

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»
Г. ТВЕРИ**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

МОУ СОШ №15

Протокол № 17 от 08.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 15

Приказ № 68 от 08.08.2025г.

Васильева Светлана

Геннадьевна

Подписано цифровой подписью:

Васильева Светлана Геннадьевна

Дата: 2025.09.03 12:55:13 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа детского школьного
объединения: спортивная секция дополнительного
образования «Дартс»**

Тверь, 2025 год

Пояснительная записка

Программа по подготовке молодежи в спортивной секции «Дартс» состоит из следующих разделов:

Общая физическая подготовка;
Специально-физическая подготовка;
Развитие техники броска и работа с дыханием;
Психологическая подготовка;
Индивидуальная подготовка к соревнованиям.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков, определяющих рост спортивного мастерства. Обучение и тренировка в спортивной секции «Дартс» строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Программа рассчитана на детей, в возрасте 11-15 лет, срок реализации 1 год. В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группах от 10 до 15 человек.

Обоснование необходимости разработки и внедрения предполагаемой программы в образовательный процесс.

Дартс в России является одним из самых молодых (в 1989 году проведена акция компании “Unicorn” по распространению мишеней для дартс) и динамично развивающихся видов спорта. Первая программа для занятий дартс появилась лишь в середине 90-х. Нехватка методических материалов, пособий, серьезных программ не решена и по сей день. Все вышеперечисленное послужило поводом для написания данной программы, адаптированной для занятий с детьми и подростками в системе дополнительного образования.

В основу программы положен личный опыт автора. При составлении программы учитывались наработки и концепции тренеров дартс, лучших игроков России, а также особенности выступлений зарубежных спортсменов и школ дартс. В программе нашли отражение современные подходы к игре.

В настоящий момент перспективным представляется использование занятий дартс при работе с детьми с ограниченными возможностями. Этот вид спорта входит в число тех, по которым проводятся соревнования среди инвалидов. Автор программы предполагает, что, создав соответствующие условия, (к примеру, подъемник, специальные стойки для дротиков и т.д.) ребята с ограниченными возможностями смогут участвовать в соревнованиях со здоровыми детьми практически на равных. Следует отметить, что дартс не требует специальной физической подготовки, значительных силовых и скоростных характеристик от участников состязаний, поэтому показан для обозначенных категорий детей.

Целью данной программы являются:

Физическое развитие детей и молодежи при обучении игре в Дартс

При реализации программы решаются следующие задачи.

Образовательные:

- обучение детей основам игры;
- обучение навыков быстрого счета в дартс;
- знакомство детей с историей возникновения и развития дартс.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- укрепление интереса к занятиям спортом;
- воспитание воли и целеустремленности;
- воспитание этичного отношения к сопернику.

Особенности возрастной группы, которым адресована данная программа

Для детей *среднего школьного возраста* (11-13 лет) характерным является период совершенствования моторных способностей. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Процесс обучения игре в дартс для детей данной возрастной группы все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения занимающимися сложными техническими приемами, командными тактическими действиями. В процессе подготовки у учащихся формируется более ответственная позиция по отношению к занятиям дартс.

Для *младшего юношеского возраста* (14-15 лет) характерным является большая выносливость, сосредоточенность на занятиях, эмоциональная уравновешенность. Представители этой возрастной группы более восприимчивы к инструкциям педагога, прислушиваются к мнению старших, обладают способностями к самоанализу, нацелены на результат. К этому возрасту обучающиеся в секции «Дартс» нередко достигают высоких спортивных результатов, становясь призерами Первенств России.

Режим занятий

Учебная группа является профильной с постоянным составом. Общее количество детей в группе составляет до 15 человек.

Программа спортивной секции «Дартс» рассчитана на обучение детей от 11 до 15 лет, независимо от уровня начальной физической подготовки. Срок реализации один год. Занятия с группами обучения проводятся три раза в неделю по 1 час 30 минут.

Приём желающих заниматься в спортивном объединении «Дартс» проводится в начале учебного года. Ребята должны предоставить медицинскую справку. Распределение по учебным группам проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

По окончании обучения учащиеся знают:

- основные теоретические положения и правила игры в дартс;
- простейшие тренировочные игры;
- элементарные упражнения для разминки мышц руки.

По окончании 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 обучения у детей развиты следующие качества личности:

- уверенность в себе, настойчивость и целеустремленность;
- уважение к игре и традициям спортивной секции «Дартс»;
- уважение к соперникам и напарнику по игре.

Также обучающиеся будут знать правила официальных игр дартс («501», «Американский крикет», «Большой раунд» и др.); правила судейства и организации турниров.

По окончании обучения учащиеся умеют:

- работать индивидуально над своей техникой;
- вести автоматический устный счет в играх;
- выполнять комплекс упражнений, направленный на разогрев мышц тела;
- сосредотачиваться, концентрировать внимание на игре.

По окончании обучения у детей развиты следующие качества личности:

- стремление к самопознанию и самосовершенствованию;
- активность;
- стремление к высоким спортивным результатам.

По завершении обучения игроки будут хорошо владеть техникой метания дротиков, обладать знаниями по проведению соревнований и судейству, выполнять нормы первого юношеского спортивного разряда.

Механизм оценки результатов

Результат освоения данной программы воспитанником отслеживается по результатам сдачи нормативов зачетного занятия, где обязательно учитывается уровень физического развития ребенка (см. приложение № 2).

Адекватно оценить уровень подготовленности позволяют выступления учащихся в соревнованиях разных уровней. В процессе обучения систематически проводятся тестирования, ведется регулярный мониторинг результатов детей, показанных на занятиях по дартс.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	20	6	14
3	Основы техники метания дротиков	38	10	28
4	Разновидности тренировочных игр	34	6	28
5	Разновидности официальных игр	44	8	36
5.1	Игра 101,170,301,501	32	6	26
5.2	Игра "американский крикет"	12	2	10
6	Психотехническая подготовка	10	2	8
7	Общие правила проведения соревнований	2	2	-
8	Заключительное занятие	2	1	1
	Итого:	152	37	115

Содержание программы

Подготовка игрока в секции «Дартс» состоит из следующих компонентов:

Общая физическая подготовка;
Специально-физическая подготовка;
Развитие техники броска и работа с дыханием;
Психологическая подготовка;
Индивидуальная подготовка к соревнованиям.

В основу общей физической подготовки игроков включается комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие выносливости, укрепление мышц тела, который ведется в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего учебного года.

Под специально-физической подготовкой подразумевается комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление специального мышечного аппарата, на развитие равновесия и формирование устойчивого положения тела игрока.

При работе, направленной на развитие техники броска, основной акцент делается на индивидуальные физиологические особенности ребенка (учитываются ведущая рука, строение кисти, постановка корпуса, оцениваются фазы движения при броске). Главным итогом данной работы является одинаковое выполнение трех бросков дротиков за один подход. Успешной реализации этого способствует работа с дыханием. Выполняя специальные упражнения ребенок должен научиться дышать ровно, «животом», показывая стабильные результаты даже в моменты сильного эмоционального напряжения.

Психологическая подготовка способствует развитию концентрации внимания, стрессоустойчивости, самоконтроля. Она осуществляется в процессе игровых тренировок, искусственно создаваемых ситуаций турнира и соперничества в парах. При этом учитываются индивидуальные психологические особенности каждого ребенка.

Индивидуальная подготовка необходима учащимся перед выступлением на соревнованиях. Педагог эмоционально заряжает, настраивает воспитанников на победу, делится профессиональным опытом и составляет график индивидуальной подготовки для участников турниров по дартс.

Содержание обучения

Вводное занятие

Теоретическая часть: знакомство с деятельностью спортивной секции «Дартс»; формирование групп; история дартс; знакомство с инвентарем; правила безопасности при игре; требования к спортивной форме (одежда не должна стеснять движение руки, и, в тоже время, правила дартс не допускают джинсовый стиль и спортивные костюмы на официальных соревнованиях). Техника безопасности при игре в дартс.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: составление индивидуальных графиков физической нагрузки.
Практическая часть: беговые упражнения, отжимания от пола или стула, упражнения на пресс, приседания.
Кроме указанных мероприятий предполагается проведение учебно-тренировочных сборов, где проводятся занятия с учащимися (игра в футбол, волейбол и т.д.)

Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: особенности работы мышц руки при выполнении броска, правила организации разминок.

Практическая часть: подтягивание, повороты корпуса вправо-влево, вращение кистью, вращение предплечьем, вращение руками, сжатие- разжимание пальцев рук, растягивание кисти, рывки руками перед грудью и т.д.

Основы техники метания дротиков

См. приложение № 1

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах. Развитие навыков броска. Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра "Линия"); отработка кучности попаданий (игры "Кто больше", "Кто меньше"); отработка попаданий в центр мишени (игра "Тысяча"); броски на кучность попаданий (игра "Кнопка").

Разновидности тренировочных игр

Теоретическая часть: общие правила игр, правила ведения счета.
Игры – "Набор очков", "Быстрый раунд", "Большой раунд", "Раунд по удвоениям", "27", "Сектор 20", "51" и т.д.

Практическая часть: проведение тренировочных игр в парах, тройках и четверках.

Разновидности официальных игр.

(См. приложение № 3)

Игры "101", "170", "301", "501"

Теоретическая часть: общие правила официальных игр; начало и завершение игры (на первой ступени обучения дети играют по упрощенным правилам, т. е игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором); отработка попаданий в сектор 20 и в "дабл" (удвоение); правила ведения счета (отработка устного счета (счет в указанных играх ведется на вычитание)); понятия "лег", "сет", "матч"; стандартные

комбинации завершения игр.

Практическая часть: проведение соревнований в парах, тройках и четверках; турниры внутри группы по играм "170" и "501" (для начала по упрощенным правилам, затем по мере повышения уровня подготовки правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры).

Игра "Американский крикет"

Теоретическая часть: общие правила игры; правила ведения счета; тактика и стратегия ведения игры.

Практическая часть: отработка попаданий в утроение секторов (в т.ч. игра "раунд по утроениям"); турниры внутри группы.

Психотехническая подготовка

Теоретическая часть: мысленное моделирование броска; правила психологической подготовки к игре; понятие "настрой на игру"; правила работы с эмоциями.

Практическая часть: 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. Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска, повторение этого броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

Психологический настрой на попадание: мысленное представление "дабла" или "трибла" большим, близким, теплым и т.д.

Общие правила проведения соревнований

Теоретическая часть: общие правила проведения соревнований; личные, парные, командные турниры; календарь и рейтинг соревнований; особенности проведения соревнований внутри группы и между группами.

Заключительное занятие

Теоретическая часть: правила организации самостоятельных занятий по дартс; подведение итогов учебного года; награждение победителей по общим зачетам.

Практическая часть: составление индивидуальных планов на летний период; выполнение нормативов (тесты №1,2,3)

На первой ступени обучения материал преподается в соревновательной форме, чтобы сильнее увлечь детей. Проведение совместных тренировок, выезды на соревнования, контакты с родителями позволяют педагогу полнее раскрыть способности обучающихся, шире использовать их потенциала. Главной рекомендацией даваемой родителям, являются домашние тренировки учащихся.

По окончанию обучения игроки будут владеть основными приемами метания дротиков в мишень, знать основные правила игры в "501" и основные правила проведения соревнований, владеть устным счетом в пределах 501, умножения на 2 и на 3 чисел от 1 до 20, знать и уметь играть в простейшие тренировочные игры.

Ребенок с первых дней включается во внутригрупповые турниры, в том числе и с игроками разного уровня подготовки. Теоретический материал активно подкрепляется практическими упражнениями.

По окончании обучения дети приобретают элементарные навыки игры, осваивают технику броска, подсчета очков. Воспитанники знакомятся с основными теоретическими положениями по игре, обучаются различным тренировочным играм, участвуют в клубных соревнованиях.

Программа обучения также рассчитана на повышение спортивного мастерства и приобретение соревновательного опыта. Основной упор делается на практику. Дети овладевают навыками официальных игр, активно участвуют в соревнованиях района, округа и города. Изучают правила судейства и организации турниров. Учащиеся шлифуют технику броска, приобретают психологическую устойчивость и могут участвовать в соревнованиях всех рангов, включая международные турниры.

В процессе подготовки воспитанники секции получают также знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье. Впоследствии ребята оказывают помощь в организации занятий и соревнований по дартс с группой начинающих, могут быть судьями на турнирах различного уровня.

Методическое обеспечение программы

Основными формами подготовки в спортивной секции "Дартс" 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 с начала обучения, а специализированные (отработка специальных технических навыков по игре в дартс, с преобладанием индивидуального подхода к учащимся) – в дальнейшем.

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).

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению поставленных задач. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с постановки преподавателем задач на текущее занятие.

В основной части в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части.

Заключительная часть преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат разбор индивидуальной работы учащихся на занятии с выявлением наиболее распространенных ошибок, внесение результатов работы в книгу для записей. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Главным средством обучения и тренировки в секции "Дартс" являются упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные.

К числу основных относятся упражнения на технику броска и, собственно, сама игра в дартс. Вспомогательные упражнения помогают достичь оптимального физического состояния для работы на занятии. Они включают в себя разминку для кистей рук и туловища (растяжки, повороты, наклоны и др.), дыхательные упражнения. В работе с воспитанниками педагог отводит значительное место словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема преподавателем или хорошо подготовленным учащимся, соответствующих видеоматериалов, наглядных пособий и учебных фильмов).

Наиболее важным является использование в работе игрового и соревновательного методов. Суть игрового метода заключается в том, что обучение осуществляется при проведении тренировочных игр и упражнений. При использовании соревновательного метода, близкого к игровому, действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований, внутригрупповых командных турнирах.

Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных дартсменов.

Краткая характеристика средств,необходимых для реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы следующие средства.

Кадровые:

Педагог дополнительного образования.

Требования к педагогу:

Образование – Высшее педагогическое. Звание спортивного мастерства – не ниже КМС по Дартс.

Педагог должен обладать морально-волевыми качествами: быть честным, целеустремленным, решительным, человечным. Иметь способность активно участвовать в созидательном процессе жизни общества, в укреплении и совершенствовании его основ.

Материально- технические средства:

Помещение для секции (класс для практических и теоретических занятий).

Спортивные площадки, для занятий подвижными и спортивными играми, (волейбол, футбол, баскетбол и пр.)

Необходимый инвентарь (см. приложение № 1): Мишени – от 3 шт. Дротики – от 15 шт.

Приложение №1

Оборудование и инвентарь для игры в дартс.

Для проведения занятий по обучению игре в дартс необходимо просторное помещение, т. к. мишени располагаются на 237 см от кидającego и на высоте 173 см от центра мишени до полу, расстояние между мишенями должно быть не менее 100 см. Достижение успеха в игре неразрывно связано с правильным подбором формы и веса дротиков, длины хвостовика и формы оперения индивидуально для каждого игрока. В настоящее время выпускается огромное количество сочетаний формы и веса дротиков, которое можно привести к трем основным разновидностям.

Торпеда, где вес распределен по всей длине дротика.

Баррель, с весом сосредоточенным в центре тела дротика.

Каши, где основной вес дротика смещен к передней части.

Вес и длина дротиков ограничены международным стандартом и составляют не более 30,5 см в длину и не более 50 г веса. Наиболее распространенный вес дротиков от 18 до 25 грамм, хотя выпускаются и более тяжелые или легкие разновидности.

Дротики могут быть изготовлены из различных материалов, но лидирующее положение в мире занимают два основных: разновидности медных сплавов (латунь, бронза) и вольфрамовые сплавы. Основное их достоинство в сочетании достаточной твердости, высокого удельного веса и удобства обработки. Большинство игроков начинают с бронзовых дротиков и уже затем переходят на вольфрамовые, что связано со значительной разницей в цене. На соревнованиях безусловно лидируют вольфрамовые, и это не случайно. Вольфрам имеет почти вдвое больший удельный вес, чем бронза, что позволяет делать дротики более тонкими, изящными и устойчивыми в полете. Это немаловажно, например, для выбивания "магических" 180 очков. При попадании двух вольфрамовых дротиков в утроение сектора 20 остается более чем достаточно места для третьего дротика.

Хвосты и перья являются жизненно важной составляющей всего снаряда, без них дротик не полетит. Хвосты - это пластмассовые или металлические держатели для перьев, которые резьбой соединяются с телом дротика и могут быть свободно заменены. Они выпускаются различной длины и формы условно делятся на короткие, средние и длинные. Размер их колеблется от 5 до 8 см.

Существуют два основных типа хвостовиков:

Цанговые, где перо вставляется в прорези на конце хвоста.

"Слик-стик" (патент фирмы "Юникорн"), где перо вставляется в специальную прорезь в середине тела дротика.

Перо - это завершающая часть дротика, которая осуществляет стабилизацию его полета. Распространены пластиковые перья двух профилей: круглые и квадратные. Круглые перья имеют меньшую площадь, поэтому полет дротика становится более быстрым.

Выбор сочетания формы и веса дротика, длины хвостовика и формы пера проводится индивидуально для каждого игрока и зависит от множества причин, например от темперамента, способа хвата и характера броска спортсмена. Идеально, когда дротик спортсмена втыкается в мишень перпендикулярно ее плоскости. Если при попадании в мишень оперение дротика оказывается значительно выше иглы необходимо

выбрать более тяжелый дротик, или более длинную форму дротика, или использовать для стабилизации полета круглые перья, или более короткие хвосты, или использовать сочетание этих рекомендаций. Если оперение дротика оказывается значительно ниже иглы (дротик "провисает") необходимо уменьшить вес дротика или использовать более короткую форму, или взять перья квадратной формы, или увеличить длину хвоста, или использовать сочетание этих факторов.

Методика метания дротиков

Дартс – это метание дротиков в мишень на точность. Поэтому бросок должен выполняться очень четко.

Позиция для броска. Игрок должен стоять устойчиво на двух ногах повернувшись вполоборота к мишени, касаясь мизинцем правой ноги линии рубежа, тяжесть тела при этом переносится на правую ногу, а корпус слегка наклоняется вперед вправо (т.е. к плоскости мишени).

Бросок. Дротик нужно держать двумя пальцами приблизительно за центр тяжести, третий и четвертый пальцы можно положить либо сверху, либо сбоку тела дротика (не рекомендуется держать дротик как карандаш). Дротик должен находиться на линии между глазом и намеченной целью, выпускать его в момент броска нужно строго по касательной к траектории полета перпендикулярно плоскости мишени. Бросок строго предплечно - кистевой (т.е. работает только предплечье и кисть), локоть ни в коем случае не должен перемещаться ни вправо, ни влево и не должен опускаться вниз.

Приложение № 2

Тесты для определения уровня подготовленности игрока в дартс.

ТЕСТ № 1. РАУНД

Игрок пытается поразить с первого по двадцатый сектора мишени, попадание в удвоение или утроение заданного сектора засчитывается как попадание в сектор. Оценивается количество дротиков, затраченное на выполнение теста. Минимальное количество дротиков в этом тесте равно двадцати и соответствует попаданию в нужный сектор с первой попытки.

Для групп первой ступени обучения удовлетворительным является результат сорок - сорок пять дротиков. Для второй ступени - тридцать-тридцать пять дротиков. Для групп спортивного совершенствования - двадцать-двадцать пять.

ТЕСТ № 2.

РАУНД-ПЛЮС

(КОЭФФИЦИЕНТ КУЧНОСТИ)

Игрок бросает по три дротика в каждый сектор от 1 до 20 и в центр мишени. Подсчет очков ведется по дротикам, попавшим в сектор прицеливания. Максимальное количество очков, которое можно набрать этим упражнением - 2040. Хорошим результатом считается - 705 очков, т.е. все три дротика попавшие в каждый нужный сектор и в 25.

ТЕСТ №3
ВСЕ ДВАДЦАТКИ

Игрок бросает 10 серий по 3 дротика в 20-й сектор. Засчитываются только попадания в 20, 40, 60. Максимальное количество очков, которое можно набрать за 10 серий - 1800. Хороший результат - 600 очков.

ТЕСТ № 4. КОЭФФИЦИЕНТ МАСТЕРСТВА (КМ)

Игрок сериями по три дротика бросает 100 дротиков в мишень (33 серии и 1 дротик) на максимальный набор, т.е. в сектор 20, стараясь поразить "утроение". Подсчет очков ведется по всем дротикам оставшимся в мишени (максимальное кол-во 6000 среднее 2000). Затем проходит раунд по секторам от 1 до 20 и подсчитывает количество дротиков, затраченных на это упражнение. Затем количество набранных очков делится на количество дротиков, затраченных на раунд. Полученный результат и есть коэффициент мастерства (максимальный - 300, средний - 100).

Номер теста	Юноши 1-я ступень	девушки 1-я ступень	юноши 2-я ступень	девушки 2-я ступень	юноши 3-я ступень	девушки 3-я ступень
1	45	40	35	30	22	26
2	250	200	450	400	более 800	Более 600
3	200	200	400	400	800	800
4	15	10	30	20	более 80	более 50

Приложение № 3

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

ЛИНИЯ

Это упражнение используется для отработки техники переноса броска из верхних секторов мишени в нижние и наоборот, а также для умения перемещаться вдоль рубежа. Упражнение выполняется за один подход тремя дротиками.

Вертикальная линия. Для отработки броска снизу вверх и сверху вниз. Первым дротиком игрок старается поразить широкую часть сектора 20, вторым дротиком - центр мишени, третьим - широкую часть сектора 3.

Горизонтальная линия. Для отработки броска слева направо и наоборот, с помощью перемещения вдоль рубежа или поворота корпуса. Первый дротик бросается в широкую часть сектора 11, второй - в центр, третий - в широкую часть сектора 6.

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 одного из играющих.

Вариант 2. Количество играющих не ограничено. Игра идет с выбыванием. Набравший меньше всех очков выбывает из соревнования. Остальные участники 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 вариант № 2 моделирует условия турниров по олимпийской системе.

КТО МЕНЬШЕ

Основная задача игрока набрать как можно меньше очков, но при условии, что все дротики находятся в зачетном поле мишени. Таким образом, минимальная сумма равняется трем (все три дротика попали в сектор I). Любой промах мимо зачетного поля мишени либо отскок приносят игроку 50 очков. Варианты соревнований такие же, как "кто больше". Игра требует умения попадать в выбранный сектор. Она более сложная, чем "кто больше".

ТЫСЯЧА

Зачетным полем игры являются "булл-ай" и "зеленое кольцо".

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".

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 больше раз выбьет кнопку и убедитесь сколько радости доставляет ребятам каждое попадание. С помощью этого упражнения удобно отрабатывать попадание в "нелюбимые" сектора игрока.

НАБОР ОЧКОВ

Игра набор очков предусматривает выполнение непрерывно или поочередно (согласно жребию) 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму. Результат определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень. При попадании в зону удвоения и утроения очки при этом соответственно увеличиваются в два и три раза и прибавляются к общей сумме очков.

БЫСТРЫЙ РАУНД

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем "удвоение" 20-ого 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".

БОЛЬШОЙ РАУНД

В серии 21 подход по 3 дротика игрок стремится набрать наибольшую сумму очков, поочередно поражая сектора, начиная с 1-ой, затем 2-ую и 3-ю и т.д., включая центральную зону «булл-ай».

Во время игры необходимо строго соблюдать очередность секторов, которая должна идти по нарастающей.

При попадании в сектор, не соответствующий заданной очередности, результат попадания не засчитывается.

РАУНД ПО УДВОЕНИЯМ

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

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.

СЕКТОР «20»

В игре «Сектор 20», аналогично игре «Набор очков», игрок выполняет 30 бросков (10 серий по три дротика), стараясь набрать как можно большую сумму только за счет попаданий в сектор 20 мишени. Попадания в зону удвоения засчитываются за 40 очков, в зону утроения – за 60 очков. Дротики, не попавшие в сектор 20, к результату суммы не прибавляются.

«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.

В игре действует правило "перебора".

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ИГРЫ

ИГРА 501

Игроки по очереди бросают по три дротика

Для определения очередности каждый игрок или один из команды бросает по дротику. Попавший ближе к центру начинает игру.

Счет ведется по дротикам оставшимся в мишени после трех бросков.

Каждая сторона начинает со счета 501. Метод ведения счета заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся.

Победителем считается тот, кто сумел свести свой счет до нуля первым.

Заканчивать игру нужно обязательно броском в "удвоение" или в "яблочко" мишени ("булл-ай") так, чтобы полученное количество очков свело счет до нуля. ("Яблочко" засчитывается за двойное 25).

Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры (или же приводит счет к единице), то все три последние броска не засчитываются, и счет остается прежним, каким он был до серии бросков, приведших счет к перебору или единице.

Каждая игра в 501 носит название "Лэг". Пять "Лэгз" составляют "Сет" (игра

ведется до трех побед в "Лэгз"). Окончательным победителем считается тот, кто выиграл заданное количество "Сетов".

По этим же правилам проводятся игры "101", "170" и "301".

АМЕРИКАНСКИЙ КРИКЕТ

Начало игры разыгрывается броском к центру. Игроки по очереди бросают по три дротика в мишень, стараясь поразить зачетные сектора. Зачетным полем являются сектора от 20 до 10 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 трибл зачетного сектора) в любом порядке (соответственно 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 часа в неделю, 136 часов в год

	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	0
2	Теоретические основы	6	6	0
3	Техническая подготовка	98	8	90
4	Общая и специальная физическая подготовка	22	0	22
5	Соревнования	8	0	8
6	ВСЕГО	136	16	120

№пп	Тема	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки занимающихся	Вид контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	Знать т/б на уроках по дартс.	Входной
2	История развития дартс и его роль в современном обществе.	2	Знать теоретический материал по дартс.	Текущий
3	Общая и специальная физическая подготовка. Их роль в подготовке дартсмена.	2	Физическая подготовленность. Знать комплексы упражнений, используемых для разминки для укрепления общей физической подготовки.	Текущий
4	Дротик. Его строение. Варианты баррелей, хвостовиков, оперений.	2	Знать строение дротика, уметь быстро исправлять поломки.	Текущий
5	ОФП. Подвижные игры на площадке.	2	Физическая подготовленность	Текущий
6	Общая физическая подготовка. Основные приемы метания дротика.	2	Физическая подготовленность. Выполнения комплекса упражнений. Знать теоретический материал по дартс.	Текущий
7	Варианты стойки дартсмена на линии броска. Обоснование. Подбор удобной стойки.	2	Знать виды стоек, выбирать удобную.	Текущий

8	СФП. Броски по мишени из разных стоек. Тренировочные упражнения.	2	Физическая подготовленность. Уметь выполнять рационально бросок.	Текущий
9	Варианты хвата дротика. Значение.	2	Знать теоретический материал по дартс.	Текущий
10	ОФП. Выбор дротиков и Способы держания. Тренировочные упражнения.	2	Физическая подготовленность. Знать теоретический материал по дартс.	Текущий
11	Бросок дротика в мишень. Тренировочные упражнения.	2	Знать теоретический материал по дартс	Текущий
12	СФП. Разновидности Тренировочных игр.	2	Физическая подготовленность. Знать теоретический материал по дартс.	Текущий
13	ОФП. Игра диагональ.	2	Физическая подготовленность. Уметь играть	Текущий
14	СФП. Игры «Хоккей», «Центр».	2	Уметь играть	Текущий
15	Тренировочные игры: набор очков.	2	Знать теоретический материал по дартс, владеть устным счетом.	Текущий
16	Тренировочные соревнования.	2	Результат соревнований.	Текущий
17	Игры «Семь жизней», «Догонялки».	2	Знать содержание игр, уметь объяснить, какой элемент игры они тренируют.	Текущий
18	Правила игр «101», «301», «170», «501».	2	Знать правила Игр» 01».	Текущий
19	Общие правила игр.	2	Знать общие правила и варианты закрытий.	Текущий
20	ОФП. Игра «101». Подсчет очков.	2	Физическая подготовленность. Уметь считать очки при наборе и оставшуюся сумму очков.	Текущий
21	Игра «101». Закрытие четным числом.	2	Знать и уметь играть в игру «101».	Текущий
22	Таблицы закрытий. Закрытие двумя дротиками.	2	Знать основные игровые комбинации.	Текущий
23	Игра «170». Закрытие тремя дротиками, четным числом.	2	Знать основные игровые комбинации.	Текущий
24	Игра «170». Внутригрупповой турнир.	2	Знать и уметь играть в игру «170».	Текущий
25	Игра «301».	2	Знать и уметь играть в игру «301».	Текущий
26	Составляющие игры: набор очков	2	Знать и уметь играть «301».	Текущий
27	Упражнения по набору очков. Раунд по утроениям.	2	Знать и уметь играть в раунд по утроениям.	Текущий

28	СФП. Составляющие игры: закрытие удвоением.	2	Физическая подготовленность. Знать варианты закрытий.	Текущий
29	Закрытия удвоением. Тренировки на попадания в удвоения. Методики подсчета.	2	Уметь бегло считать, умножать, делить на 2	Текущий
30	СФП. Правила игры «501».	2	Физическая подготовленность. Знать и уметь играть в игру «501».	Текущий
31	Игра «501».	2	Знать и уметь играть в игру «501».	Текущий
32	Раунд по удвоениям.	2	Знать и уметь играть в игру «Раунд по удвоения».	Текущий
33	Внутригрупповой турнир «301»	2	Знать и уметь играть в игру Раунд по двойным.	Промежуточный
34	Игра «Американский крикет».	2	Знать и уметь играть в игру «Американский крикет».	Текущий
35	Общие правила запись протокола.	2	Знать правила, вести протокол.	Текущий
36	Крикет без набора очков.	2	Знать правила. Уметь пользоваться электронными приложениями	Текущий
37	Варианты крикета (русский, удмуртский)	2	Знать правила, запись протокола	Текущий
38	Крикет с набором очков (Американский)	2	Знать и уметь играть в «Американский крикет»	Текущий
39	Упражнения раунд по утроениям	2	Уметь играть	Текущий
40	Внутригрупповой турнир по «Американскому крикету»	2	Уметь играть	Промежуточный
41	Игра «Булл-ай». Правила	2	Умение попадать в центр	Текущий
42	ОФП. Значение тренированности «Булл»	2	Физическая подготовленность. Умение попадать в центр	Текущий
43	Психологическая подготовка при броске в «булл»	2	Умение попадать в центр	Текущий
44	ОФП. СФП. Турнир «Волшебный круг»	2	Физическая подготовленность. Умение попадать в центр	Текущий
45	Психотехническая подготовка	2	Понимать суть и значение	Текущий
46	СФП. Работа с мышечной памятью.	2	Умение выполнять бросок, опираясь на мышечную память	Текущий
47	Упражнения на мышечную память, мысленное воспроизведение броска.	2	Умение выполнять бросок, опираясь на мышечную память	Текущий
48	Настрой на соревнование. Владение эмоциями. Отношение к проигрышу.	2	Ответственное отношение к своему поведению, к игре	Текущий
49	Правила проведения соревнований	2	Знание правил	Текущий

50	Тренировочные соревнования	2	Знание правил	Текущий
51	Итоги соревнований	2	Умение делать выводы	Текущий
52	Тренировочные соревнования	2	Знание правил	Текущий
53	Тренировочные соревнования. Этикет.	2	Знание правил	Текущий
54	ОФП. Подвижные игры на улице	2	Физическая подготовленность	Текущий
55	СФП. Подвижные игры на улице	2	Физическая подготовленность	Текущий
56	Софт дартс. Его отличие от классики	2	Знание правил	Текущий
57	Инвентарь для софт-дартс, основные производители	2	Знание правил	Текущий
58	ОФП. Игры софт- дартс, особенности.	2	Физическая подготовленность. Знание правил	Текущий
59	Турнир по софт- дарт	2	Знание правил	Текущий
60	ОФП, СПФ.	2	Физическая подготовленность	Текущий
61	Тренировочные соревнования	2	Знание правил, умение играть	Текущий
62	Тренировочные соревнования	2	Знание правил, умение играть	Текущий
63	ОФП. Подвижные игры	2	Физическая подготовленность	Текущий
64	ОФП. Игры софт- дартс, особенности.	2	Физическая подготовленность. Знание правил	Текущий
65	Составление индивидуального плана тренировки для себя	2	Знание теория дартс	
66	Составления плана занятия группы (теоретического)	2	Знание теория дартс	
67	Тренировочные соревнования	2	Знание правил, умение играть	Итоговый
68	Тренировочные соревнования	2	Знание правил, умение играть	Итоговый

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Во время реализации Программы необходимо:

- формировать установку на здоровый образ жизни;
- разностороннее развивать личность занимающихся;
- повышать двигательную активность, укреплять здоровье;
- уметь выполнять технические и тактические приемы игры в дартс.

По окончании учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

- основные теоретические положения и правила игры в дартс;