

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 Дети – Икс. Дартс -01(Б)»

**Уровень освоения программы: базовый**

**Направленность: физкультурно-спортивный**

**Возраст детей: 8-17 лет**

**Срок реализации: 2 года (216ч), количество в год -108ч.**

Разработчик программы, педагог дополнительного образования

**Рамонова Людмила Борисовна**

**Москва, 2017 г.**

## **I Пояснительная записка**

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Дартс. ОФП» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности на базе ГБОУДО ДТДиМ «Восточный».

### I.1. Актуальность программы:

В последние годы в Россию пришло много новых различных видов спорта, которые нашли своих поклонников, укоренились и начинают приобретать яркий национальный колорит. Особое место среди них занимает дартс - искусство метания укороченных стрел (дротиков) в специальную мишень.

Зародилась игра в Британии несколько сот лет назад, когда основным вооружением были луки и копья, а владение ими требовало большого искусства. Дабы не скучать долгими зимними вечерами, лучники, укоротив свои стрелы, придумали нехитрое состязание по метанию этих дротиков в деревянный брусок. Это позволяло одновременно поддерживать спортивную форму и приятно проводить время. Усовершенствовалась форма и вид мишени определялись правила соревнований и спустя некоторое время дартс покорила всю Британию, а затем и весь мир.

Дартс – увлекательная, зрелищная, доступная всем игра подкупающая простотой в достижении цели, прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. В этой игре удивительно сочетаются и спорт, и отдых, и развлечение. Не требуя выдающихся физических данных, дартс уравнивает шансы игроков разного пола и возраста, позволяя развивать его как семейную игру. Дартс – игра, в которой постоянно применяется устный счет, что способствует развитию и тренировке памяти, концентрации мысли. Дартс воспитывает умение управлять своими эмоциями. В дартс играют до победы - ничьих не бывает, все хотят быть первыми и преодолевают для этого свои пороки. Разделительная проволока по контурам мишени полностью исключает спорные моменты, создавая условия для абсолютно объективного судейства.

На основании многолетнего мирового опыта игры в дартс медики пришли к выводу о широких профилактических возможностях этого вида спорта для многих заболеваний. Велико значение того факта, что эта игра одинаково привлекательна для людей разных возрастов от малого и до глубокой старости в самых разных социальных слоях населения.

Во время занятий в дартс игроки постоянно находятся в движении, без перегрузок и не заметно для себя проходя по 2-3 километра, что вполне заменяет пресловутый бег трусцой для тех, кто не может заставить себя выйти на улицу в спортивном костюме.

Игра в дартс значительно улучшает координацию движений, осанку, стабилизирует ритм дыхания, работу сердечно-сосудистой системы. И все это без всяких казальных усилий со стороны занимающегося, играючи. Было замечено, что даже астматики во время игры перестают пользоваться лекарствами, необходимыми им в повседневности, так как, концентрируя свое внимание на доску мишени, они полностью забывают обо всем, и дыхание нормализуется непроизвольно.

Расцветка мишени, на поиски которой медиками были потрачены годы, положительно и успокаивающе влияет на зрение, а во время бросков игроки непроизвольно выполняют упражнения способствующие укреплению глазной мышцы, многократно переводя взгляд с дротика на мишень.

Положительные эмоции, получаемые во время игры, помогают снять напряжение нервной системы, вызванное стрессовыми ситуациями „неизбежными в наше время. Неоспоримы также и психологический тренинг, закалка – воли, воспитание характера и т.д.

Дартс - занятие вполне посильное и для инвалидов, даже для тех, кто прикован к коляске. Поэтому во всем мире все больше людей, с отклонениями в здоровье, занимаются дартс. Для них проводятся чемпионаты во многих странах.

Специфика игры в дартс состоит в том, что главным «снаряжением» каждого игрока является в конечном итоге нехорошо подобранный дротик, хотя это одна из основополагающих успеха, а его (игрока) рука, его техника броска, его психотехническая подготовленность.

Ювелирная точность броска оттачивается на занятиях с каждым воспитанником в отдельности, когда учитываются его индивидуальные особенности, физические данные, темперамент, характер, воля к победе. Техника броска многовариантна. Всевозможные сочетания различных технических приемов этапов броска, стойки отрабатываются с каждым занятием. Поэтому уже на первом этапе обучения необходимо отводить не менее 30-40 минут в неделю на индивидуальную работу.

Учитывая также и то, что дротики являются колющими предметами, нецелесообразно составлять группы, превышающие 10 человек. Оптимальным вариантом на первом этапе обучения является группа до 12 человек. С повышением мастерства и переходом на другие этапы обучения растет необходимость индивидуальной работы с воспитанниками, что влечет за собой уменьшение количества учащихся в группах на более высоких уровнях подготовленности.

### **I.2. Цель программы:**

Формирование гармонично развитой личности ребенка средствами общей физической подготовки и спортивной игры в дартс.

### **I.3. Задачи программы**

#### *Образовательные:*

- обучение основам физической культуры,
- здорового образа жизни,
- обучение детей основам игры;
- обучение навыкам быстрого устного счета;
- знакомство детей с историей возникновения и развития дартс;
- элементарным навыкам наблюдения за собой, своим состоянием.

#### *Развивающие:*

- развитие концентрации внимания, самоконтроля, стрессоустойчивости;
- улучшение спортивно-технических показателей (развитие мышечной памяти);

### Воспитательные:

- укрепление интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- воспитание самообладания, силы воли и целеустремленности;
- воспитание этичного отношения к сопернику, умения работать индивидуально и в коллективе или команде,
- умения принимать решения и брать ответственность за удачи и неудачи.

### I.4.Возраст детей

- Принимаются дети от 8 до 17 лет не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

### I.5. Форма и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю (одно занятие - 2 часа, одно занятие - 1 час), с перерывами 15 минут после каждого часа. В программе предусмотрена теоретическая часть (история и развитие вида спорта, инвентарь для игры, его разнообразие, тактика, психологическая подготовка) и практическая (тренировочные и официальные игры, тренировочные упражнения (общефизические и специальные, соревнования разного уровня))

### I.6. Срок реализации программы

Программа рассчитана на два года, 3 часа в неделю, 108 часов в год, 216 часов за весь период обучения.

### I.7.Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащиеся будут **знать**:  
основные теоретические положения и правила игры в дартс;

- простейшие тренировочные игры;
- элементарные упражнения для разминки мышц руки
- правила техники безопасности

По окончании 1 года обучения учащиеся **умеют**:

- рационально выполнять бросок по мишени;
- вести подсчет очков при игре в дартс (устный счет в пределах 501, умножение на 2 и на 3 чисел от 1 до 20);
- контролировать свое психоэмоциональное состояние.

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

- официальные игры «501» (и другие 170, 101, 301, 701);

- правила техники безопасности, поведения на соревнованиях, основы этикета;
- правила проведения физических разминочных упражнений;
- тактику разминочных подходов

По окончании **2 года** обучения учащиеся **умеют**:

- грамотно и рационально выполнять бросок по мишени;
- корректировать стойку, хватку дротика;
- бести и беглый устный счет от «501»
- правильно вести протокол игр «\_01» и «Крикет»
- настраиваться на игру, контролировать свое психоэмоциональное состояние;
- играть в паре с различными напарниками, в т.ч. и смешанные пары, миксты.

По окончании обучения у детей **развиты** следующие качества личности:

- уверенность в себе, настойчивость и целеустремленность;
- уважение к традициям учреждения, спортивного объединения, уважение к соперникам и напарнику по игре.

### **I.8.Механизм оценки результатов:**

Результат освоения данной программы воспитанником отслеживается по результатам сдачи нормативов зачетного занятия, где обязательно учитывается уровень физического развития ребенка. Важным элементом контроля качества обучение является участие в соревнованиях и результативность обучающегося.

## **II Содержание программы**

### ***Учебно-тематический план***

**1 год обучения**

**3 часа в неделю, 108 часов в год**

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	2		опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая</b>	<b>20</b>	4	16	

	<b>подготовка</b>				тест
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
<b>4</b>	<b>Основные приемы метания дротика</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	зачет
<b>5</b>	<b>Разновидности основных тренировочных игр</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	зачет
<b>6</b>	<b>Игра «101», «170», «301», «501»</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	внутригрупповой турнир
<b>7</b>	<b>Игра «Американский крикет»</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	внутригрупповой турнир
<b>8</b>	<b>Игра «Булл-ай»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	внутригрупповой турнир
<b>9</b>	<b>Психотехническая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	беседа
<b>10</b>	<b>Правила проведения соревнований:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	зачет
<b>11</b>	<b>Софт-дартс</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	внутригрупповой турнир
<b>12</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Результаты соревнований
<b>13</b>	<b>Заключительное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Результаты тестирования
<b>14</b>	<b>ВСЕГО</b>	<b>108</b>			

**2год обучения  
3 часа в неделю, 108 часов в год**

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		опрос

2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	4	16	тест
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>9</b>	1	8	
4	<b>Основные приемы метания дротика</b>	<b>10</b>	3	13	зачет
5	<b>Тактика игры</b>	<b>4</b>	1	3	зачет
6	<b>Игра «101», «170», «301», «501»</b>	<b>22</b>	4	18	внутригрупповой турнир
7	<b>Игра «Американский крикет»</b>	<b>12</b>	3	9	внутригрупповой турнир
8	<b>Игра «Булл-ай»</b>	<b>4</b>	0.5	3.5	внутригрупповой турнир
9	<b>Психотехническая подготовка</b>	<b>6</b>	2	4	беседа
10	<b>Правила проведения соревнований:</b>	<b>4</b>	1	3	зачет
11	<b>Софт-дартс</b>	<b>4</b>	1	3	внутригрупповой турнир
12	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		6	Результаты соревнований
13	<b>Заключительное занятие</b>	<b>2</b>	1	1	Результаты тестирования
14	<b>ВСЕГО</b>	<b>108</b>			

**Содержание программы  
Содержание первого года обучения**

Тема 1 .Водное занятие.

Знакомство с учреждением, своим объединением, с его традициями, с

инвентарем, с правилами техники безопасности. Требования к спортивной форме. История развития дартс.

## Тема 2 . Общая физическая подготовка.

Разминка проводится на каждой тренировке: в начале и в конце тренировки, а также в перерывах между различными упражнениями. Разминка включает в себя всевозможные общеукрепляющие упражнения преимущественно: потягивания, повороты, наклоны корпуса влево, вправо, вращательные движения, расслабляющие встряхивания кистями, локтями, предплечьем, сжатие и разжатие пальцев рук, растягивание кисти, приседания, отжимания от пола, стульев, стены, рывки руками, хлопки ладонями перед собой и за спиной.

По возможности различные подвижные игры, в том числе и спортивные игры на свежем воздухе.

## Тема 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития ловкости, ходьба по гимнастической скамейки, потягивание, повороты корпуса вправо-влево, вращение кистью, вращение предплечьем, вращение руками, сжатие-разжатие пальцев рук, растягивание кисти, рывки руками перед грудью; упражнения для развития координации и равновесия.

## Тема 4. Основные приемы метания дротика

Варианты стоек: боком, полубоком к мишени, прямая стойка. Варианты хвата дротика передний, задний, средний хват, различное (2-4) количество пальцев. Техника броска (кисть, пальцы запястье, локоть, предплечье, плечо). Индивидуальные особенности выполнения броска. Индивидуальная корректировка выполнения броска у каждого ученика.

Использование тренировочных игр для отработки : попадания в различные сектора мишени (игры «Заказ», «Тысяча», «Сектор 20», «Футбол», «Раунд»), переноса цели справа налево, сверху вниз и наоборот (игры «Линия», «Диагональ»), кучности попаданий («Кто больше», « Кто меньше», « Кнопка», «Большой раунд»).

## Тема 5 .Разновидности тренировочных игр.

Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора.

## Тема 6. Игра «101» , «170» . «301» г «501» .

Изучение общих правил, правила жеребьевки и окончания игры (просто сектором, четным сектором, «удвоением»), правила ведения счета. Упражнения на устный счет в пределах числа 100 (300, 500). Применение различных тренировочных игр. По мере накопления мастерства изучение стандартных комбинаций завершения игры, постепенное усложнение игры с максимальным приближением к правилам и



условиям проведения спортивных состязаний. Турниры внутри группы («по кругу» личные), внутри клуба (между группами командные по олимпийской системе), парные игры.

#### Тема 7. Игра «Американский крикет».

Изучение общих правил игры, ведения и записи счета. Тренировочные игры «Тысяча», «Большой раунд», «Не пройдешь» и другие. В конце учебного года изучение «Мастерского крикета». Турниры внутри групп, внутри объединения, парные игры.

#### Тема .8.Игра «Булл - ай».

Изучение общих правил игры, правила перебора, ведения счета. Тренировочные игры на кучность, на попадание в центр. Турниры внутри секции внутри групп.

#### Тема 9 . Психотехническая подготовка.

Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20» («19») ,в центр.

Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска: взведения плеча, локтя, предплечья, кисти, выполнения мах и броска. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

Психологический настрой на попадание - мысленное представление маленьких целей на мишени: «удвоения», «утроения», центра - большим, или близким, или выпуклым, или теплым, или пульсирующим, единственным на мишени и т.д.

#### Тема 10 .Правила проведения соревнований.

Изучение основных правил проведения соревнований, утвержденных Национальной Федерацией дартс России (НФДР). Правила ведения протокола соревнований, заполнения протокола согласно жеребьевки по рейтингу (разведение сильных игроков по олимпийской сетке), проведения личных, парных, командных турниров. Самостоятельное судейство на соревнованиях между учащимися внутри группы, внутри клуба, между группами. Ведение рейтинга клуба, группы. Этика игрока дартс.

#### Тема 11. Софт-дартс

Софт-дартс (электронный дартс), как вид спорта. Особенности оборудования для электронного дартс. Федерации, представляющие этот вид спорта. Особенности правил. Тренировочные игры.

## Тема 12. Участие в соревнованиях

Участие во внутригрупповых, районных (при наличии таковых), открытых городских соревнованиях по дартс, в Первенстве Москвы по дартс.

## Тема 13. Заключительное занятие

Подведение итогов года. Тестирование. Методика самостоятельных занятий по дартс в летний период. Индивидуальные задания.

## Содержание второго года обучения

### Тема 1 .Водное занятие.

Знакомство с правилами техники безопасности при игре в дартс на тренировках и при проведении соревнований. Требования к спортивной форме. История развития дартс в России и мире.

### Тема 2 . Общая физическая подготовка.

Разминка проводится на каждой тренировке: в начале и в конце тренировки, а также в перерывах между различными упражнениями. Разминка включает в себя всевозможные общеукрепляющие упражнения: потягивания, повороты, наклоны корпуса влево, вправо, вращательные движения, расслабляющие встряхивания кистями, локтями, предплечьем, сжимание и разжимание пальцев рук, растягивание кисти, приседания, отжимания от пола, стульев, стены, рывки руками, хлопки ладонями перед собой и за спиной.

По возможности различные подвижные игры, в том числе и спортивные игры на свежем воздухе.

### Тема 3. 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.

### Тема 4. Основные приемы метания дротика

Варианты стоек: боком, полубоком к мишени, прямая стойка. Варианты хвата дротика передний, задний, средний хват, различное (2-4) количество пальцев. Техника броска (кисть, пальцы запястье, локоть, предплечье, плечо). Индивидуальные особенности выполнения броска. Индивидуальная корректировка

выполнения броска у каждого ученика.

Использование тренировочных игр для отработки : попадания в различные сектора мишени (игры «Заказ», «Тысяча», «Сектор 20», «Футбол», «Раунд»), переноса цели справа налево, сверху вниз и наоборот (игры «Линия», «Диагональ»), кучности попаданий («Кто больше», « Кто меньше», « Кнопка», «Большой раунд»).

#### Тема 5 .Тактика игры.

Общее понятие тактики. Тактика игр, 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.

#### Тема 6. Игра «101» , «170» . «301» г «501» .

Изучение общих правил, правила жеребьевки и окончания игры (просто сектором, четным сектором, «удвоением»), правила ведения счета. Упражнения на устный счет в пределах числа 100 (300, 500). Применение различных тренировочных игр. По мере накопления мастерства изучение стандартных комбинаций завершения игры, постепенное усложнение игры с максимальным приближением к правилам и условиям проведения спортивных состязаний. Турниры внутри группы («по кругу» личные), внутри клуба (между группами командные по олимпийской системе), парные игры.

#### Тема 7. Игра «Американский крикет».

Изучение общих правил игры, ведения и записи счета. Тренировочные игры «Тысяча», «Большой раунд», «Не пройдешь» и другие. В конце учебного года изучение «Мастерского крикета». Турниры внутри групп, внутри объединения, парные игры.

#### Тема .8.Игра «Булл - ай».

Изучение общих правил игры, правила перебора, ведения счета. Тренировочные игры на кучность, на попадание в центр. Турниры внутри секции внутри групп.

#### Тема 9 . Психотехническая подготовка.

Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20» («19») ,в центр.

Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска: взведения плеча, локтя, предплечья, кисти, выполнения мах и броска. Повторение всех этапов

подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

Психологический настрой на попадание - мысленное представление маленьких целей на мишени: «удвоения», «утроения», центра - большим, или близким, или выпуклым, или теплым, или пульсирующим, единственным на мишени и т.д.

#### Тема 10 .Правила проведения соревнований.

Изучение основных правил проведения соревнований, утвержденных Федерацией дартс России (ФДР). Соревнования Спортивной Московской Федерации Дартс: виды и уровни соревнований. Правила ведения протокола соревнований, заполнения протокола согласно жеребьевки по рейтингу (разведение сильных игроков по олимпийской сетке), проведения личных, парных, командных турниров. Самостоятельное судейство на соревнованиях между учащимися внутри группы, внутри клуба, между группами. Ведение рейтинга клуба, группы. Этика игрока дартс.

#### Тема 11. Софт-дартс

Софт-дартс (электронный дартс), как вид спорта. Особенности оборудования для электронного дартс. Федерации, представляющие этот вид спорта. Особенности правил. Тренировочные игры.

#### Тема 12. Участие в соревнованиях

Участие во внутригрупповых, районных (при наличии таковых), открытых городских соревнованиях по дартс, в Первенстве Москвы по дартс, возможно участие в Первенстве России и открытых международных турнирах BDO(Британской дартс-корпорации).

#### Тема 13. Заключительное занятие

Подведение итогов года. Тестирование. Составление перспективного плана на летний период. Методика самостоятельных занятий по дартс в летний период. Индивидуальные задания.

### ***3.Формы аттестации и оценочные материалы:***

Результат освоения данной программы обучающимся отслеживается по результатам сдачи нормативов контрольных занятий, где фиксируются показатели по упражнениям:

- Набор очков
- Сектор 20
- Большой раунд

Обязательно учитывается уровень физического развития ребенка.

Оценить уровень подготовленности позволяют выступления учащихся в

соревнованиях разных уровней: количество соревнований, занятые места, динамика (положительная или отрицательная).

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

##### ***Формы занятий***

1. Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (учитывая необходимость индивидуальной работы на точность броска и соблюдение норм техники безопасности не более 10-12 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.

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.

Использование разнообразных игр по дартс, не допускающих скуки и рутинности на тренировках, поддерживающих хорошее настроение учащихся. Чередование игр и упражнений во время тренировки.

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 прибывшими.

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;
- осветительные приборы (на каждую мишень);
- дротики от 15 комплектов;
- специальные коврики - защита пола и разметка;
- защитные кольца для стен или защитное покрытие;
- 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. Шилин Ю., Каневская А. Теория и методика тренировки в дартс - СпортАкадемПресс. 2003 г.
2. Голомазов С. Кинезиология точностных действий человека - СпортАкадемПресс. 2003.
3. Нортон Дейвид, Маклафлин Патрик -Арт-родник
4. ПРАВИЛА ИГРЫ ВФД
5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ТУРНИРОВ ВФД

