

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»
протокол № 1 от 31.08.2022



Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности

«Дартс»

Возраст: 13-17 лет

Срок реализации: 3 года

Лубневская Наталья Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Сланцы

Пояснительная записка

Направленность программы — физкультурно-спортивная

Дартс – увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым 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. Занимающиеся в дартс - клубе становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета, растет успеваемость в целом. Дартс – игра для всех. В 90-е гг. XX в. дартс покорил весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям любого возраста, с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть, иметь немного терпения и внимания.

Данная образовательная программа «Дартс» рассчитана на 3 года обучения (1 год обучения - 34 часа в год), для обучающихся от 13 до 17 лет.

Основными способами и формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые практические и теоретические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам, выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях;

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- объяснительно- иллюстративный;
- наглядный;

Режим занятий

Занятия проводятся: 1 год обучения - 1 час в неделю(34 часа в год).

Структура теоретического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс; теоретические сведения; элементарная баллистика; основы техники меткого броска.

Структура практического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс; работа по заданию педагога; подведение итогов.

В зачетные периоды педагог может при необходимости уменьшить количество часов или изменить время занятий для отдельно занимающихся.

Цель программы:

обучение техническим и тактическим приемам игры в дартс с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы:

- сформировать общие представления о технике и тактике дартс , начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Ожидаемый результат:

по окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий дартсом, сформировать первичные навыки судейства.

Планируемые результаты:

- У обучающихся раскрываются индивидуальные способности; повышается концентрация внимания;
- развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности;
- развивается мелкая моторика пальцев;
- раскованность, общительность, умение слушать и понимать своего партнера;
- развиваются воображение, память, внимание, чувство ритма, чувство пространства и времени;
- улучшаются психологическая атмосфера в группе и взаимоотношения между обучающимися;
- формируются навыки творческого решения конфликтов;
- повышается уверенность в себе.

Личностные результаты:

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Обучающиеся **первого года обучения** должны **знать:**

- и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- правила игр: «3+9», «Большой раунд», «Набор очков», «Быстрый раунд», «Американский крикет», «101», «301», «501»

Уметь:

- вести счет и заполнять протоколы;
- держать дротик и выполнять стойки при броске;
- самостоятельно выполнять учебные упражнения.

Учащиеся **второго года обучения** должны **знать:**

- и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- разновидности игры дартс и правила ее проведения.

Уметь:

- переходить на различные секторы мишени, смещаясь вдоль линии броска;
- выбирать позицию для броска.

Учащиеся третьего года обучения должны знать:

- обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований;
- и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности во время тренировок и соревнований;
- типы и марки дротиков, хвостовиков и оперений.

Уметь:

- самостоятельно подбирать по различным характеристикам комплект дротиков, хвостовиков и оперений;
- организовать тренировочные игры в группе начального обучения;
- выбирать хват и позиции для меткого броска.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил дартс. Нарушения, правила соревнований

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков меткости кучности задержки дыхания.

Упражнения для развития качеств при броске . Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться.

Упражнения для развития качеств, необходимых при броске . Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов
I.	Основы знаний	4
	Понятие о технике и тактике игры	1
	Правила игры дартс	1
	Техника безопасности	1
	Правила соревнований	1
II.	Специальная физическая подготовка	3
III.	Технические и тактические приемы	27
	Отработка позы	2
	Броски	4
	Кучность	2
	Меткость	5
	Комбинированные упражнения	6
	Учебно-тренировочные упражнения	6
	Судейство игр	2
	Итого:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности	
2	Основные положения дартс	
3	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
4	Броски положение дротика	
5	Броски от лица	
6	Броски от плеча	
7	Броски положение дротика	
8	Действия игрока. Упражнения на координацию.	
9	Упражнения для рук, ног, туловища.	
10	Упражнения для развития физических качеств: скоростно-силовых (прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности)	
11	Упражнения на развитие мышечной силы. Виды позиций для броска. Виды хватов (точечный, плоскостной). Траектория полета дротика.	
12	Комплекс упражнений на выносливость. Спортивный инвентарь и оборудование. Работа руки при броске. Игры: «101»,«Все по5».	
13	Комплекс упражнений на осанку. Работа руки при броске. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Игры:«101 », «Все по 3».	
14	Работа руки при броске. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Тренировка без дротика. Игры: «Раунд» «Все по5».	
15	Комплекс упражнений на равновесие Тренировочные броски на кучность.	
16	Имитация целостного броска. Упражнения на развитие чувства равновесия. Выбор места на линии бросков.	
17	Упражнения на ритмичность движений, точности мелких движений кисти и пальцев.	
18	Тренировочные броски на кучность. Темп и ритм бросков. Имитация выполнения броска. Игры: «Раунд», «Сектор 20» .	
19	Комплекс упражнений на выносливость. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень. Судейство. Тактика поведения на соревнованиях. Знание правил соревнований.	
20	Комплекс упражнений на осанку. Работа руки при броске. Выбор места на линии бросков.	
21	Траектория полета дротика. Упражнения нерабочей рукой.	

22	Наведение дротика на цель. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Обучение судейству на мишени. Игры: «Раунд по удвоениям» «крикет».	
23	Профилактика плоскостопия. Работа руки при броске. Тактика шести разминочных бросков.	
24	Комплекс упражнений на осанку. Постановка дыхания. Тактика шести разминочных бросков.	
25	Комплекс упражнений на равновесие. Виды позиций для броска. Упражнения нерабочей рукой.	
26	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Положение туловища, рук, ног, головы. Имитация выполнения броска.	
27	Профилактика плоскостопия. Тактика шести разминочных бросков. Упражнения на развитие чувства равновесия.	
28	Комплекс упражнений на развитие гибкости .Ведение счета игры. Тактика шести разминочных бросков.	
29	Комплекс упражнений на равновесие. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Игры: «Сектор 20» «101».	
30	Дыхательная гимнастика. Упражнения нерабочей рукой. Игры«Сектор 20» «крикет».	
31	Профилактика плоскостопия. Имитация выполнения броска. Работа с переменной дистанции Игры: «Крикет» «Сектор 20» .	
32	Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Комплекс упражнений на равновесие. Игры: «Крикет» «Раунд», «Сектор20».	
33	Комплекс упражнений на осанку. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Соревнование игры «Крикет».	
34	Соревновательная деятельность	

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование:

Мишень и расстояние:

- 2 м 37 см – до мишени;
- 1 м 73 см – высота до ее центра;

Дротики, хвостовики, оперение.

Список литературы

- 1.Голубь Н.Н. Методическое пособие по дартс, 2011г.
- 2.Введенский И. программа по дартс, 1999г.
- 3.Материалы интернет- сайтов.