

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
Физкультурно-спортивной направленности
«Дартс»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 3-ой год обучения;

Номер группы – 1

Возраст обучающихся – 8-18 лет.

Разработал: **Назукин И.В.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую
программу: **Назукин Илья Вячеславович**

ФИО педагога, реализующего дополнительную
общеразвивающую программу: **Назукин Илья Вячеславович**

Пояснительная записка

	Направленность	Физкультурно-спортивная
	Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дартс
	Уровень	Среднее (полное) общее образование
	Особенности обучения в текущем учебном году	
	Особенности организации	
	Цель	укрепление физического здоровья детей, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники, привлечение к систематическим занятиям спортом.
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • введение в историю и развитие дартс; • изучение основ этикета дартс; • овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений; • знакомство с базовой техникой дартс; • выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к дартс.
	Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа
	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	<p>По окончании 3-го года первого этапа обучения дети должны уметь выполнять: стойка, хват, правила игры 501,301,170. Выполнять контрольные нормативы «набор очков», «сектор 20», «большой раунд»</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • краткую историю развития дартс; • основные команды судьи при судействе; • санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

Челночный бег 3x10 м. (с)	11.2 сек.	11.7 сек.
Кросс 500 м или 1000 м (мин, с)	<i>Без учета времени</i>	
Прыжок в длину с места (см)	110 см.	100 см.
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) Д. – от скамейки	10 р.	12 р.
Набор очков	390	380

1. Информационное обеспечение Программы

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Прак- тики	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	-	Тестиро-вание
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	2	2	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	2	2	-	
5.	Общая физическая подготовка	60	6	54	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	56	4	52	
7.	Техническая подготовка	60	16	44	
8.	Тактическая подготовка	18	4	14	
9.	Психологическая подготовка	4	4	-	
10.	Участие в соревнованиях	6	-	6	
11.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	
Всего часов:		216	42	174	

Календарно-тематический график

№	Дата провед. занятий	Тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			теория	практика	
1	02.09	История возникновения и развития дартс Правила безопасности во время занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях дартс.	1	1	
2	05.09	Достижения российских спортсменов. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсменов. Упражнение « круг по секторам»».	2	-	
3	07.09	Понятие об общей физической подготовке дартсмена. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение « круг по секторам».	1	1	
4	09.09	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, на шведской стенке. Упражнение « круг по секторам».	-	2	
5	12.09	Изучение базовых стоек дартсменов. Игра « киллер».	1	1	
6	14.09	Обучение в базовых стойках. Беговые упражнения .Игра « киллер»		2	
7	16.09	Выполнение базовой программной техники. Игра « киллер».		2	
8	19.09	Силовые упражнения с набивным мячом, различными отягощениями. Игровые задания во временном интервале. Игра «киллер».		2	
9	21.09	Упражнение для развития силы мышц. Игра «набор очков».		2	
10	23.09	Упражнение для развития гибкости. Имитация выполнения броска. Игра «Набор очков».	1	1	
11	26.09	Упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость). Игра «набор очков»	1	1	
12	28.09	Беговые упражнения. Игра «набор очков»		2	
13	30.09	Упражнения на равновесие. Игра « сектор 20»		2	
14	03.10	Контроль за положением тела при броске. Совершенствование техники метания дротика в мишень. Игра « набор очков».	1	1	
15	05.10	Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, и др. с максимальной скоростью. Игра « набор очков».		2	
16	07.10	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игра « набор очков».		2	
17	10.10	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча		2	

		при бросках в парах. Игра « набор очков».			
18	12.10	Специальные упражнения для повышения суставной подвижности. Подвижные игры. Игра « набор очков».		2	
19	14.10	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой. Упражнение « круг по секторам».		2	
20	17.10	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) Упражнение « круг по секторам».		2	
21	19.10	Прикладные упражнения на развитие выносливости. Упражнение « круг по секторам».	1	1	
22	21.10	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений. Упражнение « круг по секторам».	1	1	
23	24.10	Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание.	1	1	
24	26.10	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения. Упражнение « круг по секторам».		2	
25	28.10	Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание.		2	
26	31.10	Совершенствование техники прицеливания. Подвижные игры - футбол. Игра «101» прямое окончание.		2	
27	01.11	Упражнения для развития быстроты, ловкости, скорости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты. Игра «101» прямое окончание.		2	
28	02.11	Гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд»	1	1	
29	07.11	Гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд»	1	1	
30	09.11	Отработка изготовления к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»		2	
31	11.11	Отработка изготовления к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»		2	
32	14.11	Отработка изготовления к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»		2	
33	16.11	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»		2	
34	18.11	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»	1	1	

35	21.11	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»	1	1	
36	23.11	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени, кучность. Игра «Сектор 20»		2	
37	25.11	Гимнастические упражнения на растяжку. Игра «301» прямое окончание.		2	
38	28.11	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени, кучность. Игра «Сектор 20»	1	1	
39	30.11	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени, кучность. Игра «Сектор 20»	1	1	
40	02.12	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени, кучность. Игра «Сектор 20»	1	1	
41	05.12	Упражнения для укрепления суставной подвижности: растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах. Игра «301» прямое окончание.		2	
42	07.12	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Игра «301» прямое окончание.		2	
43	09.12	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках. Спортивные игры. Игра «301» прямое окончание.		2	
44	12.12	Упражнения для развития специальной у выносливости: упражнения со скакалкой. Игра «301» прямое окончание.		2	
45	14.12	Психологическая подготовка: беседа о поведении спортсмена, спортивной чести. Культура и интересы юного дартсмена. Игра «301» прямое окончание.	2		
46	16.12	Техника выполнения квалификационного упражнения. «Сектор 20», Игра «Сектор20»		2	
47	19.12	Сдача нормативов по ОФП, СФП.		2	
48	21.12	Контрольные нормативы «сектор 20», «большой раунд», «набор очков»		2	
49	23.12	Контрольные нормативы «сектор 20», «большой раунд», «набор очков»		2	
50	26.12	Контрольные нормативы «сектор 20», «большой раунд», «набор очков»		2	
51	28.12	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игра «301» прямое окончание.		2	

52	09.01	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Игра «301» прямое окончание.		2	
53	11.01	Специальные упражнения для повышения суставной подвижности. Подвижные игры. Игра «301» прямое окончание.		2	
54	13.01	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой. Игра «301» прямое окончание.		2	
55	16.01	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг). Игра «301» прямое окончание.		2	
56	18.01	Прикладные упражнения на развитие выносливости. Игра «301» прямое окончание.		2	
57	20.01	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений. Игра «301» прямое окончание.	1	1	
58	23.01	Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1кг, блины от штанги весом не более 5кг). Игра «301» прямое окончание.		2	
59	25.01	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения. Игра «501» прямое окончание.		2	
60	27.01	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках. Игра «501» прямое окончание.		2	
61	30.01	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Игра «501» прямое окончание.		2	
62	01.02	Подвижные игры. Футбол. Игра «501» прямое окончание.		2	
63	03.02	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Игра «501» прямое окончание.		2	
64	06.02	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.	1	1	
65	08.02	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.		2	
66	10.02	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.	1	1	
67	13.02	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.		2	
68	15.02	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний.	1	1	

69	17.02	Игра 501 в парах. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
70	20.02	Игра 501 в парах. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
71	22.02	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний.	1	1	
72	24.02	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
73	27.02	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
74	29.02	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
75	02.03	Игра 501 в парах. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
76	05.03	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
77	07.03	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
78	09.03	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
79	12.03	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
80	14.03	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
81	16.03	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
82	19.03	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
83	21.03	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
84	23.03	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
85	26.03	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
86	28.03	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
87	30.03	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
88	02.04	Учебная игра 501 в командах. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
89	04.04	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
90	06.04	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
91	09.04	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
92	11.04	Учебная игра 501 в командах. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
93	13.04	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание.		2	

94	16.04	Учебная игра 501 в командах. Изучение таблицы окончаний. Беговые упражнения.	1	1	
95	18.04	Подвижные и спортивные игры и игровые задания. Игра «501» прямое окончание.		2	
96	20.04	Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты). Беговые упражнения. Игра «501» прямое окончание.	1	1	
97	23.04	Растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов с партнером и без партнера. Игра «501» прямое окончание.		2	
98	25.04	Выполнение технических элементов, спортивные игры и игровые задания. Игра «501» прямое окончание.		2	
99	27.04	Кросс по пересеченной местности.		2	
100	30.04	Технико-тактические задания. Соревновательные задания «игра 170».		2	
101	07.05	Технико-тактические задания. Соревновательные задания «игра 170».		2	
102	11.05	Технико-тактические задания. Соревновательные задания «игра 170».		2	
103	14.05	Технико-тактические задания. Соревновательные задания «игра 170».		2	
104	16.05	Контрольные нормативы «сектор 20», «большой раунд», «набор очков»		2	
105	18.05	Сдача нормативов по ОФП, СФП.		2	
106	21.05	Турнир внутри объединения.		2	
107	23.05	История возникновения и развития дартс Правила безопасности во время занятий. Игра «501» прямое окончание.	1	1	
108	25.05	Достижения российских спортсменов. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсменов.	2		
109	28.05	Понятие об общей физической подготовке дартсмена. Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «501» прямое окончание.	1	1	
110	30.05	Сдача нормативов по ОФП, СФП.	1	1	
Итого			40	176	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПЕРВОГО ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу. Современный дартс (6 часов).

История возникновения и развития дартс. Достижения российских спортсменов и воспитанников Центра. Правила безопасности во время занятий кикбоксингом.

2. Общая физическая подготовка (52 часа).

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание

отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей (10 часов):

общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;

прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей (10 часов):

беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

Воспитание ловкости (10 часов):

общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости (11 часов):

бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости (11 часов):

общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

3. Специальная физическая подготовка (60 часа).

Теория (8 часов):

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки во время соревнований.

Практика (52 часа):

Скоростно-силовая (11 часов):

упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения; технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная (10 часов):

выполнение технических элементов на точность;

подводящие упражнения;

выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции (10 часов):

выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

воспитание двигательной реакции;

создание фрагментов соревновательных ситуаций;

подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости (11 часов):

специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); упражнения на гибкость для позвоночника.

Воспитание специальной выносливости (10 часов):

техничко-тактические задания с партнером; подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

1. Техническая подготовка (66 часов).

Теория (16 часов):

В процессе формирования и изучения техники и тактики широко применяются словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжения, команды и др.), а также методы наглядной информации (живой показ, учебные фильмы и пособия и др.). Живой, реальный показ техники движения осуществляется самим тренером или кем-либо из наиболее подготовленных спортсменов.

Практика: изучение тактики ведения игры 501 (50 часов):

изучение и освоение отдельных элементов игры 501 (7 часов),
стойка (6 часов),

виды хватов (6 часов),

учебная игра 50 (6 часов),

Игра «сектор 20» (6 часов),

Игра «большой раунд» (6 часов),

Игра «набор очков» (6 часов),

тренировки в парах, микст, командах (7 часов).

5. Тактическая подготовка (8 часов).

Теория (8 часов):

На данном этапе, в связи с началом соревновательной практики, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

комбинационная техника;

выполнение технических заданий;

выполнение технико-тактических заданий с партнёром;

выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

6. Сдача контрольных нормативов (4 часа).

Теория (2 часа):

Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой.

Практика (2 часа):

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.

7. Участие в соревнованиях (20 часов):

турниры внутри объединения, участие в соревнованиях городского и областного масштаба.