

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 444 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 30.08.2024г.

Утверждена
приказом № 216/у от 30.08.2024г.
Директор ГБОУ СОШ № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга



А.Г. Андреев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДАРТС»

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

Срок освоения: 1 год

**Разработчик: Филиппов Виталий Антонович,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Программа «Дартс» физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 13-17 лет. Принимаются все желающие по заявлению от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Актуальность данной программы заключается в том, что участие в ней объединяет разрозненные группы детей и подростков, возникших стихийно и способных попасть под любое негативное влияние, в единый коллектив под руководством педагога, способного направить активность детей в русло приемлемой для общества спортивной деятельности.

Как никогда актуальной в настоящее время является проблема организации свободного времени детей и подростков, так как в часы досуга, оставаясь предоставленным самому себе, ребенок выбирает такие способы времяпрепровождения, как просмотр телепередач, встречи с друзьями, посещение различного рода клубов, кафе, дискотек. При этом наиболее востребованными оказываются развлекательные способы проведения свободного времени, что приводит к снижению общего уровня культуры детей и подростков, росту асоциальных проявлений. Данная программа должна решить эти проблемы.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объём и срок освоения программы – Программа рассчитана на 1 год обучения, 108 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

Отличительные особенности программы

Особенность программы «Дартс» заключается в разработке и использовании ускоренного метода обучения игры в дартс. Одной из форм работы, включающей в себя поиск новых путей активизации учащихся, является спортивная деятельность коллектива «Дартс». В объединении проводятся соревнования на базе школы и выездные соревнования на местности. По мере возможности, к участию в работе обучающихся привлекаются их родители, что повышает самооценку детей и подростков.

Известно, что на становление морального облика, нравственной зрелости обучающихся оказывают влияние все, с кем они взаимодействуют: родители, педагоги, друзья, знакомые, и всё, что они видят и слышат в повседневной жизни. Поэтому программа предусматривает общение с родителями, друзьями, интересными людьми. Взаимодействие происходит на уровне выступления воспитанников перед определенной аудиторией на соревнованиях и совместных соревнованиях с родителями и педагогами. Игра в дартс полезна натурам нервным и впечатлительным, а также тем, кто по роду своей деятельности большую часть времени проводит в агрессивной среде или мало двигается. Метание дротика не только успокаивает нервы, но и тренирует мышцы спины. Игроки в дартс отличаются красивой осанкой, практически не поддаются стрессам и сохраняют спокойствие. Игра в дартс прекрасно развивает координацию движений и технику устного счета.

Цель программы: развитие у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом посредством игры в дартс.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с основными правилами игры и основами техники метания дротиков;
- сформировать у обучающихся основные навыки начальной подготовки игры в дартс;
- научить правилам техники безопасности игры в дартс;
- научить выполнять тактические действия при игре в дартс;
- дать сведения по организации и подготовке соревнований.

Развивающие:

- развить потребность в здоровом образе жизни,
- способствовать умению взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в игре, соревнованиях, турнирах;
- развить координацию, ловкость, меткость;
- способствовать развитию нравственных качеств, таких как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся устойчивого желания тренировать силу и выносливость;

- способствовать воспитанию волевых качеств, навыков общения со сверстниками, педагогом, младшими товарищами, в том числе в замкнутом коллективе.
- прививать основы доброжелательного отношения друг к другу.
- укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

Планируемые результаты

Личностные:

- появиться устойчивое желание тренировать силу и выносливость;
- появятся коммуникативные качества более высокого уровня со сверстниками, педагогом, младшими товарищами;
- сформируется доброжелательное отношения друг к другу.
- обучающиеся укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

Метапредметные:

- обучающиеся приобретут потребность в здоровом образе жизни,
- обучающиеся приобретут умения взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в игре, соревнованиях, турнирах;
- обучающиеся разовьют координацию, ловкость, меткость;
- у обучающихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- обучающиеся выучат правила игры в дартс; технику метания дротиков, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- обучающиеся выучат правила техники безопасности игры в дартс;
- обучающиеся разовьют координацию; выносливость, ловкость, меткость.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык РФ - русский.

Форма обучения очная,

Особенности реализации

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей и подростков с 13 до 17 лет. Данная возрастная особенность программы оправдана возможностью плодотворного общения детей разного возраста. Детям 13-17 лет важно согласовывать свои действия со сверстниками, ожидая, что старшие члены коллектива смогут направить их бурную деятельность в нужное русло, в то время как подростки проходят период формирования чувства собственной индивидуальности и, стремясь выразить себя, выступают в роли консультантов и ведущих для детей более младшего возраста. Таким образом, по контингенту обучающихся формируются смешанные группы. Соответственно, реализуется групповая форма обучения детей. Количественный состав группы 15 участников. В группу принимаются все желающие, по заявлению от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации познавательной деятельности учащихся:

- групповая;
- малые группы;
- индивидуально-групповая.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполнимого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры.

Формы проведения занятий:

Занятие-тренировка, игра.

2.9.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1		
2.10.	Места проведения занятий, оборудование и инвентарь	1	1		
3.	Практическое занятие	28		28	Педагогическое наблюдение
3.1.	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2		2	
3.2.	Основные технические приёмы при метании дротиков	4		4	
3.3.	Базовая модель игрока дартс	4		4	
3.4.	Разновидности тренировочных игр	18		18	
4.	Учебно-тренировочный этап	38		38	Педагогическое наблюдение
4.1.	Техника метания дротиков	8	4	4	
4.2.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях	4	2	2	
4.3.	Основы судейства и организации соревнования	5	2	3	
4.4.	Тактика и стратегия игры «501»	5	2	3	
4.5.	Техника, тактика и стратегия игры «Американский крикет»	6	2	4	
4.6.	Психотехническая подготовка	8	8		
4.7.	Формирование пар и команд	4	2	2	
5.	Этап спортивного совершенствования	15		15	Педагогическое наблюдение
5.1.	Совершенствование техники метания дротиков	2		2	
5.2.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях.	4	2	2	
5.3.	Соревнования и контрольные игры	3		3	
5.4.	Психотехническая подготовка	4	2	2	
5.5.	Формирование пар и команд	2	1	1	
6.	Тренировочные игры	14		14	Тренировочные игры. Педагогическое наблюдение
6.1.	«Американский крикет»	1		1	
6.2.	«Кнопка»	1		1	
6.3.	«Заказ»	1		1	
6.4.	«Мазила»	1		1	
6.5.	«Раунд»	1		1	
6.6.	«51»	1		1	
6.7.	«Двадцать семь» У	1		1	
6.8.	«Тысяча»	1		1	
6.9.	«Быстрый раунд»	1		1	
6.10.	«Раунд по двойным»	1		1	
6.11.	«Кто больше»	1		1	
6.12.	«Футбол»	1		1	

Теоретические темы, изучаются на занятиях в течение всего курса.

У разминки две цели: во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений. При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 10-15 минут. Обычно при разминке используется комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в руках и плечевом поясе.

Основная игровая часть включает в себя учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, тренировочные игры.

Восстановление - растяжка конечностей и мышц спины.

Занятие заканчивается разбором занятия и подведением итогов.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Техника безопасности на занятии. Техника безопасности на соревнованиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.

Практика.

Беседа по технике безопасности.

Контроль. Беседа.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Развитие дартс в России.

Теория.

Возникновение дартс в нашей стране. Развитие массового юношеского дартса. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по дартсу. Лучшие российские игроки, команды, тренеры. Участие Российских дартсменов в крупнейших международных соревнованиях.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

2.2. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Систематические занятия физическими упражнениями важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

2.3. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсменов.

Теория.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий дартсом. Гигиенические требования к личному снаряжению дартсмена, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Роль закаливания при занятиях дартсом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

Практика. Беседа по теме.

Контроль. Беседа.

2.4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория.

Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренированности и спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

подвижности в суставах.

Теория. Упражнения для мышц и плечевого пояса.

Практика.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам). Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната.

Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера. Упражнения с эспандером. Метание мячей. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа, полуприседа.

Упражнения для воспитания общей и специальной выносливости. Равномерный бег. Частота пульса во время работы - 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса - 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа - 5-10 с, интервал отдыха - 15-30 с). Серийное выполнение игровых и технических с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения - не более 30с; интервалы отдыха - 1-1,5 мин, число повторений - 3-5).

Подвижные игры.

Контроль. Педагогическое наблюдение за выполнением упражнений ОФП.

3.2. Основные технические приемы при метании дротиков

Теория. Основные стойки (бокком, лицом к мишени); варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.); техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений.

Термины: хват, взвод кисти, предплечья.

Практика. Бросок.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

3.3. Базовая модель игрока дартс.

Теория.

Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра «линия»); отработка кучности попаданий; игры «кто больше», «кто меньше»; отработка попаданий в центр мишени (игра «тысяча»); броски на кучность попаданий.

Понятия: игра, кучность попаданий.

Практика: метание в различные части мишени.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

3.4. Разновидности тренировочных игр.

Теория.

Игры «раунд», «ускоренный раунд»; «раунд по удвоению», «27», «51»; «Кенгуру»; «Футбол» и т.д. Общие правила игр, правила ведения счета. (Игры выбираются обучающимися из предложенного списка.)

Понятия: правила игры.

Результат: освоить тренировочные игры. Игра «101», «170», «301», «501».

Контроль. Педагогическое наблюдение.

4.7. Формирование пар и команд.

Теория.

Пары и команды формируются по показателям подготовленности, экспериментальным путем, с учётом пожелания игроков. В завершении второй ступени обучения игроки должны хорошо владеть техникой метания дротиков, обладать знаниями по проведению соревнований и судейству.

Практика: метание в парах, метание командой.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

5. Этап спортивного совершенствования.

5.1. Совершенствование техники метания дротиков.

Теория.

Как подобрать индивидуальный инвентарь. К началу третьей ступени обучения или в самом ее начале для каждого игрока подбираются индивидуальные дротики. Дротики: форма, вес, длина.

Практика: игра в парах, подбор индивидуально каждому игроку позицию для броска.

Контроль.

5.2. Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.

Теория.

Правила БДО. Темп игры (быстрый, медленный), корректирование темпа игры. Умение владеть игрой.

Практика: игра в парах

Контроль. Педагогическое наблюдение.

5.3. Соревнования и контрольные игры.

Теория.

На третьей ступени обучения - турниры и контрольные задания. Соревнования и контрольные игры проводятся по всем уже изученным тренировочным и спортивным играм дартс. Турниры проводятся как внутри каждой группы, так и между группами. Для групп спортивного совершенствования обязательным условием является участие во всех соревнованиях и турнирах различного уровня.

Практика: соревнования в парах и командой.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

5.4. Психотехническая подготовка.

Теория.

Работа на мышечную память: выполнение броска с закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в левую или правую часть мишени, в верхнюю или нижнюю часть мишени, в 20-й сектор и в центр мишени. Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска, повторение этого броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

Психологический настрой на попадание: мысленное представление «удвоения» или «утроения» большим, близким, теплым и так далее.

Практика. Настрой на бросок.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

6. Тренировочные игры.

Практика.

6.1. «Американский крикет».

6.2. «Кнопка».

6.3. «Заказ».

6.4. «Мазила».

6.5. «Раунд».

6.6. «51».

6.7. «Двадцать семь».

6.8. «Тысяча».

6.9. «Быстрый раунд».

6.10. «Раунд по двойным».

6.11. «Кто больше».

6.12. «Футбол».

10.	Гигиена, закаливание. ОФП. Броски от плеча	2	1	1		
11.	Режим, питание. ОФП. Броски от лица	2	1	1		
12.	Очередность бросков. ОФП. Броски положение дротика	2	1	1		
13.	Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. ОФП.	2	1	1		
14.	Вес дротиков. ОФП. Броски от лица	2	1	1		
15.	Элементы техники дартс. ОФП. Броски положение дротика	2	1	1		
16.	Виды позиций для броска. ОФП. Удержание положения в течение 0,5–3 мин. Броски положение дротика	2	1	1		
17.	Хватка дротика. Работа руки при броске. ОФП. Броски положение дротика	2	1	1		
18.	Значение однообразия действий, самопроверка. ОФП. Комбинированные упражнения	2	1	1		
19.	Ошибки, допускаемые при броске. ОФП. Комбинированные упражнения	2	1	1		
20.	Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. ОФП. Комбинированные упражнения	2	1	1		
21.	Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. ОФП. Тренировочные игры.	2	1	1		
22.	Понятие о лэгах и сетах. ОФП. Комбинированные упражнения	2	1	1		
23.	Правила игр: «101», «170», ОФП. Тренировочные игры.	2	1	1		
24.	Правила игр: «27», «Заказ». ОФП. Тренировочные игры на результат.	2	1	1		
25.	Правила игр: «Ускоренный раунд», «Американский крикет». ОФП. Тренировочные игры.	2	1	1		
26.	Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя. ОФП.	2	1	1		
27.	Правила игр: «Раунд по удвоениям». ОФП. Тренировочные игры.	2		2		
28.	Состав судейской коллегии и обязанности судей. ОФП. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени.	2		2		
29.	ОФП. Тренировочные игры. Подготовка к соревнованиям	2		2		
30.	Соревнования	2		2		
31.	ОФП. Броски с закрытыми глазами.	2		2		
32.	ОФП. Техника метания дротиков	2		2		

59.	Правила игр: «101», «170», ОФП. Тренировочные игры.	1	1			
60.	Правила игр: «27», «Заказ». ОФП. Тренировочные игры на результат.	1	1			
61.	Правила игр: «Ускоренный раунд», «Американский крикет». ОФП. Тренировочные игры.	1	1			
62.	Гигиена, закаливание. ОФП. Броски от плеча	1	1			
63.	Режим, питание. ОФП. Броски от лица	1	1			
64.	Очередность бросков. ОФП. Броски положение дротика	1	1			
65.	Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. ОФП.	1	1			
66.	Вес дротиков. ОФП. Броски от лица	1	1			
67.	Элементы техники дартс. ОФП. Броски положение дротика	1	1			
68.	Виды позиций для броска. ОФП. Удержание положения в течение 0,5–3 мин. Броски положение дротика	1	1			
69.	Хватка дротика. Работа руки при броске. ОФП. Броски положение дротика	1	1			
70.	Значение однообразия действий, самопроверка. ОФП. Комбинированные упражнения	1	1			
71.	Гигиена, закаливание. ОФП. Броски от плеча	1	1			
72.	Режим, питание. ОФП. Броски от лица	1	1			
73.	Очередность бросков. ОФП. Броски положение дротика	1	1			
74.	Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. ОФП.	1	1			
75.	Вес дротиков. ОФП. Броски от лица	1	1			
76.	Элементы техники дартс. ОФП. Броски положение дротика	1	1			
77.	Виды позиций для броска. ОФП. Удержание положения в течение 0,5–3 мин. Броски положение дротика	1	1			
78.	Хватка дротика. Работа руки при броске. ОФП. Броски положение дротика	1	1			
79.	Значение однообразия действий, самопроверка. ОФП. Комбинированные упражнения	1	1			
80.	Ошибки, допускаемые при броске. ОФП. Комбинированные упражнения	1	1			
81	Гигиена, закаливание. ОФП. Броски от плеча	1	1			

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Занятие состоит из 5 частей: теория, разминка, основная игровая часть, восстановление, разбор занятия и подведение итогов.

У разминки две цели: во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений. При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 10-15 минут. Обычно при разминке используется комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в руках и плечевом поясе.

Основная игровая часть включает в себя учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, тренировочные игры.

Восстановление - растяжка конечностей и мышц спины.

Занятие заканчивается разбором игр и подведением итогов.

Теоретические темы, изучаются на занятиях в течение всего года.

Сочетание различных форм деятельности и педагогических технологий позволяет сформировать образовательную среду, эффективно решающую поставленные педагогические задачи.

Обучение по данной программе имеет следующие особенности:

- дети обучаются в удобном темпе;
- каждый знает, чего хочет достичь и видит результат;
- ребята получают обратную связь, анализируя прогресс своего обучения;
- учащиеся могут многократно повторять те или иные задания, видоизменяя

личностный подход, наращивая тем самым мастерство.

Во время работы учащиеся приобретают навыки работы в паре, в команде, развивают навыки межличностного общения.

На занятиях используются различные методы работы:

Методы обучения:

словесные методы (*беседа, рассказ, монолог, диалог, анализ проблем, спор, устное изложение материала и др.*);

наглядные методы (*использование пособий, демонстрация иллюстраций, плакатов, показ видеоматериалов, наблюдение, и т.д.*);

практические методы (*упражнения, практические работы, задания*);
объяснительно-иллюстративные методы, при которых дети воспринимают и усваивают готовую информацию (*изложение нового материала с опорой на наглядность*);

репродуктивные методы, где учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные приемы и изученные упражнения;

частично-поисковые методы (*коллективный поиск, метод контрольных вопросов*);

методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

занимательные задания, игры.

методы воспитания:

личный пример, педагогическое требование, соревнование, поощрение, наблюдение, создание воспитательных ситуаций, анкетирование, анализ результатов и др.

методы контроля:

контрольные задания, участие в соревнованиях, проводится инструктаж по технике безопасности игры дартс.

Компоновка изучаемого материала сделана так, чтобы ввести обучаемого в мир дартса в соответствии с дидактическими методами обучения: от простого к сложному; от известного к неизвестному и т.д.

В зависимости от уровня подготовленности легко меняется сложность игры. Можно заказывать удвоение или утроение конкретного сектора, центр и т.д.

«Мазила».

Эта игра является развитием игры «заказ». Участвовать может любое количество человек. Первый игрок называет вслух любой сектор мишени и пытается поразить его. В случае успеха этот сектор становится «заказом», обязательным для остальных игроков, в противном случае то же самое делает второй игрок и т.д. Игрок может поразить названный сектор первым дротиком, тогда он имеет право назвать второй сектор и сделать оставшиеся броски в него. В случае немедленного успеха он может назвать третий сектор и бросить последний дротик в него. Таким образом, при точных попаданиях первый игрок может сделать три заказа.

Если «заказы» существуют, то очередной игрок обязан сначала подтвердить эти «заказы», т.е. попасть в заказанные сектора. В случае успеха подтверждать «заказы» должен следующий игрок и т.д. Если после подтверждения «заказов» у игрока остались в руках дротики, то он может поступить как первый игрок, т.е. назвать вслух сектор и попытаться поразить его. При попадании к подтвержденным «заказам» прибавляется еще один. «Заказов» не может быть более трех - по количеству дротиков у игрока.

Проигрывает тот, кто не сможет подтвердить «заказ». Сколько «заказов» не подтвердил игрок, столько букв из слова «Мазила» он получает. Подтвержденные «заказы» достаются следующему игроку, а не подтвержденные снимаются, поэтому очередному игроку может не достаться «заказов» и тогда он поступает как первый игрок.

Игра увлекательная, и ее легко разнообразить, заказывая удвоения, утроения и даже нолики в оцифровке мишени.

«Раунд».

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 2-го, затем - «удвоение» 20-го сектора и завершить игру попаданием в «яблочко» мишени.

В случае, если в серии все три дротика достигают цели (например: 1,2,3 или 12,13,14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди.

Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «удвоения» и «утроения» счета.

Победителем считается игрок, первым поразивший «яблочко».

«51».

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5.

Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается. Число 5 дает 1 очко, 10-2 очка, 50-10 очков и т.д. Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко.

«Двадцать семь».

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «1». При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1X2) ..

Следующими тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «2». При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2X2).

Таким образом, игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «удвоение» сектора «20» осталось большее количество очков.

Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

«Тысяча».

Цель игры: набрать наибольшее количество очков 30-ю дротиками.

Правила игры: игроку дается десять серий (по 3 дротика). Все дротики бросают в центр мишени. Подсчет очков ведется по тем дротикам, которые находятся в центре мишени.

Техника метания дротиков. Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции броска, коррекция хвата (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция поднятия кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), поднятие предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки игрока: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Определение угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса.

Игра отличается азартом и борьбой до самого окончания. Рекомендуется для первой и второй ступени обучения.

«Линия».

Это упражнение используется для отработки техники переноса броска из верхних секторов мишени в нижние и наоборот, а также - для умения перемещаться вдоль рубежа. Упражнение выполняется за один подход тремя дротиками.

Вертикальная линия. Для отработки броска снизу вверх и сверху вниз. Первым дротиком игрок старается поразить широкую часть сектора 20, вторым дротиком - центр мишени, третьим - широкую часть сектора 3.

Горизонтальная линия. Для отработки броска слева направо, и наоборот, с помощью перемещения вдоль рубежа или поворота корпуса.

Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).
5. Аксенов, Н Дартс: Методическое пособие / Н. Аксенов, В. Яковлев. - М.: ФиС, 1991.- 22с.
6. Бабинина.Т. Дартс. Учебно – практическое пособие - М.: МГИУ, 2009. – 19с.
7. Богданова, Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 1. /Д.Я. Богданова. -М.: ФиС, 1993.- 240с.
8. Богданов, Д.Я., Занимательная психология спорта. Книга 2. /Д.Я. Богданов, ЕМ. Брани. - СПб., 1994.- 244с.
9. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх. / М.С. Бриль.-М.: ФиС, 1980.-127с.
10. Буктаев В.К. Влияние Физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности. – М.: 1990.- 25с.
11. Мельников А.И. Обучение Игры в Дартс. Методические указания. /сост. А.И. Мельников, З.В. Кузнецова. – Краснодар КубГАУ, 2019. – 27с.
12. Никитин, А.А. Дартс: Руководство для начинающих. - М.: изд-во Эксмо, 2004.- 62с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. -481с.
13. Шилин, ЮН. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие. / Ю.Н. Шилин, А. В. Каневская. - М.: Спорткадемпредс 2010. - 21с.

Для обучающихся и родителей

1. Никитин, А.А. Дартс: Руководство для начинающих. - М.: изд-во Эксмо, 2004.- 62с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. -481с.

Интернет-ресурсы:

<https://www.planeta-billiard.ru/blog/pravila-igri-v-darts/> - правила игры в дартс
<http://www.darts.ru/partition/51/> - основные игры в дартс

Методическое обеспечение:

1. Плакаты;
2. Авторские разработки;
3. Карточки заданий.

«40», «60». Максимальное количество очков, которое можно набрать за 10 серий 1800. Хороший результат- 600 очков.