

Управление образованием
администрации муниципального образования Белореченский район

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.С.Пушкина
города Белореченска

Принята на
заседании педагогического совета
МБОУ СОШ 2
от 31 августа 2020 года
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивной направленности

«Дартс»

Уровень программы: базовая
Срок реализации программы: 87 часов
Возраст учащихся: 8-11 лет
Форма обучения: очная, возможна дистанционная
Тип программы: модифицированная
Способ организации образовательной деятельности: однопрофильный
Основа реализации программы: бюджетная
ID-номер Программы в АИС Навигатор: 26461

Составитель (автор)
программы:
Лапина С.А., педагог
дополнительного
образования

г. Белореченск
2020 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс» (далее по тексту Программа) предназначена для работы преподавателей муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 2 им. А.С.Пушкина города Белореченска МО Белореченский район.

Направленность - физкультурно-спортивная. Предназначена для обучения дартсу детей и подростков 8-11 лет. Программа создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дартса, овладения двигательной культурой дартса, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность. Возросший интерес к дартсу, как виду спорта, потребность общества, а именно детей в Белореченском районе, в активных занятиях спортом. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Активный двигательный режим, создаваемый во время занятий физическими упражнениями, стимулирует рост и развитие организма, укрепляет его в целом.

Новизна программы состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности.

Педагогическая целесообразность. Программа даёт обучающемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения дартса. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им основами техники дартса, элементами тактики, правилами, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

Отличительные особенности

На обучение принимаются мальчики и девочки от 8 до 11 лет, без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень Программы, объем и сроки её реализации.

Режим занятий – срок обучения – 44 недели, общее количество часов - 87 часов, 2 раза в неделю: Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (60 мин).

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся по группам, наполняемостью от 12 человек до 15 человек; группы могут быть разновозрастные и разновозрастные; состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе); занятия групповые; содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся на спортивных площадках, в специально оборудованном спортзале, согласно расписанию.

Цель и задачи Программы:

- формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям спортом;
- освоение базовых знаний, умений, навыков по виду спорта дартс;
- создание условий для интенсивной социальной адаптации детей и повышения психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность;
- выявление уровня его общих и специальных способностей;

-создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

2.Содержание учебного плана:

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов	Формы аттестации /контроля
1	Теоретическая подготовка	10	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	30	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	20	Педагогическое наблюдение
5	Спортивные игры	7	Педагогическое наблюдение
Всего часов		87	

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии. Необходимо ознакомить учащихся с ТБ на занятии, познакомить с историей происхождения дартса, его развития в России и за рубежом, правилами личной и общественной гигиены, спортивной дисциплины. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Инструкция по технике безопасности на занятии

1. К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Необходимо сходить в туалет до тренировки, т.к. случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.
4. Перед занятием очистить органы дыхания.
5. Занятия должны проводиться в соответствующей одежде.
6. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
7. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой соответствующей одежде, в спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука, с фиксацией стопы, для беговых занятий.
8. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
9. Входить в спортзал по разрешению педагога и только с педагогом.
10. Не выполнять упражнений без заданий тренера.
11. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
12. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

13. Запрещается покидать занятие без разрешения педагога.
14. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.
15. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания педагога.
16. После занятия переодеться (снять спортивную одежду).
17. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Характеристика, возникновение и развитие дартса

Дартс впервые появился в Англии. В дартс играют люди разного возраста. В системе физического воспитания английских школьников также широко используется дартс. Эта игра способствует развитию меткости и точности движений. Она доступна и интересна, динамична, позволяет сразу же видеть свои результаты; с простыми правилами, которые все понимают уже после 2 – 3 занятий. в нашей стране дартс также становится все более популярным видом спорта.

Цели:

- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Наиболее популярные турниры по дартсу

-
- Чемпионат мира BDO
 - Чемпионат мира PDC
 - Winmau World Masters
 - World Matchplay
 - World Grand Prix
 - Grand Slam of Darts
 - UK Open
 - Премьер-лига по дартсу
 - Чемпионат Европы по дартсу
 - Players Championship Finals
 - Командный чемпионат мира по дартсу

Кроме того, PDC проводит PDC ProTour — цикл из 39 турниров, не транслируемых на ТВ, которые проводятся по выходным по всему миру. Призовой фонд таких турниров одинаковый и составляет около 35 тыс. фунтов стерлингов.

С 2011 года запущен PDC Unicorn Youth Tour, в котором принимают участие молодые игроки в возрасте от 14 до 21 года. Всего предусмотрено 14 турниров, призовой фонд каждого — 2 тыс. фунтов стерлингов.

В 2010 году был впервые проведён первый командный чемпионат мира по дартсу, а также женский и молодёжный чемпионаты мира PDC.

В 2012 году запущены 5 европейских турниров PDC, которые проведутся в Австрии, Германии и Голландии. Призовой фонд каждого турнира составляет 79,2 тыс. фунтов стерлингов.

Знаменитые дартсмены

Мужчины

- Фил Тэйлор
- Гэри Андерсон
- Майкл ван Гервен
- Роб Кросс
- Джеймс Уэйд
- Адриан Льюис
- Саймон Уитлок
- Тони О'Ши
- Раймонд ван Барневельд
- Джон Пат
- Мартин Адамс
- Эрик Бристоу
- Джон Лоу
- Боб Андерсон
- Дэннис Пристли

Женщины

- Анастасия Добромыслова
- Трина Гулливер
- Хёнселаар
- Дета Хэдман

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий:

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивной формы и обуви. Следить за чистотой полости рта, ушей и носа. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале борьбы. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов и царапин полученных во время тренировки. Весовой режим самбиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие во время тренировки и соревнований.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям допускаются дети при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья. На первом занятии тренеру необходимо провести инструктаж по ТБ на занятии. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Помещение, в котором проводится занятие, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала). Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все оборудование и

инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Система упражнений

Основу деятельности в самбо представляют **основные упражнения**. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные. *Координационные упражнения* объединяют технику и тактику самбо. *Кондиционные упражнения* направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены **вспомогательные упражнения**. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения* (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *обще подготовительные* и *специально-подготовительные*.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Обще подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Обще подготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Обще подготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты:

вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки:

прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки:

в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты:

боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат;

Фляг.

Правила

Стандартная мишень разделена на двадцать пронумерованных секторов, обычно чёрного и белого цветов, каждой присвоено число от 1 до 20. В центре находится «яблочко» (англ. *bull's eye* — ‘бычий глаз’), попадание в которое оценивается в 50 очков. За попадание в зелёное кольцо вокруг него — 25 очков. Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора. И внешнее, и внутреннее узкие кольца традиционно окрашиваются в красный и зелёный цвета.

Попадание дротика вне узкого внешнего кольца очков не приносит. Если дротик не остаётся в мишени после броска, он также не приносит очков. Обычно очки подсчитываются после того, как игрок метает 3 дротика. После этого ход переходит к другому игроку.

Максимально возможный результат 3 бросков — 180 очков (если игрок попадает всеми тремя дротиками во внутреннее узкое кольцо сектора 20).

На сегодняшний день наиболее известными производителями инвентаря для дартс являются Unicorn, Harrows, Nodor, Winmau. Профессиональные игроки используют дротики из вольфрама и никеля, а начинающим игрокам подойдут дротики из латуни.

301/501

Каждая сторона в игре начинает со счёта 301 (вариант — 501). Метод ведения счёта заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся, пока один из игроков не достигнет 0. Заканчивать игру нужно обязательно броском в зону «удвоение» или в «яблочко» мишени. Необходимо попасть так, чтобы полученное количество очков свело счёт до нуля («яблочко» засчитывается за двойное 25).

Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры (или же приводит счёт к единице), то все броски текущего подхода не засчитываются, и счёт остаётся прежним, каким он был до серии бросков, приведших счёт к перебору или единице.

Каждая игра в 301 носит название «лэг» (англ. *leg*). Пять «лэгов» составляют «сет» (игра ведётся до трёх побед в «лэгах»). Окончательным победителем считается тот, кто выиграл заданное количество «сетов».

Во всех крупных турнирах играют в вариант игры с начальным количеством очков в 501. Минимальное количество дротиков, необходимое для окончания игры — 9. В зависимости от типа турнира различается и формат — как сетовый, так и до определенного количества выигранных легов, без деления на сет.

Раунд

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочерёдно поразить сектора от «1» до «20», затем «удвоение» и «утроение» 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «яблочко» мишени. В случае, если в серии бросков все три дротика достигают цели, (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т. п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди. Зачётным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «удвоения» и «утроения» счёта. Победителем считается игрок, первым поразивший «яблочко».

Большой раунд

Игра ведётся по секторам от «1» до «20», включая «центр» (зелёное кольцо, или «булл»). Задача каждого игрока — за один подход (3 броска) поразить свой текущий сектор максимальное количество раз. Считаются попадания только в текущий сектор. При

попадании в зону удвоения или утроения сектора, очки, соответственно, удваиваются или утраиваются. Выигрывает игрок, набравший наибольшее количество очков.

Все пятёрки

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число, кратное 5. Серия бросков, давшая число, не кратное 5, не засчитывается. Число 5 даёт 1 очко, 10 — 2 очка, 50 — 10 очков и т. д. Победителем считается тот, кто первым наберёт 51 очко.

В игре действует правило «перебора».

Двадцать семь

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

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

Таким образом, игра ведётся до сектора «20» мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «удвоение» сектора «20» осталось большее количество очков. Тот игрок, чей счёт в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

Тысяча

Зачётным полем игры являются «яблочко» и «зелёное кольцо». Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями по три дротика, учитывая только «50» и «25».

Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков.

В игре действует правило «перебора».

Пять жизней

За бросок тремя дротиками надо набрать большее количество очков, чем набрал предыдущий игрок, хотя бы на одно очко. Исключением является только 180 очков.

Каждый игрок может ошибиться 5 раз. На шестой игрок выходит из игры. В эту игру лучше играть впятером — вшестером.

Сектор 20

В упражнении «Сектор 20» игрок выполняет 30 бросков (10 серий по 3 дротика), стараясь набрать как можно большую сумму только за счёт попаданий в сектор «20» мишени.

Попадания в «удвоение» засчитываются за 40 очков, в «утроение» — за 60 очков.

Дротики, не попавшие в зону «20», к результату общей суммы не прибавляются.

Киллер

В игре участвуют 10—20 человек. Каждый выбирает себе сектор (с «1» по «20»), попадая в которую, соперники уменьшают количество его жизней. Если игрок отнимает последнюю жизнь (убивает), он получает +1 к своей жизни — таким образом исключается самоубийство. Если игрок попадает в «яблочко», также получает +1 к жизни, если попадает в кольцо — отбирает жизнь у любого игрока, если попадает в «утроение» или «удвоение» — убираются 3 или 2 жизни соответственно. Игра оканчивается после «убийства» всех соперников.

Диаметр

Игроки произвольно выбирают два диаметрально противоположных сектора и стараются поразить их «удвоения» и «утроения» по воображаемой прямой, например: «удвоение» сектора «11», «утроение» сектора «11», «зелёное кольцо», «утроение» сектора «6» и «удвоение» сектора «6». Побеждает тот, кто первым пройдёт воображаемую линию по заданным точкам.

Тридцатка

Одновременно в игре может принимать участие произвольное количество игроков.

Игроки по очереди выполняют серии бросков по 3 дротика. Очко присуждается за набор 30 очков за 3 броска. Побеждает игрок, первым набравший установленное количество

очков (обычно 3, 5 или 7). Игра популярна среди новичков за счёт простоты и ненужности вести сложные подсчёты.

Американский крикет

В американском крикете играют только сектора «15», «16», «17», «18», «19», «20» (а также их «удвоения» и «утроения»), «зелёное кольцо» и «яблочко». Цель игры — набрать больше очков, чем соперник. Чтобы начать набирать очки на секторе, надо чтобы он был закрыт у игрока и не закрыт у соперника. Чтобы закрыть сектор, надо попасть в него не менее 3-х раз. Попадание в «утроение» считается за попадание в сектор три раза, в «удвоение» — два раза. Исключением являются «зелёное кольцо» и «яблочко». Они считаются одним сектором. Попадание в «яблочко» засчитывается за два попадания, «зелёное кольцо» — за одно попадание. Игра завершается, когда соперник, у которого меньше очков, уже не может набирать очки. При равном счёте после завершения игры победителем считается тот,

Ожидаемые результаты освоения программы - наличие у ребенка к концу обучения общих представлений о виде спорта дартс, знаний в области физической культуры и спорта, гигиене;

- появление у обучающегося углубленного интереса к занятиям спортом, расширение спектра знаний, умений и навыков;

- появление у учащегося интереса продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим, либо предпрофессиональным программам.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение — занятия проводятся в специально оборудованном спортзале, на спортивных площадках

Кадровое обеспечение — наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, обладать профессиональными знаниями в предметной области, знать специфику ОДО.

Формы аттестации

Организация внутришкольных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

4. Методическая часть.

Методические материалы.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания - убеждение, поощрение.

Технология группового обучения.

Формы организации — групповые теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях и иных мероприятиях.

Для освоения Программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь:

Мишени обычно изготавливаются из сизаля (спрессованных волокон агавы). В странах Азии (например, в Казахстане) распространены мишени, сделанные из конского волоса. Идея использования сизаля для производства мишеней принадлежит компании Nodor; первые сизалевые мишени появились в 1932 году. В преддверии Первой мировой войны игра пользовалась популярностью в пабах Великобритании. Мишени изготавливали из цельного куска дерева, чаще всего из вяза. Доску на ночь снимали и оставляли в воде, чтобы отверстия от дротиков затянулись. В 1923 году компания Nodor начала

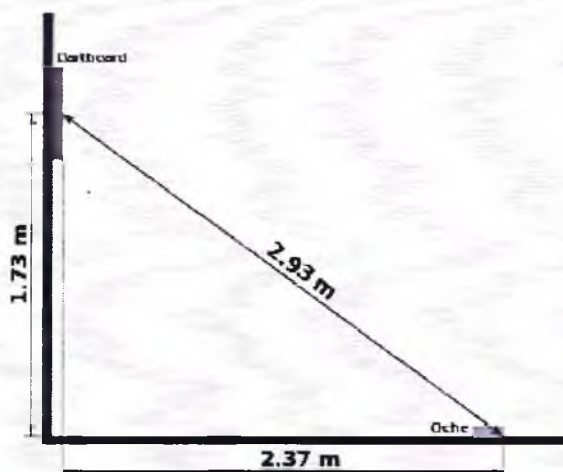
изготавливать глиняные мишени для игры в дартс. Затея не удалась, и компания вернулась к изготовлению традиционных мишеней из вяза. Однако, мишени их производства не стали популярными, пока не было предложено делать их из агавы. Несколько листьев агавы одинаковой длины сплетались вместе. Затем такие плетёные листы спрессовывались в один диск и окаймлялись металлическим обручем. Мишень такой конструкции мгновенно стала хитом, поскольку дротики не портили поверхность, а проходили между волокнами листа. Такой мишени практически не требовался уход, и служила она дольше, чем деревянная. Производство мишеней сосредоточено в Кении и Китае, что объясняется близостью к источникам сырья. Мишень поделена на сектора, которым присвоены числа от 1 до 20.

Сизалевые мишени отличаются формой разделительной проволоки:

- Обычная (круглая) проволока отличается большим процентом отскоков дротиков при попадании в проволоку и невысокой ценой. Используется в мишенях: Winmau Pro SFB, Nodor Supabull II, Harrows Club.
- Трёхгранная проволока отличается уменьшенным процентом отскока дротиков от проволоки. При попадании в проволоку, дротики «съезжают» по грани в ближайший сектор. Используется в мишенях: Nodor Supawire, Harrows Apex Wire, Winmau Diamond.
- Тонкая разделительная проволока используется в профессиональных мишенях, отличается меньшим количеством отскоков и высокой ценой. Используется в мишенях: Winmau Blade 5 Dual Core, Winmau Blade 5, Unicorn Eclipse Pro, Harrows Matrix, Nodor Supamatch 3.

В 1984 году появилось бескобочное крепление центра мишени «Staple-free bullseye», что значительно снизило количество отскоков дротиков от мишени.

Высота мишени и расстояние до неё



Расстояние до мишени.

В стандартной игре центр мишени должен находиться на высоте 1,73 метра (5 футов, 8 дюймов) от пола, а расстояние от лицевой стороны мишени до линии, с которой игроки метают дротики, составляет 2,37 метра (7 футов, 9,25 дюйма).

Стандартные размеры мишени:

внутренняя ширина колец «даблов» и «треблов» — 8 мм.

внутренний диаметр «яблочка» — 12,7 мм.

внутренний диаметр внешнего центрального кольца — 31,8 мм.

расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца «даблов» — 170,0 мм.

расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца «треблов» — 107,0 мм.

общий диаметр мишени — $451,0 \pm 10,0$ мм.

толщина проволоки — 1,5 мм.

Дротик[



Части дротика для дартса:

1. Наконечник или игла
2. Баррель
3. Кольцо
4. Хвостовик
5. Воротник
6. Оперение
7. Протектор

Основными частями дротика являются наконечник, баррель, хвостовик и оперение.

Наконечник может быть как заточенным металлическим стержнем, предназначенным для втыкания в мишень, так и притуплённой иглой, подходящей для игры в электронный дартс. Наконечник жёстко крепится в баррели, с другой стороны которой ввинчивается хвостовик с оперением. Материал и форма баррели определяют траекторию полёта дротика, она изготавливается из различных металлов: латуни, серебряно-никелевого сплава, вольфрама.

Суммарная длина дротиков не должна превышать 30,5 см^[1]. Масса дротика не должна превышать 50 г.^[1] Наиболее популярный вес дротиков 19—25 г.

Особенности организации образовательного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Прием детей на обучение по Программе ведется при наличии допуска врача. Общее количество групп регламентируется планом комплектования и набором. Тренер-преподаватель Учреждения может осуществлять набор на Программу несколько групп. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы. В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении учебных планов учитываются задачи на длительный период;
- преимущества, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков.

5.Список литературы

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 15 июля 2015 г. ГБОУ «ККИДПО» Краснодарского края.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ДАРТС" Утверждены Приказом Минспорттуризма России от 28 апреля 2010 г. № 409

Физическая культура. 1-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2008г.

Аксаянов Н. Методические рекомендации. Дартс.