

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 128
Калининского района Санкт-Петербурга**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
учителей гуманитарного
цикла
Протокол № 1
от 29.08.2017

«ПРИНЯТО»
на заседании
Педагогического
совета
Протокол №1
от 30.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»
директор ГБОУ СОШ № 128
_____ Н.Ю.Шпирина
Приказ № №61/4
от 31.08.2017

**рабочая программа
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ШКВАЛ»
по Дартс**

Возраст учащихся: 10 -12 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: педагог дополнительного
образования Набока А.В

Санкт-Петербург
2017-2018 учебный год.

1. Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

Начальный этап подготовки дартсмена преследует две главные цели:

1. Знакомство с дартс, как с действенным средством физического воспитания.
2. Отбор наиболее одаренных обучающихся для привлечения в спортивную секцию. Подготовка начинающих дартсменов представляет собой процесс, содержащий в себе две составляющих – обучение и тренировку. Причем с начинающими обучение имеет преобладающее значение. Занимающиеся в секции должны приобрести специальные навыки и умения, представляющие собой сочетание специальных двигательных (моторных) и интеллектуальных качеств, технико-тактические приемы, а также психическую и физическую подготовку для участия в соревнованиях по дартс. Следовательно, достижение этой цели возможно только при такой организации процесса, когда развитие всех качеств, овладение приемами и методами бросков дротики в цель сочетается с целенаправленным воспитанием личности.

Для проведения занятий создаются группы, в зависимости от количества желающих, спортивной подготовки и наличия материальной базы, а также тренеров и общественного актива для ведения учебной работы. Установлен примерный численный состав учебных групп: группа новичков – 10–15 человек;

Прием начинающих проводится в начале учебного года, который обычно совпадает с началом подготовительного периода, в сентябре – октябре. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп и команд на протяжении календарного года. Занятия в секции проводятся в течение всего года.

Основная форма учебно-тренировочных занятий в секции дартс для начинающих – урок по общепринятой схеме согласно расписанию, составляемому с учетом работы (учебы) занимающихся, и плану их участия в соревнованиях. Содержание тренировки определяется намеченными задачами, составом занимающихся и условиями проведения тренировки. Учебно-тренировочные занятия в секции дартс проводятся круглогодично согласно плану работы. В нем предусмотрены теоретические и практические занятия, а также сдача контрольных нормативов.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, всего – 72 часа за учебный год. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором образовательного учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые практические и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Учебно-воспитательная работа в спортивном объединении организуется с учетом основного расписания детей в общеобразовательных учебных заведениях.

В периоды повышенной загруженности детей по основному расписанию, педагог может при необходимости уменьшить количество часов или изменить время занятий для отдельных занимающихся.

В период каникул учебную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью. В группах начальной подготовки продолжительность занятий не должна превышать трёх академических часов.

2. Задачи первого года обучения

Общие задачи

Обучающие задачи первого года обучения:

- 1) Дать представление об игре «Дартс», истории возникновения игры.
- 2) Научиться правильно выполнять бросок, вести счет игры
- 2) Научиться владеть несколькими видами игры в «Дартс»
- 3) Вести счет игры по нескольким вариантам правил

Развивающие задачи первого года обучения:

- 1) Раскрытие индивидуальных способностей учеников
- 2) Повышение концентрации внимания
- 3) Обеспечение развития мелкой моторики пальцев;
- 4) Развитие воображения, памяти, внимания, чувства ритма, чувства пространства и времени;

Воспитательные задачи:

- 1) Повышение чувства ответственности, коллективизма
- 2) Повышение дисциплинированности поведения
- 3) Формирование правильного понятия здорового образа жизни

Частные задачи

- 1) развитие интереса к дартс и воспитание трудолюбия на тренировке; достижение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- 2) развитие физических качеств (точности, выносливости, силы, ловкости);
- 3) изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий во время игры;
- 4) приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Учебный план первого года обучения

№ П/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России.	2	2		Устный опрос
2	Общие сведения об истории дартс	2	2	-	Устный опрос
3	Меры безопасности	1	1	-	Устный опрос
4	Общие сведения о броске. Постановка стойки и положения руки.	2	1	1	Выполнение пробных бросков
5	Материальная часть	1	1	-	Беседа
6	Гигиена, закаливание, режим, питание	2	1	1	Составление режима, рациона, моциона.
7	Техника игры в дартс	6	1	5	Тренировочная игра
8	Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	2	1	1	Тест на внимание и ловкость, устная беседа.
9	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	2	1	1	Лекция об оказании первой помощи, оказание первой помощи на демонстрационно м манекене.
10	Правила соревнований	4	1	3	Пробное судейство
11	Зачеты, переводные испытания	2	-	2	Сдача норматива, соревновательная игра «501»
12	Общая физическая подготовка	14	1	13	Сдача нормативов ГТО
13	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Тренировочные игры 301, 501, Булл, отработка сектора 20.
14	Техническая подготовка	15	2	13	Оценка основной стойки,

					постановки руки, резкость замаха, точность попадания.
15	Тактическая подготовка	3	1	2	Беседа, ответы на вопросы
16	Участие в соревнованиях и судейская практика	2	-	2	Результаты соревнований. Судейство.
17	Переводные испытания	2	-	2	Выполнение переводного норматива.
	Итого:	72	18	54	

3. Планируемые результаты первого года обучения

Личностные:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игры «Дартс» и соревнований;
- выполнение технических действий, бросков, приемов быстрого ведения счета, применение их в тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Содержание программы первого года обучения

1. Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России. Теория (2ч)

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

2. Общие сведения об истории дартс. Теория (2ч)

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

3. Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс. Теория (1ч)

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

4. Общие сведения о броске. Теория и практика (1ч+1ч)

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

5. Материальная часть. Теория(1ч)

Инвентарь, выбор формы для занятий, выбор дротиков, поля для игры.

6. Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс. Теория и практика (1ч+1ч)

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.

7. Техника игры в дартс. Теория и практика (1ч+5ч)

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

8. Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка. Теория и практика(1ч+1ч)

Тесты на внимание, логические игры, аутотренинг, пранояма (дыхательная гимнастика).

9. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи. Теория и практика(1ч+1ч)

Способы измерения ЧСС, самоконтроль, первая помощь при получении травм.

10. Правила соревнований(3ч+1ч)

Контрольные игры на выбывание.

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 сетях. Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя.

Правила судейства игры «501», «быстрый раунд», «Бул». Правила быстрого подсчета очков.

11. Зачеты, переводные испытания. Практика (2ч)

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

12. Общая физическая подготовка. Теория и практика(1ч+13ч)

Правила сдачи нормативов ГТО. Сдача нормативов.

Строевые упражнения

Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению тренера. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «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.

13. Специальная физическая подготовка. Теория и практика(2ч+8ч)

Составление комплексов упражнений для развития верхнего плечевого пояса, дозирование нагрузки.

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.

14. Техническая подготовка. Теория и практика (2ч+13ч)

Специальные физические упражнения на ловкость и внимание. Отработка точности и кучности бросков. Метание мячей на дальность и точность. Отжимания. Выполнение бросков с утяжелителями.

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.

15. Тактическая подготовка. Теория и практика(2ч+1ч)

Выбор тактики игры, анализ игры соперника

16 и 17. Участие в соревнованиях, переводные испытания и судейская практика. Практика (4ч+4ч)

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.

8.Оценочные и методические материалы

1) Оценочные материалы (входной контроль)

Оценка уровня физической подготовки

Упражнения, 5 клас	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130

Для зачисления в секцию претендент должен выполнить 9 из 12 нормативов на оценку «4»

Для формирования групп необходимо учитывать уровень общей физической подготовки.

2) Промежуточный контроль дартсистов на этапе начальной подготовки

Текущий и промежуточный контроль юных дартсистов осуществляется с помощью пробных тренировочных игр и отработке навыков броска. Минимальным условием выполнения норматива является владение определенным перечнем тренировочных игр в дартс, например:

1) «Большой раунд». 21 серия бросков по три дротика. Либо упрощенная схема 3 серии бросков по 3 дротика. Игрок стремится набрать наибольшую сумму очков, поочередно поражая сектора, начиная с «1» и заканчивая «булл».

Необходимо соблюдать очередность секторов, которая должна идти по нарастающей. При попадании в зону, не соответствующую очередности, этот результат не засчитывается. На многих соревнованиях эту игру используют как квалификационную. Оценивание результатов производится по пятибальной шкале. За средний результат принимается 30 очков в одной серии.

Оценка «5» - 420-700 21 серия и 60-90 3 серии

Оценка «4» - 320-500 21 серия и 40-60 3 серии

Оценка «3» - 220-300 21 серия и 20-4- 3 серии

Для выполнения переводного норматива необходимо выполнять упражнение минимум на оценку «3» балла. При невыполнении норматива для занимающегося составляется дополнительный индивидуальный план работы, для улучшения результатов.

3) Итоговый контроль

Итоговый контроль осуществляется при соревновательной деятельности в классической игре «501» «501». Это самая распространенная игра в дартс, используемая и на тренировках и на больших соревнованиях. В нее можно играть как один на один, так и команда на команду. Начиная с заранее установленного количества очков – 501 (или 301 для начинающих) счет ведется по нисходящей.

Задача игрока состоит в том, чтобы при помощи набора различных очковых комбинаций первым дойти до 0 очков.

При окончании игры, если игрок набрал большее количество очков, чем то, которое требуется для списания до 0, результат этой серии бросков аннулируется (правило перебора). В остатке остается результат, зафиксированный до этой серии.

9. Методическое обеспечение программы

Формы занятий:

- учебно-тренировочные сборы;
- беседы с применением дидактических материалов, демонстрационных плакатов, мультимедийных презентаций.
- соревнования;
- повторение упражнений, приёмов;

Формы образовательного процесса	Методы образовательного процесса
<ul style="list-style-type: none"> ✓ групповая ✓ парная ✓ индивидуальная 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ репродуктивный, ✓ объяснительно-иллюстративный, ✓ игровой

Материально-технические условия

- Помещение (спортивный зал); плакаты, схемы ,файлы с презентациями.
- мишень и расстояние: 2 м 37 см – до мишени и 1 м 73 см – высота до ее центра;
- дротики для метания.
- Ноутбук с установленной программой Ms office (excel), для подсчета и обработки результатов игры, для ведения статистического анализа улучшения качественных и количественных показателей игроков.

Кадровые условия

В качестве руководителя данной секции может выступить учитель физкультуры, заинтересованный в улучшении результатов детей по игре в дартс, либо педагог дополнительного образования, хорошо владеющий техникой игры и у которого есть желание передать свой опыт подрастающему поколению.

Дидактический средства

Интернет-ресурсы:

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

Список литературы

Для педагога

- 1 Матвеев, Л. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
- 2 Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва: Астрель, 2006.
- 3 Шилин, Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

Для детей и родителей

1. Нортон, Д., Маклафин, П. Дартс. Энциклопедия. М.: Арт-Родник, 2010.