

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»**

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

Протокол № 5

от 12.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

 А.С. Красовская

Приказ № 69-0

от 12.08.2026

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дартс (10-12 лет)»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Черкасова Е.А.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Планируемые результаты	8
1.4.	Содержание программы	9
2	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	13
2.3.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	16
3.	Список литературы	17
4.	Приложение № 1	20
5.	Приложение № 2	21
6.	Приложение № 3	22
7.	Приложение № 4	23
8.	Приложение № 5	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дартс (10-12 лет)» составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;
- Иные локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

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.

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.

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

Данная программа рассчитана как на мальчиков, так и на девочек, возможно комплектование смешанных групп. 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 программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дартс (10-12 лет)» предназначена для детей с 10 до 12, не имеющих противопоказаний по здоровью.

Условия зачисления на программу: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям дартс. Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 15 человек.

Возрастные особенности обучающихся

Младший подростковый возраст (10-12 лет) является частью единого подросткового периода, но между тем обладает рядом специфических возрастных особенностей. Данный возрастной отрезок характеризуется бурным развитием самосознания, ростом физических, моральных и интеллектуальных сил, глубокой перестройкой жизнедеятельности организма. В этом возрасте начинают формироваться мировоззрение, идеалы и убеждения.

В этом возрасте начинают происходить важные процессы развития, связанные с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание всех сторон развития в этот период – физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований.

На данном этапе появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, типа отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности.

Л. С. Выготский подробно рассматривал проблему интересов в переходном возрасте. Он писал, что все психологические функции человека на каждой ступени развития, в том числе и в подростковом возрасте, действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые конкретными, отложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами. В подростковом возрасте, подчеркивал Л.С. Выготский, происходит разрушение старых интересов, и наступает период созревания новой биологической основы, на которой впоследствии развиваются новые интересы.

Особое внимание автор обращал на развитие мышления в подростковом возрасте. Главное в развитии мышления - овладение подростком процессом образования понятий, который ведет к высшей форме интеллектуальной деятельности, новым способам поведения.

Л.С. Выготский выделял новообразования подросткового возраста - это развитие рефлексии, и на ее основе - самосознания. Развитие рефлексии у подростка не ограничивается только внутренними изменениями самой личности. В связи с возникновением самосознания для подростка становится возможным более глубокое и широкое понимание других людей. Развитие самосознания, считал Л.С. Выготский, зависит от культурного содержания среды.

В концепции Д.Б. Эльконина подростковый возраст, как всякий новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность производит «поворот» от направленности на мир к направленности на самого себя. К концу младшего школьного возраста у ребенка возникают новые возможности, но он еще не знает, что он собой представляет. Характерной особенностью этого возраста является формирование компаний (поиски друга, поиски того, кто может тебя понять).

В подростковом возрасте возникают трудности в отношениях со взрослыми: упрямство, негативизм, безразличие к оценке успехов, уход из школы, т.к. главное для ребенка теперь происходит вне школы.

Известно, что одна из существенных особенностей подросткового периода – бурное физическое и половое развитие, которое осознается и переживается подростками. Но у разных подростков эти изменения протекают по-разному, что во многом определяется тем, как взрослые учитывают влияние изменений, происходящих в организме подростка, на его психику и поведение. В этом возрасте нередко наблюдается повышенная раздражительность, чрезмерная обидчивость, вспыльчивость, резкость и т.п.

Физическое и половое развитие порождает интерес подростка к другому полу и одновременно усиливает внимание к своей внешности. При этом подростки еще не готовы правильно решать эти проблемы ни социально, ни психологически. И поведение подростка определяется тем, как взрослые помогают ему разрешить возникающие внутренние противоречия.

На данном этапе развития у ребенка наблюдается ухудшение в поведении: упрямство, своеволие, негативизм, критицизм, бравирование недостатками и их маскировка, «смысловой барьер», недостаточно мотивированные поступки, противопоставление себя взрослому, аффективные вспышки, грубость и т.п.

Младшие подростки недостаточно организованы, легко поддаются чужому влиянию, часто ведут себя вопреки усвоенным требованиям и правилам поведения.

Нельзя не считать с такой особенностью младших подростков, как переоценивание своих возможностей. Будущее представляется дорогой сплошных побед, возможности кажутся неисчерпаемыми и многообещающими.

Представления о себе начинают переживаться ребенком как нечто лично значимое. К этому возрасту происходит стабилизация самооценки.

Игровая деятельность занимает в этот жизненный период значимое место. При этом в игре для ребенка характерно стремление держаться поближе к сюжету. Более значимым для подростка является не сама игра, а ее результат. Стремление удовлетворить потребность в достойном положении одерживает вверх над стремлением к игровой деятельности.

В этом возрасте отношение к игре меняется. Если в младшем школьном возрасте ребенок охотно играет в игры, в которых ведущее место отведено воображаемой ситуации (игра в магазин, в школу), то теперь предпочитают реальные ситуации в играх. Огромный интерес к спортивным и компьютерным играм.

Самооценка подростка во многом не совершенна. «Пытаясь самостоятельно разобраться в своем поведении, в своих мыслях и чувствах, оценить себя с этой точки зрения, младшие подростки нередко допускают ошибки, делают противоречивые заключения, колеблются в самооценке».

Л.И. Божович отмечала, что к началу переходного возраста в психическом развитии появляются новые интересы, личные увлечения и стремление занять самостоятельную, «взрослую» позицию в жизни. Однако в переходном возрасте еще нет возможностей (ни внутренних, ни внешних), чтобы занять эту позицию. Л.И. Божович считала, что расхождение между возникшими потребностями и обстоятельствами жизни, ограничивающей возможность их реализации, характерно для каждого возрастного кризиса.

С расширением кругозора подростка, расширяется и область его интересов, появляются новые, развиваются и углубляются познавательные, общественные интересы и устремления. Интересы подростка отличаются большой устойчивостью по сравнению с интересами детей младшего школьного возраста.

Некоторые интересы сохраняются у школьника в течение всего подросткового возраста, углубляясь и обогащаясь содержанием, и впоследствии сохраняются на всю жизнь.

Интересы в этом возрасте часто приобретают форму увлечений, причем таких, которые буквально захватывают подростков в ущерб всем прочим занятиям. В младшем подростковом возрасте интересы становятся более осознанными. Подросток часто сознательно направляет и поддерживает их. Интересы подростка отличаются большой активностью и действенностью. Подросток не просто чем-то интересуется, к чему-то равнодушен, он стремится удовлетворить свои интересы в деятельности.

Итак, младший подростковый возраст – это трудный период психологического взросления и полового созревания ребенка. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости. Отстаивая свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними. Возникают сменяющие друг друга увлечения. В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного.

Младший подростковый возраст отличается интенсивной перестройкой на биологическом, психологическом и социальном уровнях, что характеризует возрастную период как крайне нестабильный. Основными новообразованиями младшего подросткового возраста является чувство взрослости, новый уровень самосознания, формирование самоопределения и рефлексии.

Особый интерес вызывает то, что личностное развитие в младшем подростковом возрасте характеризуется наличием двух разнонаправленных тенденций: стремлением к независимости, обусловленным возрастными задачами развития, с одной стороны, и стремлением к сохранению детской зависимости, обеспечивающей ощущение безопасности, защищенности и уверенности, – с другой.

Происходит расширение области интересов, появляются новые, развиваются и углубляются познавательные, общественные интересы и устремления.

Процесс выбора, создание намерения и его исполнение у младших подростков имеет специфические трудности. У детей в данном возрасте ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения, за счет поведения необходимого, требуемого.

Другими словами, у ребенка сильные эмоции часто подавляют разумное решение.

Режим занятий: Недельная нагрузка – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 ак. час – 40 мин.) с предусмотренной переменой 10 мин.

Реализация программы предусматривает занятия в спортивном зале.

Объем: Общий объем программы 432 часа. Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 216 часов в год,

2 год обучения: 216 часов в год

Срок освоения: 2 года.

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 2 лет в одной образовательной

организации. Уровень программы – базовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Допускается объединение групп соседнего года обучения.

Формы обучения: очная, очно-заочная.

Формы и методы организации образовательного процесса, виды занятий.

При реализации программы используются:

- формы организации деятельности – индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная;
- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом стойки, техники броска, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;
- виды занятий – беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие.

Формы подведения результатов: наблюдение, беседа, опрос, выполнение контрольных нормативов.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: Воспитание гармоничной, разносторонне развитой, социально активной личности посредством дартс, как вида спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучить общую историю развития спорта;
- изучить место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 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 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 спортивной этики;
- выучить правила соревнований по дартс. выучить правила ведения и счета игр: «501», «301», «Американский крикет», «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20»;
- получить опыт участия в соревнованиях.

Развивающие:

- получить знания о здоровом образе жизни, гигиене, правилах саморегуляции, сохранения и укрепления здоровья;
- научиться организовать самостоятельную деятельность с учётом требований 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 обучающихся 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 обучающихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- сформируются навыки взаимоотношений в коллективе со сверстниками и педагогами, развито чувство ответственности, умение сопереживать;
- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформируется у обучающихся стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные:

- будут сформированы знания о здоровом образе жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- будут развиты и усовершенствованы физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться
- будут расширены двигательные навыки, сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- будет сформировано умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- будет сформировано умение планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- будет сформировано умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- расширятся представления об истории и достижениях российского и мирового дартс;
- будут знать технику безопасности при работе с дротиками;
- будут знать основные техники броска, тактику выполнения упражнения; тактику выполнения отдельного броска;
- будут знать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- будут знать основы самоконтроля и самопроверки;
- будут знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки дартс;
- будут обладать умением рационально выстраивать свое поведение на соревнованиях;
- будут знать основы спортивной этики;
- будут знать правила соревнований по дартс. Знать правила ведения и счета игр: «501», «301», «Американский крикет», «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20»;
- будут иметь достаточный уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- будут иметь опыт участия в соревнованиях.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов (теория/практика)		Формы аттестации, контроля
		1 год обучения	2 год обучения	
1	Общая и специальная физическая подготовка	4/30	4/30	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9/0	9/0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	1/9	1/9	Наблюдение
4	Техническая подготовка	26/129	26/129	Наблюдение, опрос
5	Тактика ведения игры	2/2	2/2	Наблюдение, опрос
6	Промежуточная и итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП, СФП, сдача нормативов по технической подготовке и опрос по тактике ведения игры)	1/3	1/3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		43/173	43/173	

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	43	4	30	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9	9	0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
4	Техническая и подготовка	155	26	129	Наблюдение, опрос
5	Тактика ведения игры	4	2	2	Наблюдение, опрос

6	Промежуточная и итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП, СФП, сдача нормативов по технической подготовке и опрос по тактике ведения игры))	4	1	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		216	43	173	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. 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.

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта

Основные сведения о анатомии и физиологии человека.

Значение нервной системы. Основные отделы нервной системы. Функции вегетативной нервной системы.

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

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

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

Раздел 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. Изучение игры «Вышибалы».

Практика: Игры с мячом в теплый сезон.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия. Краткие сведения о технике дартса; основы техники метания дротика. Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.

Практика: Изучение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Положение туловища, ног, рук, головы при метании дротика. Наведение дротика на цель. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные

игры на результат. Корректировка броска. Работа с даблами и триблами; Дартс – игры с различной целевой установкой тренера; игры на развитие внимания и сосредоточенности; участие в соревнованиях.

Раздел 5. Тактика ведения игры

Теория: Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Тактика ведения игры «Сектор-20», «Большой раунд», «Набор очков».

Практика: Использование тактических приемов на соревнованиях районного и городского уровня.

Раздел 5. Аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделу - общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, сдача нормативов по технической подготовке и опрос по тактике ведения игры.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9	9	0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
4	Техническая и подготовка	155	26	129	Наблюдение, опрос
5	Тактика ведения игры	4	2	2	Наблюдение, опрос
6	Итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП, СФП, сдача нормативов по технической подготовке и опрос по тактике ведения игры)	4	1	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		216	43	173	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. 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.

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта

Основные сведения о анатомии и физиологии человека.

Значение нервной системы. Основные отделы нервной системы. Функции вегетативной нервной системы.

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

Общая культура. Понятие «этика». Спортивная этика. Культура поведения. Культура общения. Правила соревнований. Бросок. Начало и окончание игры. Ведение счета.

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

Раздел 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. Изучение игры «Волейбол».

Практика: Игры с мячом в теплый сезон.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Теория: понятие «техническая подготовка» - цели, задачи; основные понятия. Краткие сведения о технике дартса; основы техники метания дротика. Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.

Практика: Изучение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Положение туловища, ног, рук, головы при метании дротика. Наведение дротика на цель. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка броска. Работа с даблами и триблами; работа на кучность; Дартс – игры с различной целевой установкой тренера; игры на развитие внимания и сосредоточенности; участие в соревнованиях.

Раздел 5. Тактика ведения игры

Теория: Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Тактика ведения игры «Американский крикет», «301», «501». Обучение тактике ведения игры в паре, команде.

Практика: Использование тактических приемов на соревнованиях районного, городского и областного уровней.

Раздел 5. Аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделу - общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, сдача нормативов по технической подготовке и опрос по тактике ведения игры.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов в неделю	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	1 сентября	31 мая	36	108	6	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2-й год	1 сентября	31 мая	36	108	6	216	3 занятия по 2 часа в неделю

МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион» организует работу с обучающимися в течение учебного года.

Продолжительность занятий по дополнительной общеразвивающей программе не может превышать 2 академических часа. Академический час равен 40 минутам.

После 40 минут занятий предоставляется возможность (10 мин) для отдыха детей. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть так же использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм. Расписание составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, режимом работы школы и нормативными документами.

Режим работы учреждения с 8.00 до 20.00.

Учреждение работает с одним выходным днем (воскресенье).

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации обучения по программе «Дартс (10-12 лет)» целесообразно использование методов:

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. В процессе постепенного овладения упражнением занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макет, в использовании внешних ориентиров и др. У обучающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу детей. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения; б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения; в) имитация движения; г) изменение исходных и конечных условий движения; д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки.

Рекомендуемая структура занятия:

Учебно-тренировочное занятие по дартсу имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Вводная (подготовительная) часть имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия). Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т. к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используются упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам стойки и броска, подвижные игры. Далее идет обучение игры в дартс.

Заключительная часть. Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния. Т. е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

1. Минимальные размеры помещения, для проведения тренировок 9х4 метра с достаточной освещенностью;
2. Мишень для дартса 5-8 шт.;
3. Дротики - 15 комплектов;
4. Запасные хвостовики для дротиков - 80 комплектов на учебный год;
5. Запасные перья для дротиков – 80 комплектов на учебный год;
6. 5-6 мячей для большого тенниса;
7. Баскетбольный, футбольный мяч;
8. Бумага А4, пачка 500 листов на год;
9. Ручки шариковые 30 шт. в год;
10. Защитное покрытие на стену (листы фанеры или ДСП, ковролин и т.п.);
11. Резиновое покрытие на пол, в случае если пол плиточный или бетонный.

Высота крепления мишеней 1 метр 37 см., расстояние до линии броска 1 метр 87 см от плоскости мишени.

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование. Педагог должен обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи, владеть методиками адаптации и реабилитации, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

Методические материалы

1. Аксянов, Н. Дартс : методическое пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. — М., 1991.
2. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. С. Белкин. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 192 с.
3. Выготский, Л. С. Возрастная периодизация детского развития / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984.
4. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. — М. : Терра-Спорт, 2012. — 508 с.
5. Лоу, Д. Дартс / Д. Лоу ; пер. с англ. — М., 1992.
6. Обучение основам игры в дартс : методические указания / сост. А. И. Мельников [и др.]. — Краснодар : КубГАУ, 2019. — 27 с.
7. Паначев, В. Д. Дартс — спорт для всех : учебно-методическое пособие / В. Д. Паначев. — Пермь : Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. — 99 с.
8. Шилин, Ю. Н. Теория и методика тренировки в дартс : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Н. Шилин, А. В. Каневская. — М., 2003.
9. Эльконин, Д. Б. Детская психология (развитие ребёнка от рождения до семи лет) / Д. Б. Эльконин. — М. : Учпедгиз, 1960.

2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

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

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Формы промежуточной аттестации: тестирование по ОФП, СФП, прохождение опроса по технической подготовке и тактике ведения игры.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после освоения Программы с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- мониторинг ОФП, СФП (приложение 1);
- сдача нормативов по технической подготовке (приложение 2).
- опрос по тактике ведения игры (приложение 3);
- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (приложение 4).

Список литературы

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Литература, использованная при составлении программы

- Аксянов, Н. Дартс : методическое пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. — М., 1991.
- Анатомия и физиология детского организма / под ред. Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. — 2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 1986. — 287 с.
- Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. С. Белкин. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 192 с.
- Выготский, Л. С. Возрастная периодизация детского развития / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984.
- Лоу, Д. Дартс / Д. Лоу ; пер. с англ. — М., 1992.
- Мишустина, Н. И. Новые направления в работе инструктора по физической культуре с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ / Н. И. Мишустина. — Саратов : ООО «Аэтерна», 2019. — С. 121–128.
- Обучение основам игры в дартс : методические указания / сост. А. И. Мельников [и др.]. — Краснодар : КубГАУ, 2019. — 27 с.
- Паначев, В. Д. Дартс — спорт для всех : учебно-методическое пособие / В. Д. Паначев. — Пермь : Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. — 99 с.
- Шилин, Ю. Н. Теория и методика тренировки в дартс : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Н. Шилин, А. В. Каневская. — М., 2003.
- Эльконин, Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. — М. : Учпедгиз, 1960.

Литература для обучающихся и родителей

- Аксянов, Н. Дартс : методическое пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. — М., 1991.
- Лоу, Д. Дартс / Д. Лоу ; пер. с англ. — М., 1992.
- Обучение основам игры в дартс : методические указания / сост. А. И. Мельников [и др.]. — Краснодар : КубГАУ, 2019. — 27 с.

- Паначев, В. Д. Дартс — спорт для всех : учебно-методическое пособие / В. Д. Паначев. — Пермь : Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. — 99 с.
- Шилин, Ю. Н. Теория и методика тренировки в дартс : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Н. Шилин, А. В. Каневская. — М., 2003

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

[illegible]

Уровень	Быстрота (бег на 60 м.)	Прыжки в длину с разбега	Гибкость	Силовые качества	
				Метание мяча вдалека правой рукой	Метание мяча вдалека левой рукой
Высокий (мальчики)	9,6 сек	280 см	+9	34 м	28 м
Высокий (девочки)	9,9 сек	280 см	+13	22 м	16 м
Средний (мальчики)	10,6 сек	260 см	+5	28 м	22 м
Средний (девочки)	11 сек	260 см	+6	18 м	12 м
Низкий (мальчики)	11,5 сек	220 см	+3	25 м	19 м
Низкий (девочки)	12 сек	220 см	+4	14 м	9 м

Сдача нормативов по технической подготовке

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

[illegible]

Техническая подготовка							
	нормативы	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	10 серий набор очков	400	360	300	430	390	350
2	раунд по секторам, число дротикиов	42	47	55	37	40	52
3	«501», число дротикиов (лучший результат из 3 попыток)	42	45	51	39	42	45

Опрос по тактике ведения игры

№	тема	контрольное задание
1	Фазы подготовки броска, контрольные точки	опрос
2	Таблица окончаний	опрос
3	Самомассаж (2-й год обучения)	опрос
4	Правила соревнований	опрос

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 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.

2. 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.

3. самомассаж.

- Что такое самомассаж.
- Положительное воздействие самомассажа на спортсмена.
- Правила самомассажа.
- Приемы самомассажа.

4. Опрос по правилам соревнований по дартс.

- Напишите, какой инвентарь требуется для игры в дартс. Расстояние до мишени. Высота крепления мишени. Какие ограничения по длине и весу дротиков.
- Правила ведения счета игры «501», «301».
- Термины, используемые в соревнованиях и турнирах по дартс: Булл, ГСК, Игровой формат, Игрок, Лег, Маркер, Сет, Матч, СК – судейская коллегия, Судья, Тай-брейк.
- Спортивные дисциплины в дартсе. Одиночный разряд, Парный разряд, Командные соревнования, «Большой раунд», «Американский крикет», «Набор очков», «Сектор 20».
- Обязанности и права участников соревнований.
- Правила поведения участников соревнований (этикет).
- Требования к экипировке, форма одежды для игры.

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
	2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
	3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
	4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
	5. Просит и принимает помощь сверстников	
Среднее значение		
Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
	2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
	3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	

	4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
	2. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
Среднее значение		
Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
	2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
	3. Доводит начатую работу до конца	
	4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
	5. Выполняет взятые на себя обязательства	
Среднее значение		
Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности секции. Убежденность собственной	1. Принимает правила и традиции группы	
	2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
К В		

значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок		
	3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
	4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
	5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закреплённостью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

- средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

- низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

- недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обходить всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

Методический материал для практических занятий

Перечень блоков тренировочных заданий:

1. Блок разминочных упражнений.
2. Блок имитационных упражнений.
3. Блок упражнений для работы на кучность.
4. Блок упражнений для работы с даблами и триблами.
5. Блок игровых заданий.

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 сгибая 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	Год обучения и дозировка	
		1 год	2 год
1	Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной плоскости	10	10
2	Выполнение броска без дротика в направлении мишени	10	10
3	Выполнение броска из рабочей изготровки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч), для формирования кистевого броска	10	10
4	Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно)	3	3

3. Блок упражнений для работы на кучность.

Цель: добиться кучных и стабильных попаданий.

Условия выполнения: заданием ограничивается площадь попадания. Можно использовать стрелковые мишени, лист бумаги, необходимой площади. Бумажная мишень крепится к мишени дартс.

№	Характеристика упражнения	Год обучения и дозировка на одну тренировку	
		1 год	2 год
1	Лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10см. Задача удерживать попадания в заданной площади.	5 минут	10 минут
2	Удерживать как можно больше попаданий в - трех смежных секторах - двух смежных секторах - одном секторе	10 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
4	Удержать попадания в секторе 20 подряд, попадание в трибл 20 компенсирует один отрыв. До первого вылета за границу сектора.	10	15

4. Блок упражнений с даблами и триблами.

Цель: добиться максимально точных попаданий.

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

№	Характеристика упражнения	Год обучения и дозировка на одну	
		1 год	2 год
1	Закрыть цепочку даблов (32, 40)	до выполнения	до выполнения
2	Пройти круг даблов	до выполнения	до выполнения
3	Закрыть по правилам дартса 41, 42, 43 60,61.....170	41-48	41-60
4	Игра, кто быстрее закроет 5, заданных соперником даблов	+	+
5	Раунд по даблам (бросается три дротика в каждый дабл плюс центр, считается число попаданий)	+	+
6	Пройти круг даблов с подсчетом числа дротиков, понадобившихся на закрытие даблов	+	+
7	Игра «27»	-	+
8	Пройти круг даблов на время	-	+

5. Блок игровых заданий.

Цель: Работа в условиях соревновательной обстановки.

№	Название игр	Года обучения	
		1 год	2 год
1	301, 170, 101, 50 с закрытием в сектор	+	+
2	501, 301, 170, 101, 50 с закрытием в дабл	+	+
3	Светофор	+	-
4	Третий дротик	+	-
5	Балда	+	+
6	Все пятерки	+	+
7	Крестики-нолики	+	по даблам
8	Больше-меньше	+	+
9	Догонялки	+	по даблам
10	Волки-зайцы	+	+
11	Двадцать семь	+	+

12	Американский крикет	+	+
----	---------------------	---	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026