

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31 « 08 » 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
С.Е. Дунаева  
Приказ № 28 от 31 « 08 » 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Дартс»

**Уровень освоения программы: углубленный**

**Направленность: физкультурно-спортивный**

**Возраст детей: 12-17 лет**

**Срок реализации: 4 года (1152ч), количество в год -288ч.**

Разработчик программы, педагог дополнительного образования

**Рамонова Людмила Борисовна**

**Москва, 2017 г.**

## **1. Пояснительная записка**

1. Программа «Дартс-мастер» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности на базе ГБОУДО ДТДиМ «Восточный», имеет углубленный уровень. Программа разработана на основе авторских программы И.В. Введенского «Школьный дартс клуб», а так же программ спортивной подготовки по дартс тренера спортивной школы г. Екатеринбурга Лапиной М.В., школ г. Кашина Тверской области дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе ГБОУДО ДТДиМ «Восточный», учитывается личный опыт составителя программы.

### ***2. Новизна и актуальность программы***

Острой проблемой настоящего времени является малоподвижный образ жизни населения, в том числе детей и подростков. С самых ранних лет получая доступ к компьютерам и другим современным устройствам, молодежь часто отвергает другие способы получения эмоций и проведения досуга. Это ведет к раннему к гиподинамии, возникновению проблем со здоровьем, и как следствие, невозможности вести полноценный образ жизни. Занятия только ОФП часто не дают желаемых результатов, т.к. лишены спортивной составляющей. В то же время т.н. «большой спорт» по разным причинам доступен не всем. Причины могут быть разные: проблемы со здоровьем, дороговизна занятий, необходимого снаряжения. Некоторым решением проблемы может быть привлечение детей и подростков к игре в дартс. Дартс, как вид спорта, зародился в Великобритании, в Россию пришел в начале 90-х годов прошлого века. Дартс имеет 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 взгляда с дротика на мишень тренирует глазную мышцу и является действенной профилактикой близорукости.

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 отличие от многих видов спорта начинать занятия дартс не поздно в любом возрасте. В силу данных обстоятельств дартс предстает как важное

средство развития физического потенциала человека и наряду с другими выступает полноправным видом спорта. Программа «Дартс-мастер» решает проблемы общефизического укрепления и совершенствует навыки игры в дартс, что в дальнейшем позволит продолжить занятия этим видом спорта на высоком уровне, участвовать во всероссийских и международных соревнованиях, пробовать свои силы на отборах профессиональной дартс корпорации, стать профессиональным спортсменом. Освоив программу обучающиеся так же получают навыки других профессий, связанных со спортом: спортивный менеджер, спортивный комментатор, спортивный психолог и т.д.

### ***Цель программы:***

-всестороннее развитие ребенка средствами общефизической подготовки и обучения игре в дартс.

Задачи программы

*образовательные:*

- формирование основ знаний о необходимости здорового образа жизни, пользе физической культуры;
- обучение игре в дартс на высоком уровне;
- овладение навыками быстрого устного счета (в соответствии с возрастом обучающихся);
- изучение истории возникновения и развития дартс как вида спорта;
- совершенствование техники метания дротиков;
- обучение тактическим действиям при игре в дартс;

*развивающие:*

- укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие координационных способностей, воображения, памяти, логического мышления, мышечной памяти;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие стрессоустойчивости, навыков самоконтроля;

*воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;

- формирование интереса к занятиям спортом, стремления к здоровому образу жизни
- воспитание черт спортивного характера, самообладания, целеустремленности, силы воли;
- воспитания этичного отношения к сопернику, умения работать индивидуально и в коллективе;
- формирование способности принимать решения и брать на себя ответственность, принимать неудачи и правильно относиться к победам;

Программа актуальна для обучающихся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте от 12 до 17 лет.

#### ***Форма и режим занятий.***

Занятие проводятся три раза в неделю два занятия по два часа и одно четырехчасовое (для участия в выездных соревнованиях или занятий физической подготовкой) с перерывами 15 минут после каждого часа занятий. Занятия состоят из теоретической части (знакомство с историей вида спорта, современными достижениями игроков, оборудование, экипировка, форматы турниров, основные дартс Федерации в России и в мире, правила проведения соревнований, правила судейства) и практической (упражнения, отработка тактики и техники игры, соревнования различных уровней и форматов, проведения самостоятельных мини-турниров в рамках своего объединения).

Продолжительность обучения составляет 4 год. 8 часов в неделю, 288 часов в год, 1152 часа за весь курс обучения.

#### ***Планируемые результат:***

По окончании 1 года обучения обучающиеся будут:

##### ***знать:***

- о специальной одежде, инвентаре при занятии дартс, о двигательном режиме, о гигиене, закаливании и занятиях физическими упражнениями, об осанке;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- официальные правила игры в дартс;

- места занятий и инвентарь.
- историю развития спорта в России;
- терминологию по дартс;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

***уметь:***

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола, волейбола, дартс;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
  
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

***Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:***

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

По окончании 2 года обучения обучающиеся будут **знать:**

- права и обязанности игроков на официальных городских и всероссийских турнирах;
- права и обязанности судей на мишенях;
- правила поведения в спорных ситуациях
- таблицы рациональных закрытий, варианты закрытий;
- тактику игр «501», «Американский крикет»

***уметь:***

- проводить необходимую перед тренировкой физическую разминку;
- составлять план разминочных упражнений, в зависимости от поставленной педагогом задачи на тренировку, более длительный тренировочный период;
- корректировать фазы и компоненты броска в зависимости от изменяющихся условий (изменения роста, веса);
- вести протоколы игр;
- составлять сетки групп небольших турниров.

По окончании 3 года обучения обучающиеся будут **знать:**

- права и обязанности игроков на всероссийских и международных турнирах BDO;
- международную (англоязычную терминологию);
- особенности правил софт-дартса
- тактику игры в парах, смешанных парах, командах.

**умеют**

- совместно с педагогом определять перспективную цель на год, ближайший турнир
- составлять и корректировать план подготовки к предстоящим соревнованиям;
- подбирать личное снаряжение (дротики, хвостовики, оперения в зависимости от условий).

По окончании 4 года обучения обучающиеся будут

**знать:**

- особенности организации игр и судейства (судьи на мишенях) на всероссийских турнирах;
- ведущих производителей дартс-оборудования и новинки оборудования, их особенности и преимущества
- правила отбора игр Профессиональной дартс-корпорации (PDC);
- правила этикета при проведении соревнований.

**умеют:**

- вести игры с соперником «501» с закрытием «удвоением», «Американский крикет» с начислением очков;
- составлять планы подготовки к турнирам различного уровня, перспективный план на полгода;
- определять и корректировать необходимую физическую нагрузку для успешного выступления на крупных турнирах;
- владеют тактикой игр «\_01» и «Американский крикет»

## II. Учебно-тематический план

*1 год обучения*

**8 часов в неделю, 288 в год**

№ п/ п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Форма контроля
		общее	теория	прак тика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	3	2	1	
2	Теоретическая подготовка	18	18		зачет
3	Общая физическая подготовка	88	12	76	зачет
4	Специальная физическая подготовка	62	12	50	
5	Техническая подготовка	36	12	24	зачет
6	Тактическая подготовка	36	12	24	зачет
7	Психологическая подготовка и воспитательная работа	12	4	8	собеседование
8	Участие в соревнованиях и судейская практика	20	3	17	Результаты соревнований
9	Софт-дартс	10	4	6	Результаты соревнований
10	Переводные испытания	3	1	2	тесты
	<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>78</b>	<b>210</b>	

2 год обучения

**8 часов в неделю, 288 в год**

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			
		общее	теор ия	прак тика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	2	1	
2	Теоретическая подготовка	18	18		зачет
3	Общая физическая подготовка	82	12	70	зачет
4	Специальная физическая подготовка	72	12	60	
5	Техническая подготовка	32	10	22	выполнение норматива попадания в сектор
6	Тактическая подготовка	36	12	24	
7	Психологическая подготовка и воспитательная работа	12	8	4	зачет
8	Участие в соревнованиях и судейская практика	20	4	16	результаты участия
9	Софт-дартс	10	3	7	участие в соревнованиях
10	Переводные испытания	3	1	2	тестирование
	ИТОГО	288	82	206	



3 год обучения (8 часов в неделю, 288 в год)

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			
		общее	теори я	прак тика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	2	1	
2	Теоретическая подготовка	18	18		Подготовка информационны х сообщений
3	Общая физическая подготовка	78	12	72	зачет
4	Специальная физическая подготовка	76	12	64	зачет
5	Техническая подготовка	32	10	22	выполнение норматива
6	Тактическая подготовка	36	12	24	зачет, контрольные игры
7	Психологическая подготовка	12	8	4	собеседование
8	Участие в соревнованиях и судейская практика	22	4	22	Участие в соревнованиях, результаты
9	Софт-дартс	8	3	7	Участие в соревнованиях, результаты
10	Контрольное занятие.	3	1	2	тесты
	Итого	288	82	206	

4 год обучения (8 часов в неделю, 288 в год)

№ П/П	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы контроля
		общее	теори я	практи ка	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	2	1	
2	Теоретическая подготовка.	12	18		Подготовка сообщений, презентаций
3	Общая физическая подготовка	72	12	70	зачет
4	Специальная физическая подготовка	76	12	72	зачет
5	Техническая подготовка	32	10	22	норматив
6	Тактическая подготовка	36	12	24	Контрольные игры
7	Психологическая подготовка	16	8	4	собеседование
8	Участие в соревнованиях и судейская практика	30	10	22	участие в соревнованиях, результаты
9	Софт-дартс	8	3	7	участие в соревнованиях, результаты
10	Контрольное занятие.	3	1	2	тест
	Итого	288	88	200	

### **III. Содержание программы**

#### ***Содержание первого года обучения***

*1. Вводное занятие:* знакомство с группой, деятельностью ДТДиМ «Восточный», спортивного направления в учреждении; распределение должностей и обязанностей; перспективный план на год; правила техники безопасности;

*2. Теоретическая подготовка:* история развития спорта в СССР и России; возникновение и развитие дартс, развитие дартс в СССР и России, Спортивная федерация дартс в городе Москве; основные соревнования, проводимые для юниоров по дартс, лучшие российские игроки, команды, тренеры, особенности инвентаря инвентарем; требования к спортивной форме; строение функции организма, влияние физических упражнений на организм; гигиена, закаливание, режим питания; контроль и самоконтроль физических нагрузок,

*3. Общая физическая подготовка:* значение общефизической подготовки дартсмена; взаимосвязь двигательных качеств человека; действия в строю и на месте, упражнения для мышц плечевого пояса беговые упражнения, отжимания от пола или стула, упражнения на пресс, приседания, упражнения на развитие координации, подвижные игры.

*4. Специальная физическая подготовка:* упражнения для развития ловкости, ходьба по гимнастической скамейки, потягивание, повороты корпуса вправо-влево, вращение кистью, вращение предплечьем, вращение руками, сжимание-разжимание пальцев рук, растягивание кисти, рывки руками перед грудью; упражнения для развития координации и равновесия, бег по пересеченной местности.

*5. Техническая подготовка:* понятие о спортивной техники, всестороннее владение приемами техники метания дротиков, характеристика основных приемов метания дротиков; индивидуальные особенности воспроизведения движений, отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах; дартс-игры и упражнения.

*6. Тактическая подготовка:* понятие тактики игры, элементы тактики; взаимосвязь техники и тактики дартс; тактика поведения на соревнованиях; разминка, выбор места на линии бросков; тактика шести разминочных бросков; темп и ритм бросков, перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах; правила соревнований, рекомендованная

техника подсчета очков в играх «501» и «301», варианты классического окончания игры.

*7. Психологическая и воспитательная работа:* необходимые качества характера дартсмена; чувства ответственности за свои действия, волевые усилия; мысленное моделирование броска; правила психологической подготовки к игре; понятие "настрой на игру"; правила работы с эмоциями, работа на мышечную память: выполнение броска с закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в левую или правую часть мишени, в верхнюю или нижнюю часть мишени, в 20-й сектор и в центр мишени.

*8. Участие в соревнованиях и судейская практика:* значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Участие в соревнованиях на уровне учреждения, района, округа, открытых городских соревнований, первенствах Москвы; судейство соревнований на уровне группы, в группах ОФП, открытых дартс-фестивалях.

*9. Софт-дартс:* отличие от классического дартс, оборудование, правила, игры, соревнования, особенности техники и особенности официальных игр.

*10. Контрольно-переводные испытания:* выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки, знание основных теоретических аспектов.

### ***Содержание второго года обучения***

*1. Вводное занятие:* знакомство с группой, деятельностью ДТДиМ «Восточный», ГБОУ ДДЮТЭ «Родина»; спортивного направления в учреждении; распределение должностей и обязанностей; перспективный план на год; правила техники безопасности;

*2. Теоретическая подготовка:* история дартс; возникновение и развитие дартс, лучшие спортсмены мира по версии БДО; развитие дартс в СССР и России, Спортивная федерация дартс в городе Москве, Евразийская дартс-корпорация; производители инвентаря для дартс; форма и строения дротиков, учет индивидуальных особенностей; требования к спортивной форме; строение функции организма, строение глаза, влияние физических упражнений на организм человека; чередование нагрузок, гигиена, закаливание, режим питания; контроль и самоконтроль физических нагрузок, дневник спортсмена.

*3. Общая физическая подготовка:* значение общефизической подготовки дартсмена; взаимосвязь двигательных качеств человека, упражнения для мышц плечевого пояса, беговые упражнения, отжимания от пола или стула, упражнения на пресс, приседания, упражнения на развитие координации, упражнения для мышц ног и таза, упражнения с

утяжелениями, групповые упражнения, перекаты и кувырки, подвижные игры, туристские походы, подготовка индивидуального комплекса разминочных упражнений.

4. *Специальная физическая подготовка*: упражнения для развития ловкости, ходьба по гимнастической скамейки, потягивание, повороты корпуса вправо-влево, вращение кистью, вращение предплечьем, вращение руками, сжимание-разжимание пальцев рук, растягивание кисти, рывки руками перед грудью; упражнения для развития координации и равновесия, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

5. *Техническая подготовка*: всестороннее владение приемами техники метания дротиков, характеристика основных приемов метания дротиков; индивидуальные особенности воспроизведения движений, отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах; работа с переменной дистанции, имитация выполнения броска, упражнения и официальные дартс-игры.

6. *Тактическая подготовка*: понятие тактики игры, элементы тактики; взаимосвязь техники и тактики дартс; тактика поведения на соревнованиях; разминка, выбор места на линии бросков; тактика шести разминочных бросков; темп и ритм бросков, перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах; правила соревнований, рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301», варианты классического окончания игры, тактика игры в крикет, тактические действия в парах, микстах, в командах.

7. *Психологическая и воспитательная работа*: необходимые качества характера дартсмена; чувства ответственности за свои действия, волевые усилия; мысленное моделирование броска; правила психологической подготовки к игре; понятие "настрой на игру"; правила работы с эмоциями, нравственное воспитание личности в спорте, мотивация в спорте высших достижений.

8. *Участие в соревнованиях и судейская практика*: значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Участие в соревнованиях на уровне учреждения, района, округа, открытых городских соревнований.

9. *Софт-дартс*: отличие от классического дартс, оборудование, правила, игры, соревнования, особенности техники и особенности официальных игр.

10. *Контрольное занятие*: выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки, знание основных теоретических аспектов.

### *Содержание третьего года обучения*

1. *Вводное занятие*: знакомство с деятельностью ГБОУДО ДТДиМ «Восточный» и спортивного объединения «Булл» формирование группы, распределение должностей и обязанностей; правила техники безопасности; обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований. Меры обеспечения безопасности во время соревнований, цели и задачи предстоящего учебного года.

2. *Теоретическая подготовка*: история дартс; возникновение и развитие дартс, лучшие спортсмены мира по версии БДО; развитие дартс в СССР и России, Спортивная федерация дартс в городе Москве; производители инвентаря для дартс; подбор дротиков, хвостовиков, оперения и их качественные характеристики, уход за дротиками и мишенями, освещение мишеней типы и марки мишеней, дротиков, хвостовиков, качественные различия между ними, подгонка одежды, обуви для игрока.

3. *Общая физическая подготовка*: значение общефизической подготовки дартсмена; взаимосвязь двигательных качеств человека, упражнения для мышц плечевого пояса беговые упражнения, отжимания от пола или стула, упражнения на пресс, приседания, упражнения на развитие координации, упражнения для мышц ног и таза, упражнения с утяжелениями, групповые упражнения, перекаты и кувырки, подвижные игры, туристские походы, подготовка индивидуального комплекса разминочных упражнений

4. *Специальная физическая подготовка*: упражнения для развития ловкости, ходьба по гимнастической скамейки, потягивание, повороты корпуса вправо-влево, вращение кистью, вращение предплечьем, вращение руками, сжимание-разжимание пальцев рук, растягивание кисти, рывки руками перед грудью; упражнения для развития координации и равновесия, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

5. *Техническая подготовка*: всестороннее владение приемами техники метания дротиков, характеристика основных приемов метания дротиков; индивидуальные особенности воспроизведения движений, отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах; дартс-игры и упражнения, работа с переменной дистанции, имитация выполнения броска, упражнения и официальные дартс-игры.

6. *Тактическая подготовка*: понятие тактики игры, элементы тактики; взаимосвязь техники и тактики дартс; тактика поведения на соревнованиях; разминка, выбор места на линии бросков; тактика шести разминочных бросков; темп и ритм бросков, перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах; правила соревнований, рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301», варианты классического окончания игры, тактика игры в крикет, набор и списание очков, тактические действия в паре и команде.

7. *Психологическая и воспитательная работа*: необходимые качества характера дартсмена; чувства ответственности за свои действия, волевые усилия; мысленное моделирование броска; правила психологической подготовки к игре; понятие "настрой на игру"; правила работы с эмоциями; основные средства и методы воспитания моральных и специальных качеств спортсмена: систематическое участие в соревнованиях, направленное воздействие тренера на сознание и поведение игрока, этические диспуты и беседы, общественно-полезная работа в спортивных коллективах и вне их, организация общего режима жизни спортсмена; эмоциональные проявления в споре, способы и методы регулирования уровня эмоционального возбуждения

8. *Участие в соревнованиях и судейская практика*: значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований, виды соревнований, характер соревнований; участие в соревнованиях на уровне учреждения, района, округа, открытых городских соревнований, Первенстве Москвы, Первенстве России.

9. *Софт-дартс*: отличие от классического дартс, оборудование, правила, игры, соревнования, особенности техники и особенности официальных игр.

10. *Контрольное занятие*: выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки, знание теоретических аспектов, защита проекта.

### ***Содержание четвертого года обучения***

1. *Вводное занятие*: знакомство с деятельностью ГБОУДО ДТДиМ «Восточный» и спортивного объединения «Булл» формирование группы, распределение должностей и обязанностей; правила техники безопасности; обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований. Меры обеспечения безопасности во время соревнований, цели и задачи предстоящего учебного года.

*2.Теоретическая подготовка:* развитие дартс в мире, лучшие спортсмены мира по версии БДО и PDC, соревнования, проводимые этими организациями, развитие дартс в России, Спортивная федерация дартс в городе Москве; Евразийская дартс-корпорация; производители инвентаря для дартс; подбор дротиков, хвостовиков, оперения и их качественные характеристики; типы и марки мишеней, новинки производителей; подготовка соревнований, определение формата соревнований, составление сетки турнира, ведение протоколов, подведение результатов, информационная поддержка турниров.

*3.Общая физическая подготовка:* действия в строю и на месте, упражнения для мышц плечевого пояса беговые упражнения, отжимания от пола или стула, упражнения на пресс, приседания, упражнения на развитие координации, упражнения для мышц ног и таза, упражнения с утяжелениями, групповые упражнения, перекаты и кувырки, подвижные игры.

*4.Специальная физическая подготовка:* упражнения для развития ловкости, ходьба по гимнастической скамейки, потягивание, повороты корпуса вправо-влево, вращение кистью, вращение предплечьем, вращение руками, сжимание-разжимание пальцев рук, растягивание кисти, рывки руками перед грудью; упражнения для развития координации и равновесия, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

*5.Техническая подготовка:* разучивание и освоение основных фаз и основных точек броска, основные стойки при игре в дартс - боком, лицом к мишени; варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.), техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений, отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах; выполнения упражнений со сходом с места, упражнения с измененными интервалами для всех фаз броска, работа с переменной дистанции, имитация выполнения броска, дартс-игры и упражнения.

*6.Тактическая подготовка:* понятие тактики игры, элементы тактики; взаимосвязь техники и тактики дартс; тактика поведения на соревнованиях; разминка, выбор места на линии бросков; тактика шести разминочных бросков; темп и ритм бросков, перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах; правила соревнований, рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301», варианты классического



окончания игры, тактика игры в крикет, набор и списание очков, тактические действия в паре и команде.

*7. Психологическая и воспитательная работа:* необходимые качества характера дартсмена; чувства ответственности за свои действия, волевые усилия; мысленное моделирование броска; правила психологической подготовки к игре; понятие "настрой на игру"; правила работы с эмоциями; основные средства и методы воспитания моральных и специальных качеств спортсмена: систематическое участие в соревнованиях, направленное воздействие тренера на сознание и поведение игрока, этические диспуты и беседы, общественно-полезная работа в спортивных коллективах и вне их, организация общего режима жизни спортсмена и др; эмоциональные проявления в споре, способы и методы регулирования уровня эмоционального возбуждения

*8. Участие в соревнованиях и судейская практика:* значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований, виды соревнований, характер соревнований; участие в соревнованиях на уровне учреждения, района, округа, открытых городских соревнований, Первенствах Москвы и России.

*9. Софт-дартс:* отличие от классического дартс, оборудование, правила, игры, соревнования, особенности техники и особенности официальных игр.

*10. Контрольное занятие:* выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки, знание теоретических аспектов, защита проекта.

#### ***4. Организационно-педагогические условия реализации программы***

##### *Формы занятий*

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (учитывая необходимость индивидуальной работы на точность броска и соблюдение норм техники безопасности не более 6-8 человек в группе);

2. Индивидуальная работа с обучающимися по персональным планам подготовки спортсменов с учетом необходимости добиваться ювелирной точности броска;

3. Участие в различных соревнованиях по дартс.

4. Судейская практика.

##### *Методы обучения*

Отработка основных стоек, вариантов хвата, взведения кисти, предплечья,

этапов выполнения броска, кучности попадания, попадания в сектор, переноса броска в разные части мишени, приемов метания в верхние, нижние, боковые сектора.

«Делай как я» - выполнение обучаемым правильных движений при броске дротика в мишень, которые он повторяет за преподавателем, выполняет вместе с ним. Это помогает почувствовать и понять выполнение правильной стойки, правильного броска, роль каждой мышцы тела во время игры в дартс.

«Делаю вместе с тренером» - корректировка преподавателем этапов броска, выправление стойки, хвата, взведения кисти и предплечья (этапы броска производятся вместе с воспитанником).

«Делаю сам» - тренировка броска учеником «самостоятельно», с прослеживанием со стороны тренера правильности выполнения всех движений и стойки. Это помогает выработать у спортсмена умение контролировать свои действия во время игры в дартс.

Многократные повторения с закрытыми и открытыми глазами, мысленное выполнение бросков в различные части мишени, при выполнении простейших тренировочных упражнений, что способствует закреплению и доведению до автоматизма правильной и удобной для каждого спортсмена стойки, правильных и естественных движений при броске.

Основными формами подготовки в спортивном объединении являются комплексные и специализированные занятия.

*Комплексные занятия* (основной акцент делается на отработку общих технических навыков по игре в дартс) широко используются в работе с учащимися 1 года обучения, а *специализированные* (отработка специальных технических навыков по игре в дартс, с преобладанием индивидуального подхода к учащимся) - с учащимися 2 и последующих годов обучения. На каждом занятии ставится не менее двух-трех основных задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. Решение большинства задач должно планироваться и осуществляться с учетом периодического возвращения к ним на последующих занятиях (на более высоком уровне достигнутой подготовленности занимающихся).

Ведение семинарских занятий по изучению теоретического курса по дартс самими учениками, что помогает серьезно и вдумчиво относиться к тренировкам и соревнованиям, воспитывать интеллект и нравственные качества учащихся. Проведение отборочных турниров внутри клуба для определения лучших спортсменов для участия в региональных и российских соревнованиях разного уровня, что поддерживает постоянное стремление у спортсменов повышать свое мастерство.

Ведение рейтинга спортсменов секции по результатам соревнований. Использование таблицы рекордов по основным упражнениям «соло», отображающей личный рекорд каждого учащегося.

Анализ результатов и выступления на каждом соревновании, по

возможности с использованием просмотра записей на видеокассету.

Просмотр и анализ выступлений мастеров записанных на пленку. Инструкторская деятельность учащихся внутри каждой группы, помощь старших вновь прибывшим.

Судейская деятельность на соревнованиях опытных мастеров. Моделирование стрессовых ситуаций, возможных на соревнованиях: метод моделирования реакции зрителей (игры «на сцене» при многочисленных зрителях во время турниров внутри секции неожиданный визит знакомых или родственников спортсмена на тренировку или турнир и т.д.)

#### Материально-технические:

помещение для занятий (класс для практических и теоретических занятий; спортивные площадки для занятий спортивными и подвижными играми);

*необходимый инвентарь:*

- мишени для дартс сизалевые - от 6 штук;
- специализированные мишени для тренировки удвоений
- осветительные приборы (на каждую мишень);
- дротики от 15 комплектов;
- специальные коврики - защита пола и разметка;
- защитные кольца для стен или защитное покрытие;
- оборудование для просмотра видеозаписей игр и соревнований.
- стойки (столы) для записи результатов;
- запасные части дротиков: хвостовики, оперенья (по 10 комплектов на каждого обучающегося)
- скамейки (подставки) для обучающихся невысокого роста для вынимания дротиков из мишени;

#### **Нормативно-правовые акты и документы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);

6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием

### Список литературы

1. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
2. Зеньковский В.В. Психология детства- М.: Академия, 1996.
3. Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология.- М., 2001.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.
5. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000..
6. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов.- М.: Теория и практика физической культуры, №2, 1996.
7. Система подготовки спортивного резерва / Под.общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
8. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. - Теория и методика тренировки в дартс. М-2003;  
Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П. Сулова,
9. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Советский спорт, 2011.

Литература для обучающихся:

1. Брумелъ В.Н. «Высота» (лит. запись А. Лапшина). — М.: Молодая гвардия. 1971;
2. Власов Ю.П. «Справедливость силы», Альпина Паблишер, 2012.