

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 95 города Тюмени имени К.Д. Ушинского
(МАОУ СОШ № 95 города Тюмени имени К.Д. Ушинского)

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
_____/Рашевская С.Ф.
от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ
СОШ №95 города Тюмени
имени К.Д. Ушинского
№37-ОД от 29.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дартс»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возрастная категория: 5-6 классы

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Пястолов Евгений Александрович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Тюмень, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Он появился в конце 90-х годов.

Это - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь - несложен и долговечен.

Простота, экономичность, компактность - все это делает дартс 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 поднимает настроение и заполняет досуг.

Занятия дартсом улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечнососудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени - зелено-красно-бело-черная - успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Задачами школы по дартсу являются:

1. Способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству.
2. Способствовать формированию здорового образа жизни и профессионального самоопределения.
3. Развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств.
4. Достижение уровня спортивных результатов, сообразно способностями.

Высокий уровень развития дартса как вида спорта за рубежом требует серьезного подхода к подготовке российских дартсменов.

Цель программы:

1. Установить единые принципы организации учебно-тренировочного процесса.
2. Оказать помощь инструкторам и тренерам в повышении качества учебно-тренировочной работы.

Программа рассчитана для детей 9 лет и старше, желающих заниматься дартсом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными задачами обучения детей для групп начальной подготовки являются:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дартсом.
2. Укрепление здоровья и физического развития.
3. Овладение основами техники метания дротиков.
4. Выявление задатков и способностей детей.

5. Развитие волевых качеств.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- " Организационно-методические аспекты контроля за педагогической деятельностью спортивных школ. " Москва 1987 год.

- " Типовой план-проспект учебной программы для МАОУ СОШ №95 "

Особенность построения данной программы заключается в том, что программный материал практических занятий представлен в форме тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных качеств или комплекса качеств, на совершенствование технического и тактического мастерства.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП (по отношению к объему тренировочной нагрузки).

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки.

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся. Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из двух циклов: осенне-зимнего и весенне-летнего. Циклы делятся на периоды: подготовительный, основной и переходный, каждый из которых имеет свои задачи и средства.

1. Подготовительный период. Большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке. Изучается техника и тактика игры.

2. Соревновательный (основной). Основная задача - подготовить спортсменов к участию в соревнованиях и обеспечить высокие спортивные результаты, наряду с изучением и совершенствованием техники и тактики, занятиями СФП.

3. Переходный период. В течении переходного периода необходимо обеспечить активный отдых занимающихся. После соревновательного периода, предусматривается отдых спортсменов и самостоятельные занятия по заданию тренера.

Сроки периодов учебно-тренировочного процесса в течение года определяется в зависимости от календаря спортивных мероприятий. В соответствии с задачами периодов составляются графики распределения учебных часов и учебные планы. На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения.

Физическую подготовку делят на общую и специальную. В процессе физической подготовки решаются задачи, имеющие прямое отношение к специфике дартса.

- совершенствование физических качеств: силы, выносливости, ловкости.
- формирование физических возможностей, необходимых для освоения совершенной техники и тактики.
- подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психологической напряженности нагрузкам и быстрейшему восстановлению организма после нагрузок.
- предотвращение отрицательного влияния на дартсмена больших статических нагрузок (искривление позвоночника, плоскостопие и. т. д.).

СФП нацелена на развитие ловкости (устойчивости, координации), выносливости (способности противостоять длительным статическим, психологическим нагрузкам). СФП

используется, как средство профилактики искривления позвоночника, плоскостопия и. т. д. СФП предусматривает обучение дартсмена умению управлять уровнем мышечного напряжения (правильному чередованию мышечного напряжения и расслабления).

В данной программе переводные технические нормативы и зачеты по теоретической подготовке представлены в программах тренировочных занятий для каждого года обучения. Серьезное значение следует уделять медико-биологическому контролю. Медицинское обследование дартсменов производится: углубленное, этапное, текущее. Задачами углубленного и этапного обследования являются:

- 1.Выявление по состоянию здоровья пригодности детей к занятиям дартсом.

- 2.Установление исходного уровня состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности. Текущее обследование позволяет следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В группах НП основной задачей медицинского обследования является контроль за соблюдением здоровья, привитие гигиенических навыков. В начале и конце учебного года, занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Периодически проводятся текущие обследования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Специальная физическая подготовка	6
3	Техническая подготовка	37
4	Психологическая подготовка	4
5	Тактическая подготовка	4
6	Контрольно-переводные нормативы	2
7	Соревнования	4
8	Восстановительные мероприятия	1
	Итого:	68

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

№	Название темы	Краткое содержание	Часы
1	История развития дартса как вида спорта	История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации Дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Тюменской области	1
2	Техника безопасности при работе с дротиками	Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.	1
3	Оборудование и инвентарь	Необходимое оборудование для дартса. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.	1
4	Основы техники метания дротика	Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	1
5	Основы самоконтроля и самопроверки	Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	1
6	Правила соревнований (из правил БДО)	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные права и обязанности участников соревнований.	1

7	Специальная физическая подготовка. Ее задачи	Понятие о СФП. Задачи и содержание. Определенные особенности СФП, относящиеся к дартс.	1
8	Дневник дартсмена	Необходимость ведения дневника. Содержание дневника. Грамотное заполнение и ведение дневника.	1
9	Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта	Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические особенности занятий дартс. Профилактика травматизма.	1
10	Анализ итогов соревнований и контрольных заданий	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	1
	Итого:		10

2. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
2. Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
3. Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.
4. Релаксационные упражнения.
5. Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
6. Упражнения на тренажерах (блок № 11).

3. Техническая подготовка.

1. Разучивание и освоение фаз и основных контрольных точек при метании дротика.
2. Имитация выполнения броска.
3. Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
4. Метание дротика по листу бумаги (на кучность).
5. Выполнение упражнений со сходом с места.
6. Работа с увеличением времени на подготовку броска.
7. Работа на бесконечную дистанцию.
8. Выполнение упражнений с тренажерами.
9. Работа с переменной дистанции.
10. Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.
11. Дартс-игры.
12. Игры на внимание.
13. Закрепление техники метания дротика.

4. Психологическая подготовка.

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Воспитание волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость, настойчивость, решительность и упорство в достижении цели. Проведение игр на внимание.

5. Тактическая подготовка.

Понятие тактики. Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор. Набор очков, выход на нужный сектор.

6.Контрольные испытания

Техническая подготовка			
Нормативы	Отлично	Хорошо	Удовл.
Работа по листу 25х25, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15
Теоретическая подготовка			
Тема		Контрольное задание	
Фазы подготовки броска, контрольные точки		Зачет	

Требования к уровню подготовки учащихся приведены в приложении к программам для всех лет подготовки по возрастным группам.

7.Участие в соревнованиях.

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1	Первенство МАОУ СОШ №95 среди начинающих.	октябрь	Ознакомление с соревновательной обстановкой.
2	Зимнее первенство МАОУ СОШ №95 среди детей	ноябрь	Обучение правилам поведения на соревнованиях.
3	Первенство города Тюмени, группа до 14 лет.	январь	Выявление задатков и способностей детей
4	Весеннее первенство МАОУ СОШ №95 среди детей	май	Определение результатов работы за учебный год

8. Восстановительные мероприятия.

Водные процедуры закаливающего характера. Прогулки на свежем воздухе, выезды на природу.

Для психологического восстановления: частая смена тренировочных средств (форм, методов и др.) и окружающей среды (культурные мероприятия, экскурсии, праздники и. т. д.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1	Техника безопасности при работе с дротиками	Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.	1ч
2	Основы самоконтроля и самопроверки	Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	1ч
3	Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.	Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.	1ч
4	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска	1ч
5	Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.	Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки	1ч
6	Совершенствование техники метания в цель	Совершенствование техники метания в цель	1ч
7	Упражнения и игры в дартс	Упражнения и игры в дартс	1ч
8	Участие в соревнованиях	Первенство МАОУ СОШ №95 среди начинающих.	1ч
9	История развития дартса как вида спорта	История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации Дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Тюменской области	1ч
10	Разучивание и освоение фаз и основных контрольных точек при метании дротика.	Разучивание и освоение фаз и основных контрольных точек при метании дротика	1ч
11	Релаксационные упражнения.	Релаксационные упражнения.	1ч
12	Имитация выполнения броска.	Имитация выполнения броска.	1ч
13	Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях.	Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях.	1ч
14	Выполнение упражнений сидя на стуле.	Выполнение упражнений сидя на стуле. Используется в случае если спортсмен при броске "подпрыгивает за дротиком»	1ч
15	Участие в соревнованиях	Зимнее первенство МАОУ СОШ №95 среди детей	

16	Прицеливание и выпуск дротика.	Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	1ч
17	Общие правила игры.	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные права и обязанности участников соревнований.	1ч
18	Оборудование и инвентарь	Необходимое оборудование для дартса. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.	1ч
19	Тактика поведения на соревнованиях.	Тактика поведения на соревнованиях.	1ч
20	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия	1ч
21	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	1ч
22	Участие в соревнованиях	Первенство города Тюмени, группа до 14 лет. Участие в соревнованиях в рамках проекта «Дартс в общеобразовательную школу»	1ч
23	Основы самоконтроля и самопроверки	Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	1ч
24	Закрепление техники метания дротика.	Закрепление техники метания дротика.	1ч
25	Выполнение упражнений со сходом с места	Выполнение упражнений со сходом с места	1ч
26	Игры на внимание.	Игры на внимание. Необходимость ведения дневника.	1ч
27	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	1ч
28	Хват. Виды хватов	Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	1ч
29	Понятие-самопроверка.	Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	1ч
30	Правила соревнований (из правил БДО)	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные права и обязанности участников соревнований.	1ч
31	Релаксационные упражнения.	Двигательный режим и его влияние на организм. Режим дня, индивидуальный двигательный режим. Релаксационные упражнения.	1ч
32	Понятие тактики.	Понятие тактики.	1ч

33	Работа с увеличением времени на подготовку броска.	Работа с увеличением времени на подготовку броска.	1ч
34	Анализ эмоционального состояния.	Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях.	1ч
35	Набор очков, выход на нужный сектор	Набор очков, выход на нужный сектор.	1ч
36	Специальная физическая подготовка. Ее задачи	Понятие о СФП. Задачи и содержание. Определенные особенности СФП, относящиеся к дартс.	1ч
37	Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.	Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.	1ч
38	Фазы подготовки броска, контрольные точки	Фазы подготовки броска, контрольные точки	1ч
39	Работа на бесконечную дистанцию.	Работа на бесконечную дистанцию.	1ч
40	Фазы и основные контрольные точки выполнения броска.	Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	1ч
41	Закрепление техники метания дротика.	Закрепление техники метания дротика.	1ч
42	Упражнения на тренажерах	Упражнения на тренажерах	1ч
43	Работа с увеличением времени на подготовку броска.	Работа с увеличением времени на подготовку броска.	1ч
44	Дневник дартсмена	Необходимость ведения дневника. Содержание дневника. Грамотное заполнение и ведение дневника.	1ч
45	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия. Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	1ч
46	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	1ч
47	Основы техники метания дротика	Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	1ч
48	Игры на внимание	Игры на внимание	1ч
49	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска	1ч
50	Совершенствование техники и тактических действий	Совершенствование техники и тактических действий	1ч
51		Дартс-игры.	1ч
52	Основы общей гигиены и	Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта.	1ч

	гигиены физических упражнений и спорта	Гигиенические особенности занятий дартс. Профилактика травматизма.	
53	Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	1ч
54	Выполнение упражнений с тренажерами.	Выполнение упражнений с тренажерами.	1ч
55	Воспитание волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость, настойчивость, решительность и упорство в достижении цели.	Воспитание волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость, настойчивость, решительность и упорство в достижении цели.	1ч
56	Работа с переменной дистанции.	Работа с переменной дистанции	1ч
57	Игра на внимание	Проведение игр на внимание.	1ч
58	Спортивная этика. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор.	Спортивная этика. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор.	1ч
59	Совершенствование техники метания дротика	Совершенствование техники метания дротика	1ч
60	Игры на внимание.	Игры на внимание.	1ч
61	Работа по листу 25x25, учет числа попаданий за 10 серий	Работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	1ч
62	Фазы подготовки броска, контрольные точки	Фазы подготовки броска, контрольные точки	1ч
63	Анализ итогов соревнований и контрольных заданий	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	1ч
64	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.	1ч
65	Весеннее первенство МАОУ СОШ №95 среди детей	Весеннее первенство МАОУ СОШ №95 среди детей	1ч
66	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	1ч
67	Совершенствование техники метания дротика	Совершенствование техники метания дротика	1ч
68	Дартс-игры.	Дартс-игры.	1ч

Библиографический список:

- "Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ." Москва 1995 год.
- "Организационно-методические аспекты контроля за педагогической деятельностью спортивных школ." Москва 1987 год.
- "Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР" ВНИИФК 1991 год.
- Н. Аксянов, В. Яковлев "Дартс" Методическое пособие.
- Н.А. Маркосян "Основы морфологии и физиологии детей и подростков"
- Л.П. Матвеев "ТиМФВ".
- А.Г. Хрипкова "Возрастная физиология".
- Г.Д. Горбунов "Психопедагогика спорта".
- Н.В. Цсен, Ю.В. Пахомов "Психотренинг: игры и упражнения".
- Ю.В. Верхошанский "Программирование тренировочного процесса".
- В.М. Зацегорский "Физические качества спортсмена".
- НА. Фомин, Ю.И. Вавилов " Физиологические основы двигательной активности"
- ВС. Фарфель "Управление движениями в спорте".
- НА. Фомин, В.П. Филин "На пути к спортивному мастерству".
- Примечание: в данной программе использованы разработки и упражнения тренеров по дартс:
- Лапина Н.Г., Лапиной М.В., Мухина А.А.
- Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ - www.minzdravsoc.ru.
- Официальный сайт Международной федерации дартса - <http://dartswdf.com>.
- Правила дартс: [Электронный ресурс] // <http://www.dartslife.ru/rules>.
- Правила дартс. Основные игры: [Электронный ресурс] // <http://www.sportall.ru/info/113.html>.
- Шишакова М. Игра дартс, правила дартс, правила игры дартс: [Электронный ресурс] // <http://www.happy-kids.ru>.