Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол от 09.01.2018 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 15
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
_____ А.В. Бухарова
«09» января 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции
«Дартс»
(уровень: базовый общеобразовательный)

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 9-10 лет

Педагог дополнительного образования**:** Яковлева О.В.
Квалификационная категория: без квалификационной категории.

2018 год

Пояснительная записка

Дартс – увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку и уверенность в себе. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память. Занимающиеся в дартсом становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета, растет успеваемость в целом.

Дартс – игра для всех.

В 90-е гг. XX в. дартс покорил весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям любого возраста, с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть, иметь немного терпения и внимания.

Игра «Дартс» дает возможность заниматься всем вместе и достигать высоких результатов.

Цель программы:

предоставление ребенку возможности для самореализации, а это очень важно для социальной адаптации.

Задачи программы:

в группах *первого года обучения*:

– укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

– всестороннее физическое развитие;

– укрепление опорно-двигательного аппарата;

– развитие общей выносливости, ловкости, координации движений, специальных физических качеств дартсмена;

– изучение требований безопасности в обращении с дротиками, оборудованием;

– формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Этапы реализации программы:

1. Теоретическая подготовка.
2. Тактическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Психологическая подготовка.

Данная программа «Дартс» рассчитана на 1 год обучения (1 год обучения-144 часа в год), для учащихся 9 - 10 лет.

В возрасте 9 - 10 лет дети любознательны, любят овладевать новыми умениями, готовы соревноваться во всем.

Наполняемость групп ограничена размерами помещения и может составлять до 15 человек.

Занятия проводятся: 1 год обучения - 4 часа в неделю (по 2 часа 2 раза в неделю);

Структура *теоретического занятия*:

1. меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс;
2. теоретические сведения;
3. элементарная баллистика;
4. основы техники меткого броска.

Структура *практического занятия*:

1. меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс;
2. работа по заданию педагога;
3. подведение итогов.

В зачетные периоды педагог может при необходимости уменьшить количество часов или изменить время занятий для отдельно занимающихся.

В период каникул учебную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью. В группах начальной подготовки продолжительность занятий не должна превышать 3 академических часов.

У обучающихся раскрываются индивидуальные способности; повышается концентрация внимания; развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности; развивается мелкая моторика пальцев; раскованность, общительность, умение слушать и понимать своего партнера; развиваются воображение, память, внимание, чувство ритма, чувство пространства и времени; улучшаются психологическая атмосфера в классе и взаимоотношения между учащимися; формируются навыки творческого решения конфликтов; повышается уверенность в себе.

Способности новичков к занятиям дартс, в том числе их интерес к данному виду спорта, возможность освоения точных двигательных действий, работоспособность, общая обучаемость, эмоциональная устойчивость, стремление к соперничеству, выявляются в процессе занятий.

Учащиеся **первого года обучения** должны **знать:**

- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- ✓ правила игр: «3+9», «Большой раунд», «Набор очков», «Быстрый раунд», «Американский крикет», «101», «301», «501»

Уметь:

- ✓ вести счет и заполнять протоколы;
- ✓ держать дротик и выполнять стойки при броске;
- ✓ самостоятельно выполнять учебные упражнения.

Необходимые качества дартсмена: трудолюбие, настойчивость, умение преодолеть трудности, чувство ответственности за свои действия, организованность, дисциплинированность и др.

Соревнования по дартс входят в программу фестиваля «Президентские состязания», но это пока еще экзотика для большинства участников.

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения дартс ученик должен

Знать/понимать:

- историю развития дартс;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

Овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники, тактики.

Приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, бросок; организовать и провести самостоятельные занятия по дартс.

Оборудование и инвентарь для дартса:

Мишень – это круг диаметром 450 мм, толщиной 40 мм, разделенный на 20 равных, пронумерованных, секторов с большим, средним и малым кольцами. Дротик, попавший в простое поле, приносит количество очков, соответствующее цифровому обозначению сектора. Если дротик вонзился в сегмент сектора, ограниченный узким наружным кольцом, то результат броска удваивается. Попадание в сегмент сектора, ограниченный средним узким кольцом, утраивает результат. Наконец, малое кольцо вокруг «яблочка» приносит 25 очков; а поражение *«яблочка»* – 50 очков.

Мишени могут устанавливаться различными способами:

- с помощью стационарно закрепленных на стене щитов с помощью специальных петель (входят в комплект поставки со спортивными мишенями);
- на переносных стойках, которые могут быть установлены в любом месте, определенном для проведения турнира. Конструкция может быть складывающейся или выполненной из отдельных элементов, но при этом должна удовлетворять соблюдению всех стандартных параметров установки;
- на специально заготовленных заранее (разборных или складывающихся) щитах, которые возможно собрать с помощью подручных средств и установить в местах проведения массовых мероприятий для населения.

Дротики – это личный инвентарь дартсмена. Но для занятий учащихся дротики предоставляются администрацией школы.

Согласно Международным правилам длина дротика может достигать 30,5 см; а вес – 50 граммов. Поэтому дротик вполне может быть отнесен к опасному оружию. Нельзя допускать детей к игре в дартс в отсутствие тренера.

Содержание программы

Название разделов и тем	Основные узловые моменты
I. Теоретические сведения	
1.1. Вводное занятие.	Знакомство с учащимися, с программой обучения. Правила внутреннего распорядка в образовательном учреждении. Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей.
1.2. Общие сведения об истории дартс.	Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов.
1.3. Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс.	Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс. Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.
1.4. Техника броска.	Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.
II. Основы техники дартс	
2.1. Элементы техники дартс.	Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.
2.2. Правила игр.	Правила и виды игр: **Baseball.** В 9 раундах игроки поражают сектора с 1 до 9. То есть в первом раунде броски ведутся в сектор 1, во втором – в 2 и т.д. Побеждает игрок набравший большее количество очков. **301 Parchessi.** Игроки набирают очки с 0 до 301. Победитель, тот, кто первым достиг заданного числа. Если в процессе игрок набирает одинаковое количество очков с соперником, очки соперника обнуляются. В игре действует правило перебора очков. Если набрано не 301 очко, а, например, 305, игрок продолжает состязание с 4 очками. **Все пятерки.** Цель игры – первым набрать 51 очко. Подсчет ведется следующим образом: результат 5 после серии бросков дает одно очко, 10 – 2, 15 – 3, 20 – 4 и т.д. В случае перебора очков – сумма «сгорает». **1000.** Зачетными бросками в этой игре являются только попадания в булл (50 очков) и круг его обрамляющий (25 очков). Игроки бросают по 3 дротика. Побеждает тот, кто первым наберет 1000 очков. В случае перебора очков – сумма «сгорает».
III.Техническая подготовка	
3.1. Общее понятие о технике игры.	Техническая подготовка игры в дартс. Основные термины: бросок, стойка, тренировка. Техника выполнения броска. Виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.
3.2. Технические особенности каждого варианта стойки.	Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Выбор стойки для детей с непропорциональным телосложением.
3.3. Виды хватки дротика.	Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Основные требования. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при

	различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата.
IV. Тактическая подготовка	
4.1. Общее понятие о тактике игры.	Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков.
4.2. Тактика шести разминочных бросков.	Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.
4.3. Тренировка.	Элементы тренировки: физическая, тактическая, техническая, соревновательная. Основные требования.
V.Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	
5.1. Психология игры.	Составляющие психологии игрока: предельное абстрагирование и холодный расчет. Основные средства волевой подготовки
5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма.
VI. Общая физическая подготовка	
6.1. Строевые упражнения.	Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению тренера. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.
6.2. Общеразвивающие упражнения.	Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии. Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.
VII.Специальная физическая подготовка	
7.1. Специальные упражнения	И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин.
VIII. Совершенствование техники и тактики игры	
8.1. Изучение и освоение основных элементов техники броска.	Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания.
8.2.Тренировочные броски.	Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.

IX. Воспитательная работа	
9.1. Работа с родителями	Проведение родительских собраний (2 раза в год)
9.2. Правила соревнований и участие в них.	Виды соревнований: специальные, общекомандные и др. Основные правила соревнований. Заявки на участие. Регистрация участников. Правила игры БДО, их соблюдение. Начало и окончание соревнований. Ведение счета. Мишень. Рубеж броска. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301» Варианты классического окончания игры. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Судейская практика.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ДАРТС" Утверждены Приказом Минспорттуризма России от 28 апреля 2010 г. № 409
2. Аксаянов Н. Методические рекомендации. Дартс.
3. Голубь Н.Н. Методическое пособие по дартс, 2011г.
4. Введенский И. программа по дартс, 1999г.
5. Материалы интернет - сайтов.