

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО центр  
развития творчества детей  
и юношества

 Н.С. Сухова



ПРИНЯТО  
педагогическим советом МБУ ДО  
центр развития творчества детей и  
юношества  
Протокол от «30» августа 2017 г.  
№1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
СЕКЦИЯ «ДАРТС»**

для детей 7-18 лет  
срок реализации программы 3 года

Автор-составитель:  
педагог  
дополнительного  
образования МБУ ДО  
ЦРТДЮ В.П. Минаев

Сельское поселение «Село Новый Мир»  
2017 год

## ДАРТС

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия в секции дартс являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, гармоничного физического развития; приобретения инструкторских, навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, к активной общественной жизни.

Одна легенда гласит, что пасмурным днём охотники готовили луки и стрелы к предстоящей охоте. Кто-то проверял древки стрел на излом, а когда одно всё-таки сломалось, он приладил к обломку хвост и кинул в висящую на стене бычью шкуру. Это был первый шаг к популярной впоследствии забаве. Спустя какое-то время метание укороченных стрел приобрело характер состязания. Затем начали складываться его правила. По другой легенде, супруга одного из королей Англии (чья точно, неизвестно) болела и потому не могла участвовать в королевской охоте. Тогда любящий супруг предложил ей альтернативу: кидать укороченные стрелы опять же в шкуру быка. Какое из этих преданий ближе к истине, никто не знает, но точно известно, что изначальные правила игры сильно отличались от сегодняшних: во-первых, вместо специальных дротиков использовались укороченные или испорченные стрелы; во-вторых, привычная нам «стандартная» мишень сформировалась лишь в начале XX в. В России дартс обосновался совсем недавно, в середине прошлого столетия. И сразу завоевал огромную популярность.

Заниматься в секции дартс может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных разделов двигательной деятельности, отличной от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в секцию, время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому занимающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение воспитанника к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе, к природе; определяет направленность личности воспитанника, его интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием занимающихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий — дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель секции должен разъяснить занимающимся значение достижений российских спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

*подготовительной*, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

*основной*, в которой выполняются упражнения в технике бросков, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, дартса, проводятся подвижные и спортивные игры;

*заключительной*, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем секции совместно с учеником.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике

пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем секции на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в секции и между секциями повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, например, по субботам или воскресеньям с приглашением родителей, одноклассников.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения воспитанником одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя) и судейства соревнований.

**Тематический план занятий секции дартс  
(1 год обучения)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	4	4	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	4	4	
4	Основные разновидности игры в дартс, этикет игры	8	4	4
5	Общая физическая подготовка	42	4	38
6	Специальная подготовка	72	10	62
7	Контрольные испытания, соревнования	6		6
8	Инструкторская и судейская практика	6		6
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

### ПРОГРАММА

*Физическая культура и спорт в России.* Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

*Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.* Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

*Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.* Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

*Основные разновидности игры в дартс.* Булл. Крикет (американский). Правила этикета для зрителей.

*Общефизическая подготовка.*

Футбол. Легкая атлетика. Подвижные игры. Баскетбол. Настольный теннис. Метания мяча в цель. Гимнастика. Пулевая стрельба. Силовая подготовка с использованием тренажеров, и грузов.

*Специальная подготовка. Дартс.* Основы игры. Правила поведения в дартсзале. Психология игры. Изготовка. Приемы прицеливания. Сохранение

устойчивости в позиции прицеливания. Техника броска. Выполнение серии бросков. Подбор дротиков для занимающегося. Участие в соревнованиях. Выполнение нормативов по игре дартс. Турнирный этикет. Ведение счета.

*Контрольные испытания, соревнования.* Выполнение нормативных требований.

*Инструкторская и судейская практика.* Проведение с группой товарищей комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

**Тематический план секции дартс  
(2 год обучения)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	4	4	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	4	4	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	4	4	
4	Основные разновидности игры в дартс, этикет игры	6	4	2
5	Общая физическая подготовка	46	4	42
6	Специальная подготовка	62	10	52
7	Контрольные испытания, соревнования	8	0	8
8	Инструкторская и судейская практика	10	0	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

## ПРОГРАММА

*Физическая культура и спорт в России.* Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Общественное и личное значение занятий физической культурой и спортом.

*Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.* Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

*Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.* Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, дартсу, баскетболу, спортивным играм.

*Основные разновидности игры в дартс, этикет игры.* Двойной раунд. 7 жизней. Хоккей. Крикет (обычный). Правила этикета для игроков.

*Общая физическая подготовка.* Гимнастика. Легкая атлетика. Подвижные игры. Баскетбол. Настольный теннис. Волейбол. Футбол.

*Дартс.* Основы игры. Правила поведения в дартсзале. Психология игры. Хват дротика. Приемы метания дротика. Техника броска. Положение корпуса в момент броска. Подбор дротиков для занимающегося. Участие в соревнованиях. Выполнение нормативов по игре дартс. Турнирный этикет

*Контрольные испытания, соревнования.* Выполнение нормативных требований.

*Инструкторская и судейская практика.* Проведение с группой товарищей комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.



**Тематический план секции ОФП  
(3 год обучения)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	3	3	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	
4	Основные разновидности игры в дартс, этикет игры	7	5	2
5	Общая физическая подготовка	44	6	38
6	Специальная подготовка	70	8	62
7	Контрольные испытания, соревнования	8	0	8
8	Инструкторская и судейская практика	8	0	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>

## ПРОГРАММА

*Физическая культура и спорт в России.* Общественное и личное значение занятий физической культурой и спортом. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Принцип оздоровительной направленности.

*Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.* Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребление алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

*Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.* Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, дартсу, баскетболу, спортивным играм. Ведение счета в дартс.

*Основные разновидности игры в дартс, этикет игры.* Раунд. 27. 20. 5 жизней. 1000. Правила этикета для игроков. Организация турниров.

*Общая физическая подготовка.* Гимнастика. Легкая атлетика. Подвижные игры: Баскетбол. Настольный теннис. Волейбол. Футбол. Пулевая стрельба.

*Специальная подготовка.* Позиция игрока. Движения предплечья. Движения кисти. Прицеливание. Психология игры. Техника броска. Подбор дротиков для занимающегося. Участие в соревнованиях. Выполнение нормативов по игре дартс. Турнирный этикет

*Контрольные испытания, соревнования.* Выполнение нормативных требований.

*Инструкторская и судейская практика.* Проведение с группой товарищей комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

## **Литература**

1. Л. В. Былева Подвижные игры. М., 1974
2. Ю. И. Портных Спортивные игры. М., 1983.
3. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учебных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976.
4. [www.harrows.com](http://www.harrows.com), [www.harrowsdarts.com](http://www.harrowsdarts.com), <http://gamedarts.net>
5. С.Е. Татаржицкий Дартс как средство физического воспитания студентов. Учебное пособие, Хабаровск, 2005