

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	10
2	Комплекс организационно-педагогических условий	21
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Условия реализации программы	21
2.3.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	24
3.	Список литературы	25
4.	Приложение № 1	27
5.	Приложение № 2	29
6.	Приложение № 3	31
7.	Приложение № 4	33
8.	Приложение №5	36
9.	Приложение №6	45
10.	Приложение №7	46

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дартс (13-18 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 (13-18 лет)» предназначена для детей с 13 до 18 лет, 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

Средний школьный возраст (от 13-ти до 15-ти лет) - переходный от детства к юности.

Основные особенности подросткового возраста связаны с половым созреванием, сопровождаемым быстрым физиологическим, социальным и психологическим развитием; трансформацией характера, поведенческих реакций и мировосприятия. Большие изменения происходят в эндокринной системе, что приводит к быстрому и непропорциональному росту массы и длины тела и развитию вторичных половых признаков.

Сложные процессы структурных и функциональных изменений происходят в центральной нервной системе и внутренних структурах головного мозга, что влечет за собой повышенную возбудимость нервных центров коры головного мозга и ослабление процессов внутреннего торможения.

Значительные изменения наблюдаются в органах дыхания и сердечно-сосудистой системе, что может привести к различным функциональным расстройствам (утомляемость, обмороки).

Активно развивается костно-мышечная система: завершается формирование костной ткани, увеличение мышечной массы, поэтому в подростковом возрасте очень необходимо правильное рациональное питание и физические нагрузки.

Завершается развитие пищеварительной системы: органы пищеварения крайне «ранимы» ввиду постоянного эмоционального и физического напряжения.

Гармоничное физическое развитие всего организма является следствием нормального функционирования всех систем органов и оказывает влияние на психическое состояние подростков.

Психологические особенности подросткового возраста называются «подростковыми комплексами» по ряду причин:

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе.

Средний школьный возраст - самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста.

Большие изменения происходят в эндокринной системе, что приводит к быстрому и непропорциональному росту массы и длины тела и развитию вторичных половых признаков.

- Сложные процессы структурных и функциональных изменений происходят в центральной нервной системе и внутренних структурах головного мозга, что влечет за собой повышенную возбудимость нервных центров коры головного мозга и ослабление процессов внутреннего торможения.

- Значительные изменения наблюдаются в органах дыхания и сердечно-сосудистой системе, что может привести к различным функциональным расстройствам (утомляемость, обмороки).

- Активно развивается костно-мышечная система: завершается формирование костной ткани, увеличение мышечной массы, поэтому в подростковом возрасте очень необходимо правильное рациональное питание и физические нагрузки.

- Завершается развитие пищеварительной системы: органы пищеварения крайне «ранимы» ввиду постоянного эмоционального и физического напряжения.

- Гармоничное физическое развитие всего организма является следствием нормального функционирования всех систем органов и оказывает влияние на психическое состояние подростков.

Старший подростковый возраст (ранняя юность) – это период развития человека, между младшим подростковым возрастом и взрослостью, с 15 до 18 лет.

Старший подростковый возраст – период, сопровождающий самоопределение ребенка, становление его как личности, включение в общественную деятельность, формирование новых духовных качеств, гражданской позиции, а также, определение направления его профессиональной деятельности. Подростки 15–18 лет (старший подростковый возраст, ранняя юность) имеют особенности в физическом развитии, психологии и социальной сфере. Эти особенности связаны с половым созреванием, идентификацией с собственной личностью, формированием самооценки и установлением отношений с окружающими людьми.

Старший подростковый возраст является важным этапом формирования готовности к профессиональному самоопределению на основе развития самосознания и мировоззрения, выработки ценностных ориентаций и личностных смыслов.

Ведущий вид деятельности – учебно-профессиональная деятельность, выбор профессии, а также интимно-личностное общение, в ходе которого происходит полноценное развитие личности подростка. Устанавливаются и укрепляются взгляды, принципы, идеалы,

жизненные цели, правила поведения. И главная положительная черта этой деятельности заключается в моделировании реальных общественных отношений, что способствует потребности подростка войти в активную жизнь общества.

Л. С. Выготский считает, что *центральным и специфическим новообразованием* является возникновение у старшего подростка представления о том, что он уже не ребёнок (чувство взрослости). Внешняя сторона этого представления проявляется в стремлении быть и считаться взрослым. Подросток требует, чтобы к нему относились «как к равному».

Анатомо-физиологические особенности подростков 15–17 лет:

- Бурный рост. Увеличиваются рост и вес, интенсивно растёт скелет (быстрее, чем мышцы). Это приводит к непропорциональности тела, угловатости.
- Развитие вторичных половых признаков. Например, появление волос в подмышечных впадинах и на лобке, изменение голоса у мальчиков, увеличение грудных желёз и расширение таза у девочек.
- Изменения в работе других систем. Учащение сердцебиения, повышенная жирность кожи, акне, увеличение сальных желёз, нестабильность артериального давления.
- Половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше.

- Темпы и интенсивность физиологических изменений индивидуальны.

Психологические особенности подростков 15–17 лет:

- Стремление к самостоятельности и автономии, но зачастую это сопровождается неуверенностью и стрессом, вызванным неопределённостью в будущем.
- Кризис идентичности - подростки переосмысливают свои ценности и убеждения, сомневаются в своих способностях, ищут свой путь в жизни.
- Эмоциональная нестабильность - гормональные изменения и психологическое напряжение могут вызывать резкие перепады настроения, конфликтность и агрессивное поведение.
- Конфликты -, например, противоречие между тем, что хочет подросток и чему его учили.
- Стремление к личностному самоутверждению - желание проявить собственную оригинальность, непохожесть на других, выделиться чем-либо из общей массы старших и сверстников.
- Устремлённость в будущее, построение жизненных планов.
- Растёт желание помогать другим.

Социальные особенности подростков 15–17 лет:

- Стремление к общению со сверстниками - дружба и принадлежность к группе становятся особенно важными.
- Неоднородность социального положения - с одной стороны, продолжают волновать проблемы, унаследованные от подросткового этапа, - право на автономию от старших, сегодняшние проблемы взаимоотношений, с другой - перед подростками стоят задачи жизненного самоопределения.
- Конформность - ориентация на общепринятые ценности, оценку и авторитет окружающих.
- Общение со взрослыми - при всём своём стремлении к самостоятельности подростки нуждаются в жизненном опыте и помощи старших. При благоприятном стиле отношений в семье восстанавливаются эмоциональные контакты с родителями на более высоком, сознательном уровне.
- Общение со сверстниками - содержание общения с друзьями - реальная жизнь с её переживаниями, разочарованиями, анализом отношений как со взрослыми и сверстниками, так и с объектами влюблённости.

При работе с подростками необходимо учитывать все особенности подросткового возраста.

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 1080 часов.

Программа рассчитана на 5 лет обучения:

1 год обучения: 216 часов в год,

2 год обучения: 216 часов в год

3 год обучения: 216 часов в год

4 год обучения: 216 часов в год

5 год обучения: 216 часов в год

Срок освоения: 5 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 5 лет в одной образовательной организации. Уровень программы – углубленный. 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 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 поведения 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;
- 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 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 основы законодательства в области физической культуры и спорта (для 4-5 годов обучения);
- будут знать основы анатомии человека;
- 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 поведения 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.
- будут иметь опыт участия в соревнованиях в качестве судьи-счетчика, секторного судьи, судьи-информатора.

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	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
1	Общая и специальная физическая подготовка	6/30	4/30	4/30	0/20	0/15	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С, дартс	9/0	9/0	9/0	7/0	7/0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	3/19	1/9	1/9	1/7	1/7	Наблюдение
4	Техническая подготовка	18/113	16/129	16/129	20/129	20/132	Наблюдение, опрос
5	Тактика ведения игры	4/10	4/10	4/10	4/16	4/16	Наблюдение, опрос
6	Судейская практика	-	-	-	2/6	2/8	Наблюдение, опрос
7	Промежуточная и итоговая аттестация (сдача нормативов по ОФП, СФП, сдача нормативов по технической подготовке и опрос по тактике ведения игры)	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		41/175	35/181	35/181	35/181	35/181	

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	36	6	30	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	9	9	0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	22	3	19	Наблюдение

4	Техническая и подготовка	131	18	113	Наблюдение, опрос
5	Тактика ведения игры	14	4	10	Наблюдение, опрос
6	Промежуточная аттестация (сдача нормативов по ОФП и СФП)	4	1	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Итого:		216	41	175	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

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

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

Изучение упражнений:

- 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.
- упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория: В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие сведения о дартс как виде спорта;
- здоровый образ жизни;
- техника безопасности при занятиях дартсом.

История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Возникновение и развитие дартс в России. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Свердловской области. Общие правила игры. Основные права и обязанности участников соревнований. Культура поведения на соревнованиях, культура одежды.

Здоровый образ жизни: Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня. Общие сведения о гигиене и санитарии. Основные сведения о строении человека. Работа и сила мышц. Утомление мышц.

Техника безопасности на занятиях по дартсу: Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.

Раздел 3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Теория: Изучение подвижных игр: Пионербол, мини-баскетбол.

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

Раздел 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.

Участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Раздел 5. Тактика ведения игры

Теория: Тактика ведения игры «Сектор-20», «Набор очков».

Практика: выполнение упражнений «Сектор-20», «Набор очков».

Раздел 6. Промежуточная 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.

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	145	16	129	Наблюдение, опрос
5	Тактика ведения игры	14	4	10	Наблюдение, опрос
6	Промежуточная 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	35	181	

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.

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 районного, городского, областного уровня.

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.

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 3 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	145	16	129	Наблюдение, опрос
5	Тактика ведения игры	14	4	10	Наблюдение, опрос
6	Промежуточная 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	35	181	

Содержание учебного плана 3 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 районного, городского, областного уровня, Федеральный округ, Всероссийские соревнования.

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.

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 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	20	0	20	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	7	7	0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	7	Наблюдение
4	Техническая и подготовка	149	20	129	Наблюдение, опрос
5	Тактика ведения игры	20	4	16	Наблюдение, опрос
6	Судейская практика	8	2	6	Наблюдение, опрос
7	Промежуточная 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	35	181	

Содержание учебного плана 4 год обучения

Раздел 1. 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.

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.

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта, дартс

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.

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

Правила соревнований. Правила игры ВДФ. Правила игры при проведении турниров и чемпионатов. Заявки на участие в турнире. Регистрация участников. Антидопинговые правила. Виды спортивных санкций, применяющихся за нарушение правил. Обязанности и права участников соревнований.

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 «Баскетбол».

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: 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.

Участие в соревнованиях районного, городского, областного уровня, Федеральный округ, Всероссийские соревнования, Первенства России.

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 тактики ведения игры на соревнованиях.

6. Судейская практика.

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

Практика: Привлечение спортсменов для судейства внутришкольных и районных соревнований.

Раздел 7. 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, опрос по тактике ведения игры, опрос правилам соревнований по дартс.

Учебный план 5 год обучения

№ п/п	Название раздела, блока программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	15	0	15	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2	Теоретические основы ФК и С	7	7	0	Наблюдение, беседа
3	Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	7	Наблюдение
4	Техническая и подготовка	152	20	132	Наблюдение, опрос
5	Тактика ведения игры	20	4	16	Наблюдение, опрос
6	Судейская практика	10	2	8	Наблюдение, опрос
7	Промежуточная 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	35	181	

Содержание учебного плана 5 год обучения

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: 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.

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта, дартс

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. Антидопинговые правила. Виды спортивных санкций, применяющихся за нарушение правил. Обязанности и права участников соревнований.

Раздел 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.

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: Сочетание бросков с различным временным диапазоном. Тренировка бросков дротика 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.

Участие в соревнованиях районного, городского, областного уровня, Федеральный округ, Всероссийские соревнования, Первенства России, Чемпионаты России.

Раздел 5. Тактика ведения игры

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

Практика: Использование 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 спартакиад, районных и городских соревнований.

Раздел 7. 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, опрос по тактике ведения игры, опрос правилам соревнований по дартс.

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
3-й год	1 сентября	31 мая	36	108	6	216	3 занятия по 2 часа в неделю
4-й год	1 сентября	31 мая	36	108	6	216	3 занятия по 2 часа в неделю
5-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 (13-18 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, сдача нормативов по технической подготовке, прохождение опроса по 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]

Нормативы 1 год обучения

Уровень	Быстрота (бег на 60 м.)	Прыжки в длину с разбега	Гибкость	Силовые качества	
				Метание мяча вдале правой рукой	Метание мяча вдале левой рукой
Высокий (мальчики)	8,7 сек	390 см	+9	40 м	35 м
Высокий (девочки)	9,6 сек	330 см	+13	26 м	21 м
Средний (мальчики)	9,7 сек	350 см	+5	35 м	30 м
Средний (девочки)	10,6 сек	290 см	+6	21 м	16 м
Низкий (мальчики)	10,0 сек	330 см	+3	30 м	25 м
Низкий (девочки)	10,9 сек	280 см	+4	18 м	13 м

Нормативы 2 год обучения

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)	8,7 сек	390 см	+9	40 м	35 м
Высокий (девочки)	9,6 сек	330 см	+13	26 м	21 м
Средний (мальчики)	9,7 сек	350 см	+5	35 м	30 м

Средний (девочки)	10,6 сек	290 см	+6	21 м	16 м
Низкий (мальчики)	10,0 сек	330 см	+3	30 м	25 м
Низкий (девочки)	10,9 сек	280 см	+4	18 м	13 м

Нормативы 3 год обучения

Уровень	Быстрота (бег на 60 м.)	Прыжки в длину с разбега	Гибкость	Силовые качества	
				Метание мяча вдале правой рукой	Метание мяча вдале левой рукой
Высокий (мальчики)	8,7 сек	390 см	+9	40 м	35 м
Высокий (девочки)	9,6 сек	330 см	+13	26 м	21 м
Средний (мальчики)	9,7 сек	350 см	+5	35 м	30 м
Средний (девочки)	10,6 сек	290 см	+6	21 м	16 м
Низкий (мальчики)	10,0 сек	330 см	+3	30 м	25 м
Низкий (девочки)	10,9 сек	280 см	+4	18 м	13 м

Нормативы 4 год обучения

Уровень	Быстрота (бег на 60 м.)	Прыжки в длину с разбега	Гибкость	Силовые качества	
				Метание мяча вдале правой рукой (500/700 гр.)	Метание мяча вдале левой рукой
Высокий (мальчики)	8,0 сек	440 см	+13	35 м	30 м
Высокий (девочки)	9,3 сек	345 см	+16	20 м	15 м
Средний (мальчики)	8,5 сек	385 см	+8	29 м	24 м
Средний (девочки)	10,1 сек	300 см	+9	16 м	11 м
Низкий (мальчики)	8,8 сек	375 см	+6	27 м	22 м
Низкий (девочки)	10,5 сек	285 см	+7	13 м	8 м

Нормативы 5 год обучения

Уровень	Быстрота (бег на 60 м.)	Прыжки в длину с разбега	Гибкость	Силовые качества	
				Метание мяча вдале правой рукой (500/700 гр.)	Метание мяча вдале левой рукой
Высокий (мальчики)	8,0 сек	440 см	+13	35 м	30 м
Высокий (девочки)	9,3 сек	345 см	+16	20 м	15 м
Средний (мальчики)	8,5 сек	385 см	+8	29 м	24 м
Средний (девочки)	10,1 сек	300 см	+9	16 м	11 м
Низкий (мальчики)	8,8 сек	375 см	+6	27 м	22 м
Низкий (девочки)	10,5 сек	285 см	+7	13 м	8 м

Сдача нормативов по технической подготовке

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

[illegible]

Техническая подготовка							
№	Нормативы 1 год обучения	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	раунд по секторам, число дротикиов	42	47	55	37	40	52
2	Набор очков	400	360	300	430	390	350
3	Сектор-20	300	260	220	360	340	300

Техническая подготовка							
№	Нормативы 2 год обучения	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	Набор очков	400	360	300	430	390	350
2	Сектор-20	360	300	260	400	360	320
3	Большой раунд	250	180	120	320	250	190
4	«501», число дроти­ков (луч­ший ре­зуль­тат из 3 по­пы­ток)	42	45	51	39	42	45

Техническая подготовка							
№	Нормативы 3 год обучения	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	Набор очков	440	400	360	470	430	390
2	Сектор-20	480	400	360	540	460	400
3	Большой раунд	320	250	180	390	320	250
4	«501», число дроти­ков (луч­ший ре­зуль­тат из 3 по­пы­ток)	42	45	51	39	42	45

Техническая подготовка							
№	Нормативы 4 год обучения	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	Набор очков	530	480	440	560	510	470
2	Сектор-20	560	480	400	600	540	460
3	Большой раунд	450	360	320	550	420	390
4	«501», число дроти­ков (луч­ший ре­зуль­тат из 3 по­пы­ток)	42	45	51	39	42	45

Техническая подготовка							
№	Нормативы 5 год обучения	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	Набор очков	600	530	480	660	560	510
2	Сектор-20	640	560	480	720	600	540
3	Большой раунд	650	580	450	750	660	5500
4	«501», число дроти­ков (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 (со 2-го 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 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 изготровке и после броска.
- Что вы знаете о работе кисти и пальцев во время броска.
- За напряжением каких мышц необходимо наблюдать при подготовке 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.
- Антидопинговые правила.
- Как проводится жеребьевка игроков.
- Половые и возрастные группы участников соревнований.
- Условия допуска к соревнованиям.
- Содержание соревнования, продолжительность соревновательного действия (подход, очерёдность игры, протокол игры, начало и окончание, тренировочные броски, ведение счета).

- Виды спортивных санкций, применяющихся за нарушение правил.

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)	

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, 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 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	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 изготровки (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 дротику в сектор - по 3 дротику в сектор	-	до полне- ния	до полне- ния	до полне- ния	до полне- ния
3	Списание через сектор 20 -400 -800 -1000	-	до полне- ния	до полне- ния	до полне- ния	до полне- ния
4	Списание через центр -300 -500 -1000	-	до полне- ния	до полне- ния до полне- ния	до полне- ния	до 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 ми- нут	20 минут

2	Списать через сектор 20 -400 -600 - 800, 1000		до вы- полне- ния	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния
3	Пройти круг секторов - по 1 дротику в сектор - по 2 дротика в сектор - по 3,4 дротика в сектор	до выполнения		до вы- полне- ния	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния

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 удерживать 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 вы- полне- ния	до вы- полне- ния до вы- полне- ния	до вы- полне- ния	до вы- полне- ния до вы- полне- ния

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 2 0 - 3 очка, в сектор 2 0 - 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	За определенное время удерживать попадания в габарите: -1 -4 -6 -8 Примечание: считать попадания до первого вылета за габарит, затем начинать счет с начала. За данное время запомнить максимальное число попаданий подряд, для мишени № 7)	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 тренировку			
		2 год	3 год	4 год	5 год
1	Закрыть цепочку даблов (32, 40)	до выполне	-	-	-
2	Пройти круг даблов	-	до выполне ния	до выполнени я	до выполнени я
3	Пройти круг даблов без захода внутрь мишени	-	-	до выполнени я	до выполнени я
4	Пройти круг триблов				до выполнени я
5	Пройти диагонали (например: дабл 1, трибл 1, центр, трибл 19, дабл 19)	1,2 диагонал и	4, 5 диагонал ей	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				
		1год	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 петель (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		

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

N п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			М	Ж	I		II		III		I		II		III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сектор 20	Очки (не менее)	720	640	600	560	540	480	460	400	400	360	360	300		
2	Набор очков	Очки (не менее)			660	600	560	530	510	480	470	440	430	400	390	360
3	Большой раунд	Очки (не менее)	750	650	660	580	550	450	420	360	390	320	320	250	250	180
Иные условия		1. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже кубка субъекта Российской Федерации. 2. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата муниципального образования, а также на Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации среди сильнейших спортсменов. 3. Нормы II, III спортивных разрядов и I, II, III юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях любого статуса. 4. Спортивные соревнования имеющие статус чемпионата России и спортивные соревнования более низкого статуса проводятся среди мужчин, женщин. 5. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, всероссийские физкультурные мероприятия, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, другие межрегиональные спортивные соревнования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, включенные в ЕКП, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, официальные физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, официальные физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (18-20 лет), юниоры, юниорки (15-17 лет), юноши, девушки (до 15 лет). 6. Для участия в спортивном соревновании спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.														

Описание тренажеров

1. Веревоочная 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.

2. 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026