

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 301
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим Советом
ГБОУ средней школы № 301
Протокол от 29.08.2024 № 1

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 301
_____ Е.С. Спиридонова
приказ от 30.08.2024 № 306

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения**

**ДАРТС
на 2024-2025 учебный год
1-й год обучения**

Разработчик -
Петихина Надежда Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Задачи:

Образовательные:

- научить основным правилам игры и основам техники метания дротиков;
- научить правилам техники безопасности игры в дартс;
- познакомить с основами организации и подготовки соревнований.

Развивающие:

- развивать потребность в здоровом образе жизни,
- развивать координацию, ловкость, меткость;

Воспитательные:

- способствовать развитию нравственных качеств, таких как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.
- способствовать умению взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в игре, соревнованиях, турнирах;

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Оборудование и мишени для дартс. Отработка позы.

Теория: техника безопасности на занятии. Техника безопасности на соревнованиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.

Практика: отработка позы.

Контроль: беседа.

2. Правила игры. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: изучение правил игры. Права и обязанности спортсмена. Понятие о тренированности и спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств дартсменов. Краткая характеристика средств физической подготовки дартсменов, применяемых для её осуществления.

Практика: ОФП, СФП.

Контроль: наблюдение

3. Техническая и тактическая подготовка. Основные технические приёмы при метании дротиков.

Теория: понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов метания дротиков. Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Общие особенности тактики дартса. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Средства тактики. Основные стойки (бокком, 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

Практика: отработка бросков.

Контроль: наблюдение.

4. Организация и проведение соревнований.

Теория: значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Формы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных соревнований. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей.

5. Тренировочные игры.

Теория: игры «Американский крикет», «Кнопка», «Заказ», «Мазила», «Раунд», «51», «Двадцать семь», «Тысяча», «Быстрый раунд», «Раунд по двойным», «Кто больше», «Захвати сектор».

Правила игр; правила ведения счета. Понятия: начало, завершение, лег, сет, матч.

Практика: учебные игры.

Контроль: наблюдение.

6. Итоговые занятия. Соревнования.

Контроль: соревнования

Планируемые результаты

Личностные:

- у обучающихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.
- обучающиеся приобретут умения взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в игре, соревнованиях, турнирах;

Метапредметные:

- обучающиеся приобретут потребность в здоровом образе жизни,
- обучающиеся разовьют координацию, ловкость, меткость;

Предметные:

- обучающиеся будут знать правила игры в дартс; технику метания дротиков;
- обучающиеся будут знать правила техники безопасности игры в дартс;
- обучающиеся будут иметь представление об организации и подготовки соревнований.

Календарно-тематический план

№п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Оборудование и мишени для дартс.ОФП. Отработка позы	2	1	1		
2.	Правила игры.	2	1	1		
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	1	1		
4.	ОФП, СФП	2	1	1		
5.	Техническая и тактическая подготовка	2	1	1		
6.	Техническая и тактическая подготовка	2	1	1		
7.	Основные технические приемы при метании дротиков	2		2		
8.	Организация и проведение соревнований	2	2			
9.	Тренировочные игры. Разновидности.	2	1	1		
10.	Тренировочные игры. Правила, понятия.	2	1	1		
11.	Тренировочные игры. Правила ведения счета.	2	1	1		
12.	«Американский крикет»	2	1	1		
13.	«Американский крикет»	2		2		
14.	«Кнопка»	2		1		
15.	«Кнопка»	2		1		
16.	«Заказ»	2		1		

17.	«Заказ»	2		1		
18.	«Мазила»	2		1		
19.	«Мазила»	2		1		
20.	«Раунд»	2		1		
21.	«Раунд»	2		1		
22.	«51»	2		1		
23.	«51»	2		1		
24.	«Двадцать семь»	2		1		
25.	«Двадцать семь»	2		1		
26.	«Тысяча»	2		1		
27.	«Тысяча»	2		2		
28.	«Быстрый раунд»	2		2		
29.	«Быстрый раунд»	2		2		
30.	«Раунд по двойным»	2		2		
31.	«Раунд по двойным»	2		2		
32.	«Кто больше»	2		2		
33.	«Кто больше»	2		2		
34.	«Захвати сектор»	2		2		
35.	Итоговое занятие. Выполнение нормативов.	2		2		
36.	Итоговое занятие. Соревнование.	2		2		
	Итого:	72	12	60		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Занятие состоит из 5 частей: теория, разминка, основная игровая часть, восстановление, разбор занятия и подведение итогов.

У разминки две цели: во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений. При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 10-15 минут. Обычно при разминке используется комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в руках и плечевом поясе.

Основная игровая часть включает в себя учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, тренировочные игры.

Восстановление - растяжка конечностей и мышц спины.

Занятие заканчивается разбором игр и подведением итогов.

Сочетание различных форм деятельности и педагогических технологий позволяет сформировать образовательную среду, эффективно решающую поставленные педагогические задачи.

Обучение по данной программе имеет следующие особенности:

- дети обучаются в удобном темпе;
- каждый знает, чего хочет достичь и видит результат;
- ребята получают обратную связь, анализируя прогресс своего обучения;

- учащиеся могут многократно повторять те или иные задания, видоизменяя личностный подход, наращивая тем самым мастерство.

Во время работы учащиеся приобретают навыки работы в паре, в команде, развивают навыки межличностного общения.

На занятиях используются различные методы работы:

Методы обучения:

словесные методы (*беседа, рассказ, монолог, диалог, анализ проблем, спор, устное изложение материала и др.*);

наглядные методы (*использование пособий, демонстрация иллюстраций, плакатов, показ видеоматериалов, наблюдение, и т.д.*);

практические методы (*упражнения, практические работы, задания*);

объяснительно-иллюстративные методы, при которых дети воспринимают и усваивают готовую информацию (изложение нового материала с опорой на наглядность);

репродуктивные методы, *где учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные приемы и изученные упражнения*;

частично-поисковые методы (*коллективный поиск, метод контрольных вопросов*);

методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

занимательные задания, игры.

методы воспитания:

личный пример, педагогическое требование, соревнование, поощрение, наблюдение, создание воспитательных ситуаций, анкетирование, анализ результатов и др.

методы контроля:

контрольные задания, участие в соревнованиях, проводится инструктаж по технике безопасности игры дартс.

Компоновка изучаемого материала сделана так, чтобы ввести обучаемого в мир дартса в соответствии с дидактическими методами обучения: от простого к сложному; от известного к неизвестному и т.д.

При отработке техники метания дротиков проводится индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции броска: коррекция хвата (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция поднятия кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), поднятия предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки игрока: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Выбор угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса. Каждый игрок должен выбрать наиболее удобные для себя варианты позиции, повторив броски как с открытыми, так и с закрытыми глазами. На второй ступени обучения игроку подбирается индивидуальный инвентарь (дротики).

Далее подсчитывается коэффициент мастерства и коэффициент кучности, отрабатываются попадания в сектор «20» и в «удвоение», игра «200», «27», «раунд по удвоениям».

На первой ступени обучения дети играют по упрощенным правилам, Общие правила игры, начало и завершение игры. Т.е. игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором; отработка попаданий в сектор 20 (игра 200) и в «удвоение» (раунд по удвоениям, «27» - эти игры даются к окончанию второй ступени обучения); правила ведения счета (необходимо сразу отрабатывать устный счет, счет в этих играх ведется на вычитание); лег, сет, матч; стандартные комбинации завершения игры; турниры внутри групп (для начала - по упрощенным правилам, затем, по мере повышения уровня подготовки, правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры).

По окончании обучения по программе обращается внимание на содержание понятий и терминов, формируются умения пользоваться специальной и справочной литературой, самостоятельно отрабатывать и совершенствовать изучаемые упражнения и применять их в игровой обстановке.

Программный материал по дартсу предусматривает овладение техникой и тактикой игры, овладение игрой, комплексное развитие психомоторных способностей и судейских навыков.

Тренировочные игры

«Американский крикет».

Начало игры «Американский крикет» разыгрывается броском к центру. Игроки по очереди бросают по три дротика в мишень, стараясь поразить зачетные сектора. Зачетным полем являются сектора с «20» по «15» включительно и центр мишени. Необходимо «закрыть» каждый сектор тремя номиналами (попасть три раза в сектор, или один раз в сектор и один раз в «дабл», или один раз в «трипл» зачетного сектора) в любом порядке (собственно центр закрывается либо тремя попаданиями в «25», либо одним попаданием в «25» и одним попаданием в «50»). Если у Вашего соперника какой-либо сектор, закрытый Вами, не закрыт, то Вы имеете право набирать на нем очки попаданиями в этот сектор до тех пор, пока соперник его не закроет. Выигравшим считается тот, кто наберет больше очков.

«Кнопка».

В произвольно выбранное место на мишени помещается обыкновенная канцелярская кнопка. Задача игрока - попасть в эту кнопку. Кнопка хорошо держится в мишени, не портит ее, а при попадании в нее дротиком - эффектно вылетает. Упражнение заставляет игрока концентрировать внимание, прицеливаться не в «площадь» сектора, а в конкретную точку, что благотворно влияет на точность броска. Попробуйте провести соревнование, кто большее количество раз выбьет кнопку, и убедитесь сколько радости доставляет ребятам каждое попадание. С помощью этого упражнения удобно отрабатывать попадание в «нелюбимые» сектора игрока.

«Заказ».

В «Заказ» можно играть как на одной, так и на всех мишенях сразу. Суть игры - в том, что педагог называет сектор, а игроки пытаются одним дротиком поразить его. Тот, кто выполняет заказ, получает одно очко. После броска тренер делает новый заказ и т.д. Кто первым наберет заданное количество очков, тот и выиграл. Индивидуальный вариант игры заключается в следующем: тренер делает заказ, игрок одним дротиком пытается его выполнить. Если попытка успешна, то игрок получает очко, если нет, то очко получает тренер. Здесь можно играть до 10 очков.

«Заказ» приучает игроков максимально ценить каждый бросок и не надеяться на исправление ошибки оставшимися дротиками, так как заказ постоянно меняется. Игра эффективна для отработки «закрытия» при игре в «501».

В зависимости от уровня подготовленности легко меняется сложность игры. Можно заказывать удвоение или утроение конкретного сектора, центр и т.д.

«Мазила».

Эта игра является развитием игры «заказ». Участвовать может любое количество человек. Первый игрок называет вслух любой сектор мишени и пытается поразить его. В случае успеха этот сектор становится «заказом», обязательным для остальных игроков, в противном случае то же самое делает второй игрок и т.д. Игрок может поразить названный сектор первым дротиком, тогда он имеет право назвать второй сектор и сделать оставшиеся броски в него. В случае немедленного успеха он может назвать третий сектор и бросить последний дротик в него. Таким образом, при точных попаданиях первый игрок может сделать три заказа.

Если «заказы» существуют, то очередной игрок обязан сначала подтвердить эти «заказы», т.е. попасть в заказанные сектора. В случае успеха подтверждать «заказы» должен следующий игрок и т.д. Если после подтверждения «заказов» у игрока остались в руках дротики, то он может поступить как первый игрок, т.е. назвать вслух сектор и попытаться поразить его. При попадании к подтвержденным «заказам» прибавляется еще один. «Заказов» не может быть более трех - по количеству дротиков у игрока.

Проигрывает тот, кто не сможет подтвердить «заказ». Сколько «заказов» не подтвердил игрок, столько букв из слова «Мазила» он получает. Подтвержденные «заказы» достаются следующему игроку, а не подтвержденные снимаются, поэтому очередному игроку может не достаться «заказов» и тогда он поступает как первый игрок.

Игра увлекательная, и ее легко разнообразить, заказывая удвоения, утроения и даже нолики в оцифровке мишени.

«Раунд».

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 2-го, затем - «удвоение» 20-го сектора и завершить игру попаданием в «яблочко» мишени.

В случае, если в серии все три дротика достигают цели (например: 1,2,3 или 12,13,14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди.

Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «удвоения» и «утроения» счета.

Победителем считается игрок, первым поразивший «яблочко».

«51».

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5.

Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается. Число 5 дает 1 очко, 10-2 очка, 50-10 очков и т.д. Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко.

«Двадцать семь».

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «1». При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1X2) ..

Следующими тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «2». При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2X2).

Таким образом, игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «удвоение» сектора «20» осталось большее количество очков.

Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

«Тысяча».

Цель игры: набрать наибольшее количество очков 30-ю дротиками.

Правила игры: игроку дается десять серий (по 3 дротика). Все дротики бросают в центр мишени.

Подсчет очков ведется по тем дротикам, которые находятся в центре мишени.

Техника метания дротиков. Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции броска, коррекция хвата (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция поднятия кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), поднятие предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки игрока: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Определение угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса.

Каждый игрок должен выбрать наиболее удобные для себя варианты стойки, повторив броски как открытыми глазами.

Зачетным полем игры являются «центр» и «сектор 25». Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями из трех дротиков, учитывая только «50» и «25». Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора.

В зависимости от степени вашей подготовленности вы можете играть по этим правилам в «500» или «250».

«Быстрый раунд».

В основе игры - правила игры в «раунд» плюс к тому:

При попадании в утроение заданного сектора счет передвигается на три позиции вперед. (Например: вам необходимо поразить сектор «10», а вы попадаете в утроение данного сектора. Теперь ваша цель - сектор «13»). При попадании в «удвоение» счет соответственно передвигается на две позиции вперед.

«Раунд по двойным».

В основе игры - правила игры в раунд, за исключением того, что зачетным полем каждого сектора является только его удвоение.

..«Кто больше». Увлекательная игра для самых маленьких дартсменов. Задача игрока - набрать тремя дротиками как можно больше очков. Мы используем эту игру в двух вариантах.

Вариант 1. Играет любое количество участников. Набравший больше всех очков записывает себе победу. Борьба продолжается до установленного заранее количества побед у одного из играющих.

Вариант 2. Количество играющих не ограничено. Игра идет с выбыванием. Набравший меньше всех очков выбывает из соревнования. Остальные участники начинают второй тур с нуля, и так далее до финала. Победитель получает маленький приз, например, конфету.

Эта игра позволяет проводить простейшие соревнования в группе начинающих спортсменов с первого дня занятий, а №2 моделирует условия турниров по олимпийской системе.

«Захвати сектор».

Игра является подводящей к изучению «Американского крикета». Хорошо тренирует стабильность попаданий в выбранный сектор. В игре участвует вся мишень, включая центр.

Задача спортсмена - захватить как можно больше секторов. Захват сектора происходит после трех

попаданий в него, причем попадание в дабл считается за два, а в трипл - за три точных попадания. Таким образом, захватить сектор можно одним броском в трипл. Лишние попадания ничего игроку не дают.

Борьба начинается с сектора 1, затем - переносится в сектор 2 и т.д. до сектора 20. Последним происходит захват центра. Игроки бросают по очереди. Если у спортсмена после захвата сектора остались в руке дротики, он может потратить их на следующий. Разыгрывается 21 сектор, поэтому ничьей быть не может. Выигрывает спортсмен, захвативший больше секторов. Игра отличается азартом и борьбой до самого окончания. Рекомендуется для первой и второй ступени обучения.

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в виде наблюдения за общей физической подготовленностью учащихся, возможностями детей.

Текущий контроль осуществляется педагогом методом наблюдения.

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения учащимся образовательной программы и проводится в форме выполнения нормативов и соревнования (предметные результаты, Приложение 1), наблюдения (метапредметные и личностные результаты).

Литература для педагога

1. Аксенов, Н Дартс: Методическое пособие / Н. Аксенов, В. Яковлев. - М.: ФиС, 1991.- 22с.
2. Бабинина.Т. Дартс. Учебно – практическое пособие - М.: МГИУ, 2009. – 19с.
3. Богданова, Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 1. /Д.Я. Богданова. -М.: ФиС, 993.- 240с.
4. Богданов, Д.Я., Занимательная психология спорта. Книга 2. /Д.Я. Богданов, ЕМ. Брани. - СПб., 1994.- 244с.
5. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх. / М.С. Бриль.-М.: ФиС, 1980.-127с.
6. Буктаев В.К. Влияние Физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности. – М.: 1990.- 25с.
7. Мельников А.И. Обучение Игры в Дартс. Методические указания. /сост. А.И. Мельников, З.В. Кузнецова. – Краснодар КубГАУ, 2019. – 27с.
8. Никитин, А.А. Дартс: Руководство для начинающих. - М.: изд-во Эксмо, 2004.- 62с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. -481с.
9. Шилин, ЮН. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие. / Ю.Н. Шилин, А. В. Каневская. - М.: Спортакадемпресс 2010. - 21с.

Литература для обучающихся

1. Никитин, А.А. Дартс: Руководство для начинающих. - М.: изд-во Эксмо, 2004.- 62с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. -481с.

Интернет-ресурсы:

Наименование (название ресурса)	Тип	Адрес
Правила игры в дартс	Интернет-портал	https://www.planeta-billiard.ru/blog/pravila-igri-v-darts/
Основные игры в дартс	Интернет-портал	http://www.darts.ru/partition/51/

1. Норматив "Внутренний круг"

Тестируемый выполняет 15 бросков (5 серий по три дротика) по мишени, стараясь поразить центральный круг мишени до зоны утrocения включительно. Попадание в данную зону приносит игроку одно очко. Максимально возможное количество очков – 15, минимально допустимое - 5.

I

<i>№</i>	<i>Ф.И.</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>Сумма</i>
1							
2							
3							

2. Норматив «5-20-1»

Тестируемый выполняет 15 бросков (5 серий по три дротика), стараясь попасть в заданные три сектора. Сектор 20 – 2 очка, сектора 1 и 5 – 1 очко. Максимально возможное количество очков - 30.

II

<i>№</i>	<i>Ф.И.</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>Сумма</i>
1							
2							
3							