Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №360

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА** на Педагогическом совете протокол № \_\_\_\_от « »\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ года  | УТВЕРЖДЕНАПриказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. Директор ГБОУ школа № 360\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /ФИО директора/подпись |

Адаптированная дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«Дартс»**

Возраст учащихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: три года

Разработчик: Кириллов Дмитрий Олегович,

учитель физической культуры,

первая квалификационная категория

г. Санкт-Петербург

2018 год

**Введение**

В 90-е гг. XX в. дартс покорил весь мир, став популярным видом спорта. Игра в дартс — это прежде всего состязание в умении точно метать короткие стрелы (дротики).

Дартс — на редкость увлекательная и зрелищная игра. Играть в дартс можно как под открытым небом, так и в закрытом помещении. Дартс не требует специальной спортивной формы, а инвентарь для игры прост и долговечен.
Для играющих в дартс не существует языковых и возрастных барьеров. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть.

Дартс дает возможность заниматься всем вместе и достигать высоких результатов**.** Это прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. Это — игра друзей, игра среди друзей, игра, помогающая обрести друзей.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы**: общекультурный

**Актуальность**

Два-три урока физкультуры в неделю, немногочисленные внеклассные формы занятий и спортивных мероприятий, предусмотрен­ные школьной программой, не удовлетворяют потребности детей в двигательной активности и не обеспечивают должного уровня фи­зической подготовленности к независимой самостоятельной жизни. Дети с нарушением функций опорно-двигательного аппарата (НОДА) нуждаются в дополнительном физкультурно-спортивном образовании, одним из которых являются занятия спортом «Дартс», адаптированный для детей с НОДА.

Актуальность программы обусловлена, тем, что занятие в Дартс содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы; запоминание вариантов игровых комбинаций развивает память и логическое мышление; зелено-красно-бело-черная расцветка мишени – успокаивает зрение; постоянное переключение зрения с дротика на мишень положительно влияет на глаза. При систематическом занятии этим видом спорта формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

Программа направлена на укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Всестороннее физическое развитие. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие общей выносливости, ловкости, координации движений, специальных физических качеств дартсмена. Изучение требований безопасности в обращении с дротиками, оборудованием. Формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Развитие функций опорно-двигательного аппарата для детей с НОДА, является актуальным и необходимым.

**Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность предлагаемой программы обучения - вовлечение в учебно-воспитательный процесс не только абсолютно здоровых детей, но и тех, кто имеет отклонения в физическом развитии, в том числе дети с НОДА.

Программный материал включает разде­лы: теоретические сведения, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры. Каждый из этих разделов включает многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, коррегировать недостатки физического развития, психики и поведения.

Занятия дартс помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку и уверенность в себе. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память.

**Адресат программы:** программа адресована для детей 11-16 лет, кто имеет отклонения в физическом развитии, в том числе для детей с НОДА не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Специальной подготовки не требуется.

**Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительность 34 часа. Режим занятий 1 раза в неделю по 1 часа

**Цель программы:** Развитие морально-волевых качеств и физического совершенствования детей, посредством занятий дартс.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

1.обучения основным техническим приемам и тактическим действиям в спортивной игре дартс;

2. приобретение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории игры дартс;

3. обучение правилам техники безопасности во время занятий;

4. достижение уровня спортивных результатов, сообразно способностями.

**Развивающие:**

1. развить навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением;

2. развитие ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости, быстроты движения;

3. развить мелкую моторику пальцев;

4. развитие и пропаганда спортивной игры дартс.

**Воспитательные:**

1. воспитание устойчивого интереса к занятиям игровыми видами спорта;

2. воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;

3. привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности;

4. формирование лучших индивидуальных качеств личности: коллективизма, дисциплинированности, культуры поведения.

**Условия реализации программы**

Организация занятий по программе возможна через организацию 2 групп:

1. общей физической подготовки (ОФП) для детей до 11-12 лет, в задачи которой входят: развитие произвольной регуля­ции движений, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, коррекция психики, развитие наглядно-действенного (прак­тического) мышления посредством физкультурных занятий обучаю­щего и развивающего характера.

2. группа общей прикладной физической подготовки (ОФП) для подростков, юношей и девушек от 12-13 до 15-16 лет, в задачи которой входит развитие физических качеств и двигательных навыков, специфичных для определенного направления в спорте (теннис, метание и др.).

Наполняемость групп не превышает 8 -10 человек.

 Учебный план программы для воспитанников групп ОФП состоит из двух частей: первая включает обучение технике базовых видов двигательной деятельно­сти, закрепление умений, предусмотренных школьной программой и требованиями специфичных направлений в спорте и состав­ляет 40% общего времени занятий; вторая часть в объеме 60% вре­мени отводится развитию физических качеств.

Весь цикл обучения рассчитан на год обучения и предусматривает преем­ственность, учет возрастных особенностей, дифференцированный и индивидуальный подход, доступность и постепенность требований, мотивацию и личную заинтересованность школьников.

Развивая двигательные способности школьников, необходимо учитывать специфические особенности их проявления у детей и под­ростков отдельных возрастных и половых групп. А так же рекомендации для детей с особыми образовательными потребностями.

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором образовательного учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. групповые практические и теоретические занятия;
2. тренировки по индивидуальным планам, выполнение домашних заданий;
3. участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
4. участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях;
5. инструкторская и судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные сборы;

- беседы;

- соревнования;

- повторение упражнений, приёмов;

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы образовательного процесса** | **Методы образовательного процесса** |
| групповая парнаяиндивидуальная | репродуктивный, объяснительно-иллюстративный,игровой |

В период каникул учебную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью.

**Материально-техническое оснащение**

1. Помещение (спортивный зал);
2. мишень и расстояние: 2 м 37 см – до мишени и 1 м 73 см – высота до ее центра;
3. дротики для метания.

**Прогнозируемые результаты:**

1. рационально выполнять бросок по мишени;
2. вести подсчет очков при игре в дартс
3. работать индивидуально над своей техникой
4. вести автоматический устный счет в играх
5. участвовать в турнирах
6. выполнять спортивные нормативы I-го взрослого разряда

**Требования к обучающим к концу обучения:**

**Предметные:**

1. знать и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
2. знать правила игр: «3+9», «Большой раунд», «Набор очков», «Быстрый раунд», «Американский крикет», «101», «301», «501»;
3. уметь вести счет и заполнять протоколы игр, осуществлять объективное судейство;
4. иметь устойчивые навыки держания дротика и выполнения стойки при броске;

**Метапредметные:**

1. Управлять эмоциями при общение со сверстниками и взрослыми.
2. Анализировать и объективно давать оценку своим результатам.
3. Обнаружение ошибок при выполнение задания.

**Личностные:**

1. воспитание устойчивого интереса к занятиям игровыми видами спорта;
2. воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;
3. привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности;
4. формирование лучших индивидуальных качеств личности: коллективизма, дисциплинированности, культуры поведения.

**Учебный план один год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы  | Количество часов | Формы контроля  |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |
| 2. | Значение занятий физическими упражнениями, общефизическая подготовка. | 1 | 1 |  |  |
| 3. | Краткий обзор развития дартса в России. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований, судейство. | 1 | 1 |  | Тест |
| 4. | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.  | 1 | 1 |  |  |
| 5. | Общая и специальная подготовка | 15 |  | 15 |  |
| 6. | Основы техники и тактики игры | 12 |  | 12 |  |
| 7. | Контрольные игры. Соревнования | 2 |  | 2 | Соревнования |
| 8. | Контрольные и итоговые занятия | 1 |  | 1 | Тест |
|  | Всего часов: | 34 |  |  |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обученияпо программе | Дата окончания обученияпо программе | Всегоучебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09.2017 | 25.05.2018 | 35  | 34 |  1 раза в неделю по 1 час |

**Календарно-тематический план**

**Тематическое планирование программного материала**

**для групп первого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Примечание  |
| 1 | Значение физических упражнений. Упражнения на согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); выполнения симметричных и асимметричных движений с гимнастической палкой; игра « Перестрелки». Эстафета. История возникновения дартса как вида спорта, родина дартса. Техника безопасности при работе с дротиками. Профилактика травматизма. |  |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве, Установка мишени, очередность бросков, ведение счета. Приемы и правила метания дротиков. Тренировочные броски на кучность. Имитация выполнения броска. Виды позиций для броска. Виды хватов (точечный, плоскостной). Игры: «Диаметр» «Сектор 20» |  |
| 3 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Разновидность дротиков. Вес дротиков. Хватка дротика. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Имитация выполнения броска. Игры: «Диаметр» : «3+0», |  |
| 4 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Изучение и освоение элементов техники броска. Упражнения на ритмичность движений, точности мелких движений кисти и пальцев. Хватка дротика. Имитация выполнения броска. Игры: «Диаметр» : «3+0». |  |
| 5 | Расчет группы по порядку номеров. Упражнения на развитие мышечной силы. Виды позиций для броска. Виды хватов (точечный, плоскостной ). Траектория полета дротика. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти Игры: «51», «Набор очков». |  |
| 6 | Комплекс упражнений на равновесие. Положение туловища, ног, рук, головы. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: «51», «Набор очков». |  |
| 7 | Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: «51»,«Все по 3». |  |
| 8 | Комплекс упражнений на выносливость. Спортив­ный инвентарь и оборудование. Работа руки при броске. Игры: «101» «Все по5».  |  |
| 9 | Комплекс упражнений на осанку. Работа руки при броске. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. «Раунд»,«Все по 3». |  |
| 10 | Работа руки при броске. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Игры: «Крикет»,«Все по5». |  |
| 11 | Комплекс упражнений на равновесие Изучение и освоение основных элементов броска. Игры: «Диаметр, «Все по 3». |  |
| 12 | Комплекс упражнений на выносливость. Очередность бросков . Игры«Все по 3» «крикет». |  |
| 13 | Имитация целостного броска. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: «Диаметр», «Все по 3». |  |
| 14 | Комплекс упражнений на выносливость. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень. Игры: «Сектор 20» «крикет». |  |
| 15 | Комплекс упражнений на осанку. Работа руки при броске. Игры «Все по5», «крикет». |  |
| 16 | Траектория полета дротика. Упражнения нерабочей рукой. Игры: «Диаметр» «Сектор 20» |  |
| 17 | Наведение дротика на цель. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти Игры: «Диаметр» «крикет», |  |
| 18 | Режим дня, соотношение бодрствования и сна, учебы и отдыха, питания. Значение занятий физическими упражнениями на состояние физиологических функций организма человекаПрофилактика плоскостопия. Работа руки при броске. Игры: «Диаметр» «Все по5». «Сектор 20» |  |
| 19 | Комплекс упражнений на осанку. Приемы и правила метания дротиков. Постановка дыхания. Игры: «Диаметр» », «Набор очков». |  |
| 20 | Комплекс упражнений на равновесие. Виды позиций для броска. Упражнения нерабочей рукой. Игры: «Диаметр» «крикет». |  |
| 21 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Положение туловища, рук, ног, головы. Имитация выполнения броска. Игры: «Диаметр» «Сектор 20» |  |
| 22 | Профилактика плоскостопия. Значение однообразия действий. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: «Диаметр» «Сектор 20» |  |
| 23 | Комплекс упражнений на развитие гибкости .Ведение счета игры. Имитация выполнения броска. Игры «Быстрый раунд». |  |
| 24 | Комплекс упражнений на равновесие. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Игры: «Диаметр» «Сектор 20» |  |
| 25 | Комплекс упражнений на развитие гибкости Тренировочные броски на кучность. Игры: «Диаметр» |  |
| 26 | Дыхательная гимнастика. Упражнения нерабочей рукой. Игры«Сектор 20» «крикет». |  |
| 27 | Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Игры«Быстрый раунд». |  |
| 28 | Профилактика плоскостопия. Имитация выполнения броска. Работа с переменной дистанции Игры: «Диаметр» «Сектор 20» |  |
| 29 | Дыхательная гимнастика. Упражнения нерабочей рукой. Работа с переменной дистанции Игры: «Диаметр» «Сектор 20». |  |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Комплекс упражнений на равновесие. Игры: «Диаметр» «Быстрый раунд». |  |
| 31 | Профилактика плоскостопия. Имитация выполнения броска. «крикет», «Быстрый раунд». |  |
| 32 |  Комплекс упражнений на развитие гибкости. Упражнения нерабочей рукой. Соревнование игры «Крикет». |  |
| 33 | Комплекс упражнений на осанку. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Работа с переменной дистанции. Соревнование игры «Крикет». |  |
| 34 | Комплекс упражнений на равновесие. Работа с переменной дистанции. Подведение итогов соревнований. |  |

**Тематическое планирование программного материала**

**для групп второго года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Примечание  |
| 1 | Физическая культура-составная часть общей культуры человека Коррекционная физическая культура. Характеристика дартс, как вида спорта. Возникновение и развитие игры в России. Техника безопасности при работе с дротиками. Профилактика травматизма.Упражнения на согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); выполнения симметричных и асимметричных движений с гимнастической палкой; игра «Пионербол». Эстафета. |  |
| 2 | Расчет группы по порядку номеров, Упражнения на ориентиров-ку в пространстве, Установка мишени, очередность бросков, ве-дение счета. Имитация выполнения броска. Виды позиций для броска.Виды хватов (точечный, плоскостной). Игры:«Сектор 20»  |  |
| 3 | Расчет группы по порядку номеров, Комплекс упражнений на развитие гибкости. Разновидность дротиков. Вес дротиков. Хватка дротика. Упражнения на развитие гибкости лучезапяст-ного сустава, кисти. Имитация выполнения броска. Игры: «Раунд», «Сектор 20». |  |
| 4 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Изучение и освоение элементов техники броска. Упражнения на ритмичность движений, точности мелких движений кисти и пальцев. Хватка дротика. Имитация выполнения броска. Игры: «Раунд», «Сектор 20» .  |  |
| 5 | Расчет группы по порядку номеров. Упражнения на развитие мышечной силы. Виды позиций для броска. Виды хватов (точечный, плоскостной ). Траектория полета дротика. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти Игры: «Набор очков», «Раунд». |  |
| 6 | Расчет группы на первый второй. Комплекс упражнений на равновесие. Положение туловища, ног, рук, головы. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: ««Сектор 20»», «Набор очков». |  |
| 7 | Расчет группы на первый второй. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: «Диаметр»,«Все по 3». |  |
| 8 | Комплекс упражнений на выносливость. Спортив­ный инвентарь и оборудование. Работа руки при броске. Игры: «101»,«Все по5».  |  |
| 9 | Комплекс упражнений на осанку. Работа руки при броске. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Игры:«101 », «Все по 3». |  |
| 10 | Понятие о лэгах и сетах.Работа руки при броске. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Игры: «Раунд» «Все по5». |  |
| 11 | Понятие о лэгах и сетах. Комплекс упражнений на равновесие Изучение и освоение основных элементов броска. Игры:«Все по 3». |  |
| 12 | Комплекс упражнений на выносливость. Очередность бросков. Игры«Все по 3» «крикет». |  |
| 13 | Имитация целостного броска. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: «Диаметр», «Все по 3». |  |
| 14 | Комплекс упражнений на выносливость. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень. Игры: «Диаметр» «крикет». |  |
| 15 | Комплекс упражнений на осанку. Работа руки при броске. Игры «Все по5», «крикет». |  |
| 16 | Траектория полета дротика. Упражнения нерабочей рукой. Игры: «Диаметр», «Раунд». |  |
| 17 | Наведение дротика на цель. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти Игры: «Диаметр» «крикет». |  |
| 18 | Режим дня, соотношение бодрствования и сна, учебы и отдыха, питания. Значение занятий физическими упражнениями на состояние физиологических функций организма человекаПрофилактика плоскостопия. Работа руки при броске. Игры: «Диаметр» «Все по5». |  |
| 19 | Комплекс упражнений на осанку. Приемы и правила метания дротиков. Постановка дыхания. Игры: «Диаметр» », «Набор очков». |  |
| 20 | Комплекс упражнений на равновесие. Виды позиций для броска. Упражнения нерабочей рукой. Игры: «Диаметр» «крикет». |  |
| 21 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Положение тулови-ща, рук, ног, головы. Имитация выполнения броска. Игры: «Диаметр» |  |
| 22 | Профилактика плоскостопия. Значение однообразия действий. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: «Диаметр» «Сектор 20» |  |
| 23 | Комплекс упражнений на развитие гибкости .Ведение счета игры. Имитация выполнения броска. Игры «Быстрый раунд». |  |
| 24 | Компл. Упр. на равновесие. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища. Игры: «Сектор 20» «101». |  |
| 25 | Комплекс упражнений на развитие гибкости Тренировочные броски на кучность. Игры: «101», «Сектор 20». |  |
| 26 | Дыхательная гимнастика. Упражнения нерабочей рукой. Игры«Сектор 20» «крикет». |  |
| 27 | Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Игры«Быстрый раунд». «101», |  |
| 28 | Профилактика плоскостопия. Имитация выполнения броска. Работа с переменной дистанции Игры: «Крикет» «Сектор 20» . |  |
| 29 | Дыхательная гимнастика. Упражнения нерабочей рукой. Работа с переменной дистанции Игры: ««Крикет» «Сектор 20». «101», |  |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Комплекс упражнений на равновесие. Игры: «Крикет»  |  |
| 31 | Профилактика плоскостопия. Имитация броска. Игры: «Раунд». |  |
| 32 |  Комплекс упражнений на развитие гибкости. Упражнения нерабочей рукой. Соревнование игры «Сектор20». |  |
| 33 | Комплекс упражнений на осанку. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Работа с переменной дистанции. Соревнование игры «Крикет». |  |
| 34 | Комплекс упражнений на равновесие. Работа с переменной дистанции. Подведение итогов соревнований. |  |

**Тематическое планирование программного материала**

**для групп третьего года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Примечание  |
| 1 |  Коррекционная физическая культура. Гигиенические факторы включают правила и нормы обществен­ной и личной гигиены: режим дня, соотношение бодрствования и сна, учебы и отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортив­ного инвентаря и оборудования. Основные сведения о анатомии и физиологии человека( значение нервной системы, строение спинного мозга, функции спинного мозга).Развитие Дартса по всему миру. Чемпионаты и Кубки страны.Профилактика травматизма.Упражнения на согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); выполнения симметричных и асимметричных движений с гимнастической палкой; игра «Перестрелки». Эстафета. |  |
| 2 | Расчет группы по порядку номеров, перестроение. Упражнения на ориентировку в пространстве, Темп и ритм бросков. Имитация выполнения броска. Виды позиций для броска. Виды хватов (точечный, плоскостной). Игры: «Сектор 20». «Раунд по удвоениям», «51». |  |
| 3 | Расчет группы по порядку номеров, Комплекс упражнений на развитие гибкости \руки. Тренировочные броски на кучность. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Имитация выполнения броска. Игры: «Раунд», «Сектор 20». |  |
| 4 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Упражнения для развития физических качеств: скоростно-силовых( прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности) Упражнения на ритмичность движений, точности мелких движений кисти и пальцев.Тренировочные броски на кучность. Темп и ритм бросков. Имитация выполнения броска. Игры: «Раунд», «Сектор 20» .  |  |
| 5 | Расчет группы по порядку номеров. Упражнения на развитие мышечной силы. Виды позиций для броска. Виды хватов (точечный, плоскостной ). Траектория полета дротика. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава. Темп и ритм бросков. кисти Игры: «Набор очков», «Раунд». |  |
| 6 | Расчет группы на первый второй. Комплекс упражнений на равновесие. Положение туловища, ног, рук, головы. Упражнения на развитие чувства равновесия. . Особенности работы пальцев при опускании дротика. Игры: «Сектор 20»», «Набор очков». |  |
| 7 | Расчет группы на первый второй. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: «Большой раунд»,«Все по 3». |  |
| 8 | Комплекс упражнений на выносливость. Спортив­ный инвентарь и оборудование. Работа руки при броске. Игры: «101»,«Все по5».  |  |
| 9 | Комплекс упражнений на осанку. Работа руки при броске. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Игры:«101 », «Все по 3». |  |
| 10 | Понятие о лэгах и сетах.Работа руки при броске. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Тренировка без дротика. Игры: «Раунд» «Все по5». |  |
| 11 | Понятие о лэгах и сетах. Комплекс упражнений на равновесие Тренировочные броски на кучность. Игры: «Все по 3». «Быстрый раунд». |  |
| 12 | Комплекс упражнений на выносливость. Очередность бросков. Игры :«Все по 3» «крикет». |  |
| 13 | Имитация целостного броска. Упражнения на развитие чувства равновесия. Выбор места на линии бросков. Игры: «Большой раунд», «51». |  |
| 14 | Комплекс упражнений на выносливость. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.Судейство. Тактика поведения на соревнованиях. Знание правил соревнований. Игры: «Большой раунд» «крикет». |  |
| 15 | Комплекс упражнений на осанку. Работа руки при броске. Выбор места на линии бросков. Судейство. Тактика поведения на соревнованиях. Знание правил соревнований. Игры: «51», «крикет». |  |
| 16 | Траектория полета дротика. Упражнения нерабочей рукой. Судейство. Тактика поведения на соревнованиях. Знание правил соревнований. Игры: «», «Раунд». |  |
| 17 | Наведение дротика на цель. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Обучение судейству на мишени. Игры: «Раунд по удвоениям» «крикет». |  |
| 18 |  Физиологический механизм организма человека в процессе закаливания. Приемы самоконтроля и врачебного контроля. Организация самостоятельных занятий. Олимпийское движение.Профилактика плоскостопия. Работа руки при броске. Тактика шести разминочных бросков. Обучение судейству на мишени. Игры: «Быстрый раунд», «51». |  |
| 19 | Комплекс упражнений на осанку. Постановка дыхания. Тактика шести разминочных бросков. Обучение судейству на мишени. Игры: «Раунд по удвоениям» , «Набор очков». |  |
| 20 | Комплекс упражнений на равновесие. Виды позиций для броска. Упражнения нерабочей рукой. Игры: «Раунд по удвоениям» «крикет». |  |
| 21 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Положение туловища, рук, ног, головы. Имитация выполнения броска. Игры: «Раунд по удвоениям», «51». |  |
| 22 | Профилактика плоскостопия. Тактика шести разминочных бросков. Упражнения на развитие чувства равновесия. Игры: «Раунд по удвоениям» «Сектор 20» |  |
| 23 | Комплекс упражнений на развитие гибкости .Ведение счета игры. Тактика шести разминочных бросков. Имитация выполнения броска. Игры «Быстрый раунд». |  |
| 24 | Комплекс упражнений на равновесие. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Игры: «Сектор 20» «101». |  |
| 25 | Комплекс упражнений на развитие гибкости Тренировочные броски на кучность. Игры: «101», «Сектор 20». |  |
| 26 | Дыхательная гимнастика. Упражнения нерабочей рукой. Игры«Сектор 20» «крикет». |  |
| 27 | Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Игры«Быстрый раунд». «101», |  |
| 28 | Профилактика плоскостопия. Имитация выполнения броска. Работа с переменной дистанции Игры: «Крикет» «Сектор 20» . |  |
| 29 | Дыхательная гимнастика. Упражнения нерабочей рукой. Работа с переменной дистанции Игры: ««Крикет» «Сектор 20». «101», |  |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Комплекс упражнений на равновесие. Игры: «Крикет» «Раунд», «Сектор20». |  |
| 31 | Профилактика плоскостопия. Имитация выполнения броска. Соревнования игры «Раунд». |  |
| 32 |  Комплекс упражнений на развитие гибкости. Упражнения нерабочей рукой. Соревнование игры «Сектор20». |  |
| 33 | Комплекс упражнений на осанку. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Соревнование игры «Крикет». |  |
| 34 | Анализ итогов соревнований и контрольных заданий. |  |

**Содержание программы**

**Теоретические занятия**

**Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие «физическая культура». Основные формы физической культуры. Значение общефизической подготовки для занятий дартс.

**Общие сведения об истории дартс**

Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков.

**Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс**

Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.

***Общие сведения о броске***

Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.

**Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс**

Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.

**Основы техники дартс**

Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.

**Правила игр**

Правила игр: «3+9», «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям».

**Правила соревнований**

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Понятие о лэгах и сетах. Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя. Правила соревнований.

**Практические занятия**

**Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения

Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению тренера. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.

**Общеразвивающие упражнения**

Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии, с предметами (гимнастическими палками, булавами) и отягощениями (набивными мячами, гантелями), индивидуально или с партнером, с использованием гимнастических снарядов.

Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

**Спортивные и подвижные игры**

Футбол, волейбол, «Снайпер», различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель, игры на местности и т.д.

**Легкоатлетические упражнения**

Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Скоростной бег с низкого и высокого старта на 30 м, 60 м. Семенящий бег. Бег с ускорением и с последующим бегом по инерции и расслаблением. Бег по пересеченной местности (кросс): девочки – 300 м, мальчики – 500 м. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, метание мячей.

**Специальная физическая подготовка**

И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз.

**Изучение и совершенствование техники и тактики игры**

Изучение и освоение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.

**Участие в соревнованиях и судейская практика**

Участие в контрольных прикидках. Участие в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений. Имитационные тренировки. Выполнение контрольных нормативов. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика не менее чем в трех соревнованиях.

**Оценочные и методические материалы**

1. [Аксянов Р., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие](https://www.twirpx.com/file/1202445/). Буклет. Москва., 1991 г.- 16 с.
2. [Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс](https://www.twirpx.com/file/1202446/) Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. — М.: СпортАкадемПресс, 2003. — 120 с

**Список литературы**

1. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва: Астрель, 2006.
2. Шилин, Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
3. Физическая культура для учащихся 1-11 классов, отнесенных к специальной медицинской группе, учебная программа, автор Г.И.Складнев, Пермь.ОЦФКиЗ, 2006г
4. Рекомендации Л.В.Шарковой, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма «Частные методики адаптивной физической культуры», М, Советский спорт 2007г)
5. Раннее физическое развитие ребенка, пособие для учителей, физической культуры, автор В.В. Кантан. Санкт-Петербург,2007
6. Нортон, Д., Маклафин, П. Дартс. Энциклопедия. М.: Арт-Родник, 2010.
7. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://world-of-darts.narod.ru/>
2. <http://bmsi.ru/doc/00695270-2ce6-46f1-a095-f30792fc8461>