать удачные и неудачные броски, причины ошибок.

Условия выполнения: спортсмен выполняет задания тренера, закрывая глаза в положении прицеливания и открывает глаза после того, как дротик воткнулся в мишень.

№	Характеристика упражнения	Группы и дозировка на одну тренировку				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Работа над контролем технических элементов	10 минут				
2	Пройти круг секторов от 1 до 20 - по 1 дротику в сектор - по 2 дротика в сектор - по 3 дротика в сектор	-	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния
3	Списание через сектор 20 -400 -800 -1000	-	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния
4	Списание через центр -300 -500 -1000	-	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния до вы- полне- ния	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния
5	Работа на кучность по листу бумаги	10-20 серий				

4. Блок упражнений с увеличением времени на подготовку броска.

Цель: Сосредоточение внимания на отдельных фазах, элементах подготовки броска.

Условия выполнения: спортсмен сознательно увеличивает время каждой фазы подготовки броска на 2-3 секунды.

Назначение: 1. Период формирования техники.

2. При индивидуальной работе, исправления технических ошибок.

№	Характеристика упражнения	Группы и дозировка на одну тренировку				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Работа с контролем технических элементов	10 минут			15 минут	20 минут
2	Списать через сектор 20 -400 -600 - 800, 1000		до выполнения	до выполнения	до выполнения	до выполнения
3	Пройти круг секторов - по 1 дротику в сектор - по 2 дротика в сектор - по 3,4 дротика в сектор	до выполнения		до выполнения	до выполнения	до выполнения

5. Блок упражнений для работы на кучность.

Цель: добиться кучных и стабильных попаданий.

Условия выполнения: заданием ограничивается площадь попадания. Можно использовать стрелковые мишени № 4, 7, 9, лист бумаги, необходимой площади. Бумажная мишень крепится к мишени дартс.

№	Характеристика упражнения	Группа и дозировка на одну тренировку				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10см. Задача удержать попадания в заданной площади.	5 минут	10 минут	10 минут	10-20 минут	10-20 минут

2	Удерживать как можно больше попаданий в - трех смежных секторах - двух смежных секторах - одном секторе	10 минут	20 минут 10 минут	20 минут	20 минут 10 минут	30 минут 20 минут
3	Пройти круг секторов - по 2 дротика в сектор - по 3 дротика в сектор - по 3,4 дротика в сектор - по 5,6 дротиков в сектор	-	до выполнения	до выполнения до выполнения	до выполнения	до выполнения до выполнения
4	Попасть подряд в сектор 1 - 1 раз 2 - 2 раза 3 - 3 раза ----- 10 - 10 раз и. т. д.	-	-	-	30 минут	30 минут
5	Графики на 10 серий через сектор 20 (по линии абсцисс откладывается 10 серий, по линии ординат очки, попадание в трибл 20 - 3 очка, в сектор 20 - 1 очко, все остальное – 0 очков)				2 графика	3 графика
6	Упражнения по стрелковым мишеням - удерживать попадания в габарите: -4 -5 -6 -7 -8 -9 (для мишени №7)	-	3 серии 2 1	5 серий 4 3 2	10 серий 8 6 4 2	10 серий 8 7 5 3

7	<p>За определенное время удерживать попадания в габарите:</p> <p>-1</p> <p>-4</p> <p>-6</p> <p>-8</p> <p>Примечание: считать попадания до первого вылета за габарит, затем начинать счет с начала. За данное время запомнить максимальное число попаданий подряд, для мишени № 7)</p>	10 минут	15 минут	20 минут 10 минут	15 минут 10 минут	20 минут 15 минут
8	Удерживать попадания в секторе 20 подряд, попадание в трибл 20 компенсирует один отрыв. До первого вылета за границу сектора.				30 минут	30 минут

6. Блок упражнений с даблами и триблами.

Цель: добиться максимально точных попаданий.

Условия выполнения: все задания связаны с работой по даблам и триблам.

№	Характеристика упражнения	Группы и дозировка на одну			
		2 год	3 год	4 год	5 год
1	Закрывать цепочку даблов (32, 40)	до выполнения	-	-	-
2	Пройти круг даблов	-	до выполнения	до выполнения	до выполнения
3	Пройти круг даблов без захода внутрь мишени	-	-	до выполнения	до выполнения
4	Пройти круг триблов				до выполнения
5	Пройти диагонали (например: дабл 1, трибл 1, центр, трибл 19, дабл 19)	1,2 диагонали	4, 5 диагоналей	6, 8 диагоналей	8, 10 диагоналей

6	Закрыть по правилам дартса 41, 42, 43 60,61.....170	41-48	41-60	41-90	60-170
7	Игра " Зайцы, волки " по даблам	-	-	+	+
8	Игра, кто быстрее закроет 5, заданных соперником даблов	-	+	+	+
9	Раунд по даблам (бросается три дротика в каждый дабл плюс центр, считается число попаданий)	-	+	+	+
10	Пройти круг даблов с подсчетом числа дротиков, понадобившихся на закрытие даблов	-	+	+	+
11	Закрыть цепочку даблов по два дротика в дабл	-	-	+	+
12	Работа по даблам и триблам с психологической нагрузкой	-	-	+	+
13	Игра " 27 "	-	+	+	+
14	Пройти круг даблов на время	-	+	+	+

7. Блок игровых заданий.

Цель: Работа в условиях соревновательной обстановки.

№	Название игр	Группы				
		1 год	2 год	3 гд	4 год	5 год
1	301, 170, 101, 50 с закрытием в сектор	+	+	+	-	-
2	501, 301, 170, 101, 50 с закрытием в дабл	-	-	+	+	+
3	Светофор	+	+	+	-	-
4	Убийцы	-	+	+	+	-
5	Третий дротик	+	+	+	-	-
6	Балда	+	+	+	+	-
7	Все пятерки	+	+	+	+	+
8	Крестики-нолики	+	+	+	по даблам	по даблам
9	Больше-меньше	-	-	+	+	+
10	Промахи в плюсы	-	-	-	+	+
11	Догонялки	+	+	+	по даблам	по даблам
12	Волки-зайцы	+	+	+	+	по даблам
13	Двадцать семь	-	-	-	+	+
14	Китайский дартс	-	+	+	+	+
15	Кирпич	+	+	+	+	+

16	крикет	-	+	+	+	+
17	Тысяча	+	+	+	+	+
18	Зебра	+	+	-	-	-
19	Банкир	-	-	-	+	+
20	Семь смертей	+	+	+	+	+

8. Блок упражнений со сходом с места.

Цель: Формирование умения точно определять положение тела относительно мишени.

Условие выполнения: при выполнении задания, спортсмен после каждого броска должен покидать линию броска.

№	Характеристика упражнения	Группы, дозировка			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Списать через сектор 20, заданное число очков одним	100-300	300-600	500-800	1000
2	Одним дротиком закрыть	круг секторов	круг секторов	круг даблов	круг даблов
3	Спортсмены играют между собой одним дротиком	101,50 с закрытием в сектор	201, 101,50 с закрытием в сектор	301, 170, 101,50 с закрытием в дабл	301, 170, 101,50 с закрытием в дабл

9. Блок упражнений с переменной дистанции.

Цель: развить чувствительность спортсмена к выпуску дротика с регуляцией скорости выпуска дротика.

Условия выполнения: упражнения выполняются с переменной дистанции.

Примечания: работу под углом к мишени начинать с групп 3 года обучения.

№	Наименование упражнения	Группы, дозировка				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	На мишень крепится лист бумаги, на котором нарисована окружность диаметром 10см. Выполнение бросков внутрь окружности, меняя после каждого броска дистанцию (на шаг вперед, с места, на шаг назад)	10 мин.	15 мин.	20 мин.	-	-
2	Списать 1000, 800, 600... очков через сектор 20 (в зависимости от уровня подготовленности), выполняя каждый бросок с новой дистанции, как в упражнении № 1.	-	до выполнения			

3	Пройти круг секторов по 1, 2, 3 дротика в мишень (в зависимости от уровня подготовки) при тех же условиях	-		до выполнения
4	списать 1000, 800, 600... очков через сектор 20 или центр, выполняя каждый бросок с разных точек - напротив мишени - слева от мишени -справа от мишени	-	-	до выполнения
5	Берутся два дополнительных дротика и втыкаются около дабла так, чтобы перекрыть его. Спортсмен должен выполнить бросок под углом к мишени, чтобы закрыть нужный дабл.	-	-	цепочка, круг даблов до выполнения

10. Блок упражнений с ограничением времени на подготовку броска.

Задача: освободить кисть при броске.

Условия выполнения: рука не останавливается в рабочей изгойке (у плеча)

Движение выполняется на счет раз-два (обычно на счет раз-два, три). Время выполнения упражнения ограничивается.

№	Характеристика упражнения	Группы, дозировка				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бросок маятником, как часть специальной технической разминки	5 мин.	5 мин.	7 мин.	10 мин.	10 мин.
2	Набрать максимальное число очков за 3, 5 мин. через сектор 20	-	-	3, 5 мин.		
3	Набрать максимальное число очков или попаданий за 5 мин через центр	-	-	-	5 мин.	

11. Блок упражнений с тренажерами.

Задача: становление и совершенствование техники выполнения броска.

Условия выполнения: использование тренажеров.

Примечания: особенно необходимо для групп базовой сложности.

Описание тренажеров дано в приложении 3.

№	Характеристика упражнения	Группы, дозировка				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте, пальцами и кистью (в разминку")	50 раз	50 раз	100 раз	100 раз	200 раз
2	Упражнение с веревочной петлей (любые упражнения)	вся тренировка	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия			
3	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали	вся тренировка	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия			
4	Выполнение упражнений сидя на стуле. Используется в случае, если спортсмен при броске "подпрыгивает за дротиком"	для начинающих				
5	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по горизонтали	20 мин.	20 мин.	для коррекции 20 мин. от тренировочного занятия		

Приложение 2

Требования к уровню физической подготовки учащихся.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам контрольных испытаний. При проведении контрольных испытаний необходимо создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся ДЮСШ. Контрольные испытания проводятся в соответствии с календарным планом ДЮСШ в установленные сроки (сентябрь, май). Результаты тестирования заносятся в личные карточки спортсменов.

Правила выполнения контрольных упражнений.

Бег 30 метров с низкого старта, сек. Проводится на стадионе. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком от двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Кроссовый бег, сек. Проводится по пересеченной местности (роща), для девочек и мальчиков 10-12 лет - 300 метров, 13-16 лет - 500 метров.

Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши). Выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный.

Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и

туловища. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девочки).
 Подтягивание выполняется на шведской стенке. Упор ногами на перекладину.
 Минимальное количество баллов для перевода на следующий этап обучения.

Девочки 10-13 лет: 12 баллов
 Мальчики 10-13 лет 12 баллов
 Девушки 13-16 лет 12 баллов
 Юноши 13-16 лет 12 баллов

Юноши

№	Упражнение	оценка	Возрастные группы						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30м, сек.	5	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	5,7	4,2
		4	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,3-4,7
		3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	4,8-5,2
		2	7,2-7,4	6,9-7,1	6,6-6,8	6,3-6,5	6,0-6,2	5,8-5,9	5,3-5,7
2	Прыжок в длину с места, см.	5	171	181	196	216	221	236	251
		4	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	236-250
		3	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	221-235
		2	140	150	165	180	190	205	206
3	Кросс 300м, сек. 500м, мин.	5	70	66	62	1,38	1,33	1,24	1,20
		4	74-71	70-67	66-63	1,43-1,39	1,38-1,34	1,28-1,25	1,24-1,21
		3	78-75	74-71	70-67	1,50-1,44	1,43-1,39	1,33-1,29	1,29-1,25
		2	79	75	71	1,51	1,44	1,34	1,30
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа, кол. раз	5	7	8	9	10	11	12	13
		4	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	10-11
		3	3-4	5-6	5-6	6-7	7-8	8-9	9-12
		2	2	3	4	5	6	7	7

Девушки

№	Упражнение	оценка	Возрастные группы						
			10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30м, сек.	5	6,3	6,1	5,8	5,5	5,3	5,0	4,7
		4	6,8-6,4	6,6-6,2	6,3-5,9	6,0-5,6	5,5-5,1	5,5-5,1	5,2-4
		3	7,3-6,9	7,1-6,7	6,8-6,4	6,5-6,1	6,0-5,6	6,0-5,6	5,7-5,3
		2	7,4	7,2	6,9	6,6	6,1	6,1	5,8
2	Прыжок в длину с места, см.	5	161	171	181	196	211	221	226
		4	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	216-225
		3	141-150	151-160	161-170	156-185	191-200	201-210	206-216
		2	140	150	160	175	190	200	205
3	Кросс 300м, сек. 500 м., мин.	5	72,0	68,0	64,0	1,43	1,38	1,33	1,30
		4	76,0-72,1	72,0-68,1	68,0-64,1	1,48-1,44	1,43-1,39	1,38-1,34	1,35-1,31
		3	80,0-76,1	76,0-72,1	72,0-68,1	1,54-1,49	1,48-1,44	1,43-1,39	1,39-1,34
		2	80,1	76,1	72,1	1,55	1,49	1,44	1,40
4	Подтягивание на низкой перекладине	5	12	13	14	15	16	17	18
		4	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
		3	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15

из виса лежа, кол.раз	2	7	8	9	10	11	12	13
--------------------------	---	---	---	---	----	----	----	----

Приложение 3

Описание тренажеров.

1. Веревочная петля. (разработал Лапин Н. Г.)

Берется толстый шнур или резиновый жгут длиной около полтора метра, на концах которого делается две петли диаметром около 15 см. Длина шнура от петли до петли подбирается по росту ребенка так, чтобы шнур во время работы не провисал. Опорная ступня просовывается в одну петлю и прижимает ее к полу, а в другую петлю просовывается рабочая рука, так чтобы петля ложилась на локтевой сгиб. С веревочной петлей выполняются любые упражнения. Тренажер используется для тех спортсменов, у которых локоть подпрыгивает вверх при броске.

Тренажер, ограничивающий движение локтя по вертикали.

(разработал Мухин А.А.)

Тренажер состоит из вертикальной стойки на опоре, в верхней части которой приварен металлический стержень. Высота стойки регулируется. Горизонтальный стержень служит ограничителем движения локтя по вертикали, имеет размер 20-25 см. Локоть ставится на ограничитель, если он при броске опускается вниз. Ограничитель кладется на сгиб локтевого сустава, если локоть поднимается вверх при броске.

3. Тренажер для ограничения движения локтя по горизонтали.

Тренажером может быть щит, вдоль которого спортсмен располагает свою рабочую руку и выполняет бросок. Плечо и предплечье работают в одной плоскости.

Опросники по теоретическому материалу программы.

1. Фазы подготовки броска, контрольные точки.

Какие фазы подготовки броска вы знаете.

Назовите контрольные точки подготовка броска.

Как работать с дыханием во время и после броска.

Расскажите об основных технических ошибках, начинающего дартсмена.

Какие средства для контроля за техникой броска можете назвать.

Расскажите о положении опорной ноги во время броска.

Расскажите о положении локтя и предплечья в стартовой изгойке и после броска.

Что вы знаете о работе кисти и пальцев во время броска.

За напряжением каких мышц необходимо наблюдать при подготовке броска.

2. Самомассаж.

Что такое самомассаж.

Положительное воздействие самомассажа на спортсмена.

Когда нельзя делать самомассаж.

Правила самомассажа.

Приемы самомассажа. (поглаживание, растирание, разминание, выжимание, потряхивание, похлопывание, поколачивание, рубление.)

3. Таблица окончаний.

Для чего нужна таблица окончаний и когда ее использовать.

Напишите, как закрывать даблом следующие числа: 41-170.

Какие числа, меньше 170 не могут быть закрыты за 3 дротики.

4. Массаж.

Что такое общий массаж тела.

Для чего необходимо проведение общего массажа спортсменам..

Расскажите о пользе общего массажа тела.

Какие противопоказания бывают к проведению общего массажа.

5. Оптимальное боевое состояние.

Что такое оптимальное боевое состояние (ОБС).

Какие три компонента составляют ОБС.

Расскажите о физическом компоненте ОБС.

Расскажите об эмоциональном компоненте ОБС.

Расскажите о мыслительном компоненте ОБС

6. Зачет по правилам соревнований по дартс.

1. Напишите, какой инвентарь требуется для игры в дартс. Расстояние до мишени. Высота крепления мишени. Какие ограничения по длине и весу дротиков.

2. Правила ведения счета игры «501», «301».

3. Термины, используемые в соревнованиях и турнирах по дартс: Булл, ГСК, Игровой формат, Игрок, Лег, Маркер, Сет, Матч, СК – судейская коллегия, Судья, Тай-брейк.
4. Спортивные дисциплины в дартсе. Одиночный разряд, Парный разряд, Командные соревнования, «Большой раунд», «Американский крикет», «Набор очков», «Сектор 20», «Микст»
5. Антидопинговые правила.
6. Как проводится жеребьевка игроков.
7. Половые и возрастные группы участников соревнований.
8. Условия допуска к соревнованиям.
9. Обязанности и права участников соревнований.
10. Содержание соревнования, продолжительность соревновательного действия (подход, очерёдность игры, протокол игры, начало и окончание, тренировочные броски, ведение счета).
11. Перечень разрешенных и запрещенных действий спортсмена.
12. Правила поведения участников соревнований (этикет).
13. Виды спортивных санкций, применяющихся за нарушение правил.
14. Требования к экипировке, форма одежды для игры.

Приложение 5

Разрядные нормативы по дартс по упражнениям: «Набор очков», «Сектор 20», «Большой раунд».

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сектор 20	Очки (не менее)	600	560	540	480	460	400	400	360	360	300		
2	Набор очков	Очки	660	600	560	530	510	480	470	440	430	400	390	360
3	Большой раунд	Очки (не менее)	660	580	550	450	420	360	390	320	320	250	250	180

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022333

Владелец Удинцева Наталья Борисовна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024