

Автономное учреждение городского округа город Михайловка
Волгоградской области
«Цент физической культуры и спорта» (АУ «ЦФКиС»)

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1 от « 27.07 2023г.»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дартс»

Возраст обучающихся 6-18 лет,
Срок реализации 1 год

Автор - составитель:
Марчукова А.Ю
тренер-преподаватель.

г. Михайловка, 2023



1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дартс» направлена на формирование основ физической культуры.

Рабочая программа разработана на основе:

– Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказа Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

– приказа Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Актуальность данной программы в том, что реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые занятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа имеет общий **объем** 144 часа и рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с обучающимися.

Режим занятия: занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 2 академических часа (продолжительность академического часа – 45 минут).

Содержание

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Содержание программы	6
2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.....	15
3. Литература для педагога	19
Литература для детей	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДАРТС»

1.1. Область применения программы

Дартс — ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. В прошлом использовались различные виды мишеней и правил, но в настоящее время термин «дартс» обычно относится к стандартизированной игре с определенной конструкцией мишени и правилами.

Цель игры – набрать быстрее соперника определенное количество очков (в зависимости от вида игры), попадая дротиками в мишень, которая расположена на расстоянии 2,37 м от линии броска. Высота мишени (расстояние от ее центра до пола) составляет 1,73 м.

Мишенью является круг, разделенный на 20 секторов. Диаметр круга – около полуметра. Центр мишени называется «булл», что в переводе с английского означает «бык». Попадание в него оценивается в 50 очков. Круг, обрамляющий центр мишени имеет стоимость в 25 очков. Каждый сектор мишени оценивается по-разному – от 1 до 20. Кроме того, в секторах имеются зоны удвоения (небольшая по ширине полоса с внешней стороны сектора) и утроения (такая же полоска, расположенная внутри сектора). Так, например, попадание в зону утроения сектора 20 приносит игроку 60 очков – наибольшее количество из возможного после одного броска. Сектора в круге распределены таким образом, что приносящие большое количество очков соседствуют с малооходными. Так возле сектора 20 располагаются сектора 1 и 5.

Игра начинается с того, что игроки пытаются поразить одним дротиком центр мишени, чтобы определить, кто будет бросать первым. Если никто в центр не попал, первым начинает игрок, направивший дротик в место, расположенное ближе к центру мишени. После этого игроки по очереди бросают по 3 дротика. Метание подряд трех дротиков называется в дартсе подходом.

Спортивные дисциплины вида спорта «дартс» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дартс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «дартс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	068	001	2	8	1	1	Я
одиночный разряд	068	001	2	8	1	1	Я
парный разряд	068	002	2	8	1	1	Я

командные соревнования	068	004	2	8	1	1	Я
микст	068	003	2	8	1	1	Я
Большой раунд	068	005	2	8	1	1	Я
набор очков	068	006	2	8	1	1	Я
Сектор - 20	068	007	2	8	1	1	Я
Американский крикет	068	008	2	8	1	1	Я

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью реализации программы является формирование культуры здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач**: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем и виды учебной работы

№ строки	Вид учебной работы	Объем часов
1	Объем общеразвивающей программы	144
	в том числе:	
2	теоретическое обучение	8
3	практические занятия	136

2.2. Тематический план и содержание рабочей общеразвивающей программы «ДАРТС»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1. Общие сведения об истории дартс 2 час	ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ИСТОРИИ ДАРТС		
	Содержание теоретического материала	1	
	1. История развития и зарождение дартса в России	<i>1</i>	
	2. Становление дартса как вида спорта		
Раздел 2. Правила игры и методика судейства 2 час	ПРАВИЛА ИГРЫ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА		
	Содержание теоретического материала	2	
	1. Эволюция правил игры. Действующие правила. Дальнейшие перспективы развития правил	<i>1</i>	
	2. Терминология и жестикация. Значение квалифицированного судейства. Упрощенные правила игры для лиц старшего поколения	<i>1</i>	
Раздел 3. Техника и тактика игры 40 час	ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ		
	Содержание теоретического материала	1	
	1. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники, тенденции ее дальнейшего развития	<i>1</i>	
	2. Классификация технических приемов		
	Практические работы		
1. Изучение и освоение основных элементов техники броска	40		
Раздел 4. Техническая физическая подготовка 50 час	ТЕХНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
	Практические работы	50	
	1. Тренировочные броски	50	
Раздел 5. Совершенствование техники и тактики игры 50 час	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ	50	
	Практические работы		
	1. Упражнения по совершенствованию техники и тактике игры дартс	35	
	2. Сдача контрольных нормативов (<i>зачет</i>)	<u>15</u>	
Всего:		144 час	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Средства, необходимые для реализации программы:

Резиновое покрытие на пол, светодиодные лампы, электронные счетчики для дартс, доски для дартс 4 штуки, стенд лучших спортсменов объединения.

Формы аттестации:

сдача требований по виду спорта позволяют выявить уровень подготовленности к предстоящим соревнованиям и рост спортивно-технического мастерства.

Оценочные материалы:

В соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 21 ноября 2008г. №48 утверждены нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «дартс» Таблицы №№1-4.

Методический материал:

- Таблицы по темам;
- Карточки по темам;
- Ведомости;
- Протоколы

Оборудование:

Мишень и расстояние:

- 2 м 37 см – до мишени;
- 1 м 73 см – высота до ее центра;

Дротики, хвостовики, оперение;

Электронный дартс, электронный счетчик для подсчета очков.
помещение, оборудованное для игры в Дартс.

2.2. Информационное обеспечение обучения

Литература

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ДАРТС» Утверждены Приказом Минспорттуризма России от 28 апреля 2010 г. № 409.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2008г.
3. Аксаянов Н. Методические рекомендации. Дартс.
4. Дэвид Нортона и Патрик Маклафлин, при участии Стива Брауна. Дартс энциклопедия. Арт-родник, 2010.

