

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка**
 | 3 |
| 1. **Учебный план**
	1. Структура годичного цикла подготовки
2. **Методическая часть**
	1. Требования к результатам реализации программы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки
	2. Программный материал. Теоретическая подготовка.
	3. Программный материал для практических занятий.
		1. Техническая подготовка
	4. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях
 | 4555668 |
| 1. **Система контроля и зачетные требования**
	1. Рекомендации по проведению аттестации обучающихся.
	2. Таблицы контрольно-переводных нормативов.
 | 91010 |
| 1. **Информационное обеспечение Программы**
 | 11 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает спортивная игра дартс.

Дартс в переводе с английского означает метание коротких стрел (дротиков) в цель. Эта игра зародилась в Англии несколько веков назад, когда основным вооружением был лук. Стрельба из него требовала постоянной тренировки меткости глаза и твердости руки. Коротая долгие зимние вечера в тавернах, лучники нашли способ совершенствовать свое умение в неподходящих условиях, укоротив стрелы, стали метать их в прибитый к стене деревянный брус. В начале 20 века появились первые правила игры, стали проводиться официальные турниры.

В 60-х годах дартс впервые транслировался по телевидению, а в начале 70-х покинув Великобританию, стал быстро завоевывать страны Европы, а затем и мира.

В настоящее время ежегодно проводятся первенства, чемпионаты и Кубки континентов и мира, как среди любителей, так и среди профессионалов.

В нашей стране дартс появился в 1989 году. В марте 1990 года был проведен первый чемпионат СССР среди дартс-клубов. С 1995 года стали проводиться ежегодные лично-командные первенства России среди молодежи до 18 лет, представители МБУ ДО ДЮСШ № 9 принимают в них участие с 2002 года.

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Это - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: дети и взрослые, женщины и мужчины, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь – не сложен и долговечен.

Занятия в дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к 3-х километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени зелено-красно-бело-черная успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта дартс составлена в соответствии с

* с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* с Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от 19.02.2016 г.;
* с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г.

Программа ориентирована на тренеров - преподавателей и обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 9.

**Цель** Программы – формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям дартс.

Основными **задачами** реализации Программы являются: укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности. Расширение двигательных возможностей; общая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений; формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля

* освоение знаний о происхождении и развитии дартс, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях дартс
* укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
* профилактика асоциального поведения обучающихся;
* укрепление физического и психического здоровья детей;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей.

На обучение по Программе принимаются обучающиеся в возрасте 8-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям дартс.

Программа состоит из пояснительной записки; учебного плана, методической части; системы контроля и зачетных требований, перечня информационного обеспечения.

Организация занятий по Программе осуществляется по спортивно-оздоровительному этапу подготовки:

Срок обучения по Программе – от 1 года до 10 лет.

Минимальное количество обучающихся, проходящих обучение представлены в таблице 1.

Таблица 1**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Наполняемость групп (минимальное количество человек в группе)  | Наполняемость групп (максимальное количество человек в группе) | Максимальный объем тренировочный нагрузки (час/нед.) |
| спортивно-оздоровительный  | 15 | 30 | 6 |

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся спортивно-оздоровительного этапа подготовки** - на него зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – дартс.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
	1. **Структура годичного цикла подготовки.**

МБУ ДО ДЮСШ № 9 организует работу с обучающимися в течение 52 недель. Учебный год начинается 1 сентября, закачивается 31 августа Образовательный процесс осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебных недели в году (46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и по индивидуальным планам на период отдыха).

Примерный учебный план тренировочных занятий представлен в таблице 2.

Основными формами тренировочного процесса являются:

* тренировочные занятия;
* участие в соревнованиях:
* участие в спортивно-оздоровительных лагерях;
* инструкторская и судейская практика.

Учебный план Программы представлен в таблице 2**.**

Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области | Часы |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 24 |
| Общая физическая подготовка  | 126 |
| Специальная физическая подготовка | 64 |
| Техническая подготовка | 68 |
| Тактическая подготовка | 10 |
| Психологическая подготовка  | 6 |
| Участие в соревнованиях | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 |
| Всего часов за 52 недели | 312 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
	1. **Требования к результатам реализации программы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки:**

В результате реализации Программы необходимо:

1. сформировать у обучающихся установку на здоровый образ жизни;
2. разностороннее развивать личность обучающихся;
3. повышать двигательную активность обучающихся, укреплять их здоровье;
4. выполнить контрольно-переводные нормативы;
5. уметь выполнять технические и тактические приемы игры в дартс.
	1. **Программный материал для теоретических занятий** спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлен в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Часы |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 |
| 2 | История развития дартс | 2 |
| 3 | Краткие сведения о строение и функции организма человека | 2 |
| 4 | Оборудование и инвентарь для игры в дартс | 2 |
| 5 | Гигиена, закаливание, режим дня и питание дартиста | 4 |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 |
| 7 | Правила соревнований | 2 |
| 11 | Психологическая подготовка, моральная и интеллектуальная подготовка | 4 |
| 12 | Меры обеспечения безопасности на тренировочных занятиях  | 4 |
| Итого | 24 часа |

* 1. **Программный материал для практической подготовки** представлен в таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Название темы | Часы |
| 1 | Общая физическая подготовка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).  | 126 |
| 2 | Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц кисти и пальцев; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для затылочных и плечевых мышц; упражнения для мышц спины и ног.упражнения на равновесие. | 64 |
| 3 | Техническая подготовка. Ознакомление с общими сведениями о броске дротика и элементами техники выполнения броска.Изготовка, хватка, прицеливание, бросок.Закрепление техники броска и максимальная адаптация ее к индивидуальным особенностям спортсмена.Усвоение правил безопасности при обращении с дротиками;Усвоение основных элементов техники броска. | 70 |
| 4 | Тактическая подготовка. Ознакомление с играми «Набор очков», «Большой раунд», «101»,»301», «Американский крикет». Специальные упражнения, направленные на развитие способности дартистов производить быстрый подсчет различных числовых комбинаций в усложненных ситуациях. | 10 |
| 5 | Психологическая подготовка. Общие понятия морали (нравственности). Нормы поведения в общественной и личной жизни, труде (учебе), спортивной деятельности. Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства дартсиста. Основные средства волевой подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям дартс. | 6 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 4 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 4 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика. Выполнение обязанностей показчика и судьи-контролера на тренировочных занятиях, во время проведения соревнований в группе. | 4 |
| Итого | 288 |

**3.3.1. Техническая подготовка**

**Изготовка.** Варианты изготовок. Роль двигательного аппарата и нервной системы дартсиста в обеспечении неподвижности тела при изготовке к броску. Положение туловища, рук, ног, головы при броске дротика.

**Хватка.** Разновидности способов удержания дротика (хватки): двумя пальцами, тремя, четырьмя, пятью. Выбор одной из разновидностей хватки.

**Прицеливание.** Техника прицеливания. Точкой прицеливания (условная проекция продольной оси дротика должна быть совмещена в вертикальной плоскости с точкой прицеливания). Чувство устойчивости изготовки, чувство времени, пространства, положения дротика и т.д.). Линиия прицеливания. Положение дротика во время прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

**Бросок.** Основная задача выполнения прицельного броска заключаетсяв том, чтобы развить необходимую скорость движения дротика в нужном направлении и обеспечить наиболее рациональную траекторию его полета для попадания дротика точно в точку прицеливания.

Условия выполнения броска - три фазы:

1) начальная («отведение»);

2) средняя («основная»);

3) заключительная.

**Выпуск дротика.**

**Основная задача** при выполнении выпуска. Выбор правильного угла вылета дротика.

**Упражнения для обучения выполнению выпуска дротика**

* Сесть за стол, поставить локоть либо на сам стол, либо на какой-то специальный упор. Угол, образованный плечом и предплечьем, должен быть немного больше 90°, кисть находится в вертикальном положении. Затем расслабить мышцы предплечья, поддерживающие кисть в вертикальном положении, и дать ей возможность свободно «упасть» вперед с одновременным расслаблением пальцев,
* Выполняется то же самое упражнение, но с предварительным выполнением хватки для удержания дротика. После одновременного, мгновенного и полного расслабления пальцев дротик должен путем их раскрытия освободиться от захвата и упасть (воткнуться) и подложенный предварительно пенопласт, линолеум или любой подходящий для этого материал.
* Выполняется то же самое упражнение, но добавляется предварительное «отведение» (приведение предплечья к плечу), а затем движение предплечья вперед от плеча.
* Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись в вертикальной плоскости, мышцы не перенапрягались и чтобы все движения были хорошо согласованы между собой.
* Выполнить то же самое упражнение в положении изготовки, предварительно подложив какой-либо подходящий материал, чтобы дротик после падения попал точно в него. Обратить внимание на угол, под которым он воткнется.
* Выполнить бросок в целом.

**Упражнения, направленные на совершенствование техники броска**

* Принять положение изготовки на линии броска, выполнять в медленном темпе первую фазу броска — «отведение» (приведение предплечья к плечу).
* Принять положение изготовки на линии броска, дартсист вначале в очень медленном темпе имитирует бросок, обращая внимание на работу всех частей тела, участвующий в выполнении броска. Затем скорость выполнения движений постепенно увеличиваеть, приближаясь к той, величина которой достигается в процессе реального выполнения броска.
* Принять изготовку, выполнить бросок по «белой» (без разметки) мишени. Обратить внимание на правильную постановку плеча, предплечья, хватку, оптимальное напряжение и расположение пальцев ведущей руки, осуществляющих выпуск, одновременное мгновенное и, по возможности, полное их расслабление.
* Принять изготовку, выполнить длительное удержание дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.
* Броски с отметкой прицеливания.
* Броски с выносом. Принять изготовку па линии броска и выполнить серии бросков по различным точкам прицеливания, расположенным в вертикальной плоскости.
* Имитация выполнения броска.
* Броски с закрытыми глазами.
* Броски левой (у правши) и правой (у левши) рукой.
* Броски с разных дистанций.
* Броски на дальность.
* Броски дротиками с минимальной площадью оперения.
* Броски в заранее определенную зону мишени.
* Броски в определенную зону мишени (наиболее рационально начинать с бросков в центр мишени) с подсчетом общей суммы выбитых очков за подход.
* Броски в определенный сектор мишени. Основные задачи: повышение самоконтроля над выполняемыми движениями при броске, контроль за поддержанием максимально возможной устойчивости изготовки, улучшение точности попаданий.
* Участие в игре «Раунд». Основные задачи остаются такие же, как при выполнении предыдущего упражнения, но к ним добавляются еще две: 1) совершенствование навыка по изменению точки прицеливания (смена секторов); 2) наиболее рациональный и быстрый подсчет выбитых очков.
* Участие в игре «Раунд по удвоению». Основная задача — освоение важнейшего элемента игры — окончания.
* Участие в играх «170», «301». Участие в этих играх способствует более детальному изучению игрового формата, совершенствованию навыка быстрого и точного подсчета очков в усложненных условиях и, в связи с этим, принятию оптимальных тактических решении и их реализации путем правильного выбора и выполнения наиболее рациональных тактических действий и приемов.
* Броски на кучность по мишени с закрытыми глазами.
* Броски на результат в разных упражнениях.
* Метание дротика по листу бумаги (на кучность).
* Выполнение упражнений со сходом с места.
* Работа с увеличением времени на подготовку броска.
	1. **Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях**
		1. **Общие требования безопасности.**
* К занятиям дартсом допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
* Опасность возникновения травм:
* при выполнении упражнения на неисправных мишенях и щитах;
* при выполнении упражнения без разминки;
* при выполнении упражнений с влажными руками;
* при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний.
* В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
	+ 1. **Требования безопасности перед началом занятий.**
* Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
* Проверить исправность щитов, мишеней, дротиков.
* Пройти инструктаж на месте проведения непосредственно перед занятием.
* Провести разминку по ОФП и специальными упражнениям дартса.
	+ 1. **Требования безопасности во время занятий.**
* Занятия проводятся в только присутствии и под руководством тренера-преподавателя, в строго указанное время, с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности обучающихся.
* Обучающиеся располагаются для занятий только в местах отведенных тренером-преподавателем.
* Перед метанием необходимо убедиться в отсутствии обучающихся в секторе для метания.
* Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя.
* Не оставлять без присмотра снаряды для метания.
* Выполняющему упражнения запрещается находиться в секторе соседних метаний.
* Запрещается находиться в секторе метания посторонним лицам (другим лицам секции) не выполняющим упражнения.
* Запрещается проводить любые операции с дротиками в направлении людей, предметов, оборудования зала.
* Участнику метания не подходить к мишени до тех пор, пока дротик не воткнется в мишень.
* Не стоять ближе 1 метра от метающего дротика.
* Не подбирать дротики с пола до завершения упражнения.
* Не подавать друг другу дротики броском.
* Запрещается употреблять продукты питания, пользоваться жевательной резинкой и пр. во время тренировочных занятий.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

* При поломке или порче специального инвентаря (мишень, щит, дротики) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.
* В случае появления признаков недомогания во время проведения тренировочных занятий сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.
* При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель обязан немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщив о случившемся родителям и администрации школы. При необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.
* В случае непредвиденной ситуации в спортивном зале (отсутствие света, порыв водопровода, пожар и т.д.) немедленно прекратить занятия. Тренеру-преподавателю эвакуировать обучающихся из зала и сообщить о случившемся в аварийные службы района или ближайшую пожарную часть, дежурному-вахтеру общеобразовательной школы и приступить к ликвидации очага порыва водопровода или очага возгорания с помощью первичных имеющихся средств.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

* Убирать спортивный инвентарь в места хранения.
* Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
* Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность многолетней подготовки обучающихся.

Виды контроля:

1. Текущий контроль (ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала).
2. Рубежный контроль (оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей).
3. Промежуточный выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке). Проводится два раза в год (октябрь и апрель).
4. Итоговый контроль (выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке) по окончании Программы.

Уровень результатов обучающихся не должен быть ниже приведенных в таблице 5.

Итоги проведенных контрольно-переводных нормативов анализируются, рассматриваются на заседаниях совета отделения и доводятся до сведения обучающихся и их родителей.

* 1. **Рекомендации по проведению аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в октябре и апреле. Итоговая аттестация в апреле после освоения Программы.

Перечень контрольно-переводных нормативов для проведения аттестации утверждается Педагогическим советом ежегодно.

Ответственность за организацию и проведение промежуточной аттестации возлагается на заместителя директора по учебно-спортивной работе.

Список аттестационной комиссии, даты проведения готовятся заместителем директора по учебно-спортивной работе, утверждаются приказом директора школы за две недели до начала аттестации.

При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Аттестационная комиссия состоит из 5 человек. Допускается присутствие представителей муниципальных органов управления образования.

Начало аттестации: определяется расписанием.

Место проведения: спортивные залы общеобразовательных учреждений.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется тренером-преподавателем и членами аттестационной комиссии. После объявления результатов протоколы поступают в ДЮСШ.

Ход и итоги аттестации протоколируются, протоколы хранятся в ДЮСШ в течение пяти лет.

Обучающимся успешно сдавшим контрольно-переводные нормативы может быть предложен переход на освоение предпрофессиональной программы по дартс.

* 1. **Таблицы контрольно-переводных нормативов.**

Контрольно-переводные нормативы по общей и технической физической обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлены в таблице 5.

**Таблица 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | М | Д |
| Челночный бег 3х10 м. (с) | 11.2 сек. | 11.7 сек. |
| Кросс500 мили1000 м (мин, с) | *Без учета времени* |
| Прыжок в длину с места (см) | 110 см. | 100 см. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)Д. – от скамейки | 10 р. | 12 р.  |
| Набор очков | 190 | 180 |

1. **Информационное обеспечение Программы**
2. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс Методическое пособие. М: Интерконтакт, 1991
3. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса
4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие.- М. 2000.
5. Зацегорский В.М. Физические качества спортсмена
6. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 705 от 11.08.2015 г.
7. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от 19.02.2016 г.;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
11. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте
12. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
14. ШилинЮ.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебн. пособие-для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, М. 2003
15. Ярулов А.А. Психолого-педагогический словарь от «А» до «Я» //Школьные технологии.-2003.-№5-с. 221
16. dartsclub.ru
17. dartslife.ru
18. dartsrf.ru
19. dartswdf.com
20. idfed.info
21. minstm.gov.ru
22. uraldarts.webstolica.ru