

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 и 3 раза в неделю по 1 часу
	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	<p>По окончании 4-го года 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 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение в программу.	6	6	-	Тестирование, сдача контрольных нормативов, выступления на соревнованиях
2.	Общefизическая подготовка	68	-	68	
3.	Специальная физическая подготовка.	62	8	54	
4.	Техническая подготовка.	128	36	92	
5.	Тактическая подготовка	8	8		
6.	Сдача контрольных нормативов,	12	2	10	
7.	участие в соревнованиях	40	-	40	
	Итого:	324	60	264	

Календарно-тематический график

№	Дата провед. занятий	Тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			теория	практика	
1	01.09	История возникновения и развития дартс Правила безопасности во время занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях дартс.	1		
2	02.09	Достижения российских спортсменов. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсменов. Упражнение « круг по секторам»».	1		
3	04.09	Понятие об общей физической подготовке дартсмена. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение « круг по секторам».	1	1	
4	05.09	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, на шведской стенке. Упражнение « круг по секторам».		2	
5	06.09	Изучение базовых стоек дартсменов. Игра « киллер».		1	
6	07.09	Обучение в базовых стойках. Беговые упражнения .Игра « киллер»	1	1	
7	08.09	В выполнение базовой программной техники. Игра « киллер».		1	
8	09.09	Силовые упражнения с набивным мячом, различными отягощениями. Игровые задания во временном интервале. Игра « киллер».		1	
9	11.09	Упражнение для развития силы мышц. Игра «набор очков».		2	
10	12.09	Упражнение для развития гибкости. Имитация выполнения броска. Игра «Набор очков».	1	1	
11	13.09	Упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость). Игра «набор очков»		1	
12	14.09	Беговые упражнения. Игра «набор очков»	1	1	
13	15.09	Упражнения на равновесие. Игра « сектор 20»		1	
14	16.09	Контроль за положением тела при броске. Совершенствование техники метания дротика в мишень. Игра « набор очков».		1	
15	18.09	Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, и др. с максимальной скоростью. Игра « набор очков».		2	
16	19.09	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игра « набор очков».		2	
17	20.09	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Игра « набор		1	

		очков».			
18	21.09	Специальные упражнения для повышения суставной подвижности. Подвижные игры. Игра « набор очков».		2	
19	22.09	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой. Упражнение « круг по секторам».		1	
20	23.09	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) Упражнение « круг по секторам».		1	
21	25.09	Прикладные упражнения на развитие выносливости. Упражнение « круг по секторам».	1	1	
22	26.09	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений. Упражнение « круг по секторам».	1	1	
23	27.09	Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание.		1	
24	28.09	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения. Упражнение « круг по секторам».		2	
25	29.09	Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание.		1	
26	30.09	Совершенствование техники прицеливания. Подвижные игры - футбол. Игра «101» прямое окончание.		1	
27	02.10	Упражнения для развития быстроты, ловкости, скорости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты. Игра «101» прямое окончание.		2	
28	03.10	Гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд»	1	1	
29	04.10	Гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд»		1	
30	05.10	Отработка изготровки к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»	1	1	
31	06.10	Отработка изготровки к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»		1	
32	07.10	Отработка изготровки к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»		1	
33	09.10	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»		2	
34	10.10	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»	1	1	
35	11.10	Упражнения для укрепления мышц		1	

		живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»			
36	12.10	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»	1	1	
37	13.10	Гимнастические упражнения на растяжку. Игра «301» прямое окончание.		1	
38	14.10	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»		1	
39	16.10	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»		2	
40	17.10	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»		1	
41	18.10	Упражнения для укрепления суставной подвижности: растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах. Игра «301» прямое окончание.		1	
42	19.10	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Игра «301» прямое окончание.	1	1	
43	20.10	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках. Спортивные игры. Игра «301» прямое окончание.		1	
44	21.10	Упражнения для развития специальной у выносливости:упражнения со скакалкой. Игра «301» прямое окончание.		1	
45	23.10	Психологическая подготовка: беседа о поведении спортсмена, спортивной чести. Культура и интересы юного дартсмена. Игра «301» прямое окончание.	1	1	
46	24.10	Техника выполнения квалификационного упражнения. «Сектор 20», Игра «Сектор20»		2	
47	25.10	Сдача нормативов по ОФП, СФП.		1	
48	26.10	Контрольные нормативы «сектор 20»,»большой раунд», «набор очков»		2	
49	27.10	Контрольные нормативы «сектор 20»,»большой раунд», «набор очков»		1	
50	28.10	Контрольные нормативы «сектор 20»,»большой раунд», «набор очков»		1	
51	30.10	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игра «301» прямое окончание.		2	
52	31.10	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Игра «301» прямое		2	

		окончание.			
53	01.11	Специальные упражнения для повышения суставной подвижности. Подвижные игры. Игра «301» прямое окончание.		1	
54	02.11	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой. Игра «301» прямое окончание.		2	
55	03.11	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг). Игра «301» прямое окончание.		1	
56	06.11	Прикладные упражнения на развитие выносливости. Игра «301» прямое окончание.		2	
57	07.11	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений. Игра «301» прямое окончание.	1	1	
58	08.11	Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1кг, блины от штанги весом не более 5кг). Игра «301» прямое окончание.		1	
59	09.11	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения. Игра «501» прямое окончание.		2	
60	10.11	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках. Игра «501» прямое окончание.		1	
61	11.11	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Игра «501» прямое окончание.		1	
62	13.11	Подвижные игры. Футбол. Игра «501» прямое окончание.		2	
63	14.11	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Игра «501» прямое окончание.		2	
64	15.11	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре, упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.	1	1	
65	16.11	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре, упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.	1	1	
66	17.11	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре, упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.		1	
67	18.11	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре, упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.		1	
68	20.11	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний.	1	1	
69	21.11	Игра 501 в парах. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
70	22.11	Игра 501 в парах. Сгибание и разгибание		1	

		рук, приседание, планка 1 минута.			
71	23.11	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний.		2	
72	24.11	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.		1	
73	25.11	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.		1	
74	27.11	Игра 501 в парах. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.	1	1	
75	28.11	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1	1	
76	29.11	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.		1	
77	30.11	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1	1	
78	01.12	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
79	02.12	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
80	04.12	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.	1	1	
81	05.12	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
82	06.12	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.		1	
83	07.12	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.	1	1	
84	08.12	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
85	09.12	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
86	11.12	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
87	12.12	Учебная игра 501 в командах. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1	1	
88	13.12	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
89	14.12	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
90	15.12	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
91	16.12	Учебная игра 501 в командах. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1		
92	18.12	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание.		2	
93	19.12	Учебная игра 501 в командах. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1	1	
94	20.12	Подвижные и спортивные игры и игровые задания. Игра «501» прямое		1	

		окончание.			
95	21.12	Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты). Беговые упражнения. Игра «501» прямое окончание.	1	1	
96	22.12	Растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов с партнером и без партнера. Игра «501» прямое окончание.		1	
97	23.12	Выполнение технических элементов в , спортивные игры и игровые задания. Игра «501» прямое окончание.		1	
98	25.12	Кросс по пересеченной местности.		2	
99	26.12	Технико-тактические задания . Соревновательные задания «игра 170».		2	
100	27.12	Технико-тактические задания . Соревновательные задания «игра 170».		1	
101	28.12	Технико-тактические задания . Соревновательные задания «игра 170».		2	
102	29.12	Контрольные нормативы «сектор 20», «большой раунд», «набор очков»		1	
103	30.12	Сдача нормативов по ОФП, СФП.		1	
104	08.01	Турнир внутри объединения .		2	
105	09.01	Турнир внутри объединения.		2	
106	10.01	История возникновения и развития дартс Правила безопасности во время занятий. Игра «501» прямое окончание.	1		
107	11.01	Достижения российских спортсменов.. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсменов.	1	1	
108	12.01	Понятие об общей физической подготовке дартсмена. Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «501» прямое окончание.		1	
109	13.01	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, на шведской стенке. Игра «501» прямое окончание.		1	
110	15.01	Сдача нормативов по ОФП, СФП.	1	1	
111	16.01	История возникновения и развития дартс Правила безопасности во время занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях дартс.	1	1	
112	17.01	Достижения российских спортсменов. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсменов. Упражнение « круг по секторам»».	1		
113	18.01	Понятие об общей физической подготовке дартсмена. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение « круг по секторам».	1	1	
114	19.01	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, на шведской стенке. Упражнение « круг по секторам».		1	

115	20.01	Изучение базовых стоек дартсменов. Игра « киллер».		1	
116	22.01	Обучение в базовых стойках. Беговые упражнения .Игра « киллер»		2	
117	23.01	В выполнение базовой программной техники. Игра « киллер».		2	
118	24.01	Силовые упражнения с набивным мячом, различными отягощениями. Игровые задания во временном интервале. Игра « киллер».		1	
119	25.01	Упражнение для развития силы мышц. Игра «набор очков».	1	1	
120	26.01	Упражнение для развития гибкости. Имитация выполнения броска. Игра «Набор очков».		1	
121	27.01	Упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость). Игра «набор очков»		1	
122	29.01	Беговые упражнения. Игра «набор очков»	1	1	
123	30.01	Упражнения на равновесие. Игра « сектор 20»		2	
124	31.01	Контроль за положением тела при броске. Совершенствование техники метания дротика в мишень. Игра « набор очков».		1	
125	01.02	Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, и др. с максимальной скоростью. Игра « набор очков».		2	
126	02.02	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игра « набор очков».		1	
127	03.02	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Игра « набор очков».		1	
128	05.02	Специальные упражнения для повышения суставной подвижности. Подвижные игры. Игра « набор очков».		2	
129	06.02	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой. Упражнение « круг по секторам».		2	
130	07.02	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) Упражнение « круг по секторам».		1	
131	08.02	Прикладные упражнения на развитие выносливости. Упражнение « круг по секторам».	1	1	
132	09.02	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений. Упражнение « круг по секторам».		1	
133	10.02	Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание.		1	
134	12.02	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения.	1	1	

		Упражнение « круг по секторам».			
135	13.02	Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание.		2	
136	14.02	Совершенствование техники прицеливания. Подвижные игры - футбол. Игра «101» прямое окончание.		1	
137	15.02	Упражнения для развития быстроты, ловкости, скорости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты. Игра «101» прямое окончание.	1	1	
138	16.02	Гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд»		1	
139	17.02	Гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд»		1	
140	19.02	Отработка изготровки к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»	1	1	
141	20.02	Отработка изготровки к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»		2	
142	21.02	Отработка изготровки к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»		1	
143	22.02	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»	1	1	
144	24.02	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»		1	
145	26.02	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»	1	1	
146	27.02	Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»	1	1	
147	28.02	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»		1	
148	29.02	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»	1	1	
149	01.03	Гимнастические упражнения на растяжку. Игра «301» прямое окончание.		1	
150	02.03	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»		1	
151	04.03	Общеразвивающие упражнения, броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»	1	1	
152	05.03	Общеразвивающие упражнения,	1	1	

		броски по мишени , кучность. Игра «Сектор 20»			
153	06.03	Упражнения для укрепления суставной подвижности: растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах. Игра «301» прямое окончание.		1	
154	07.03	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Игра «301» прямое окончание.	1	1	
155	09.03	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках. Спортивные игры. Игра «301» прямое окончание.		1	
156	11.03	Упражнения для развития специальной у выносливости: упражнения со скакалкой. Игра «301» прямое окончание.	1	1	
157	12.03	Психологическая подготовка: беседа о поведении спортсмена, спортивной чести. Культура и интересы юного дартсмена. Игра «301» прямое окончание.	1	1	
158	13.03	Техника выполнения квалификационного упражнения. «Сектор 20», Игра «Сектор20»		1	
159	14.03	Сдача нормативов по ОФП, СФП.		2	
160	15.03	Контрольные нормативы «сектор 20»,»большой раунд», «набор очков»		1	
161	16.03	Контрольные нормативы «сектор 20»,»большой раунд», «набор очков»		1	
162	18.03	Контрольные нормативы «сектор 20»,»большой раунд», «набор очков»	1	1	
163	19.03	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игра «301» прямое окончание.	1	1	
164	20.03	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Игра «301» прямое окончание.		1	
165	21.03	Специальные упражнения для повышения суставной подвижности. Подвижные игры. Игра «301» прямое окончание.		2	
166	22.03	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой. Игра «301» прямое окончание.		1	
167	23.03	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг). Игра «301» прямое окончание.		1	
168	25.03	Прикладные упражнения на развитие выносливости. Игра «301» прямое		2	

		окончание.			
169	26.03	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений. Игра «301» прямое окончание.	1	1	
170	27.03	Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1кг, блины от штанги весом не более 5кг). Игра «301» прямое окончание.		1	
171	28.03	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения. Игра «501» прямое окончание.		2	
172	29.03	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках. Игра «501» прямое окончание.		1	
173	30.03	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Игра «501» прямое окончание.		1	
174	01.04	Подвижные игры. Футбол. Игра «501» прямое окончание.	1	1	
175	02.04	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Игра «501» прямое окончание.	1	1	
176	03.04	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.		1	
177	04.04	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.		2	
178	05.05	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.		1	
179	06.04	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре , упражнения на тренажерах, упражнения на даблы.		1	
180	08.04	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний.	1	1	
181	09.04	Игра 501 в парах. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.	1	1	
182	10.04	Игра 501 в парах. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
183	11.04	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний.	1	1	
184	12.04	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.		1	
185	13.04	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.		1	
186	15.04	Игра 501 в парах. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
187	16.04	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1	1	
188	17.04	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1	1	
189	18.04	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1	1	

190	19.04	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
191	20.04	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
192	22.04	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.	1	1	
193	23.04	Игра 501 микст. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
194	24.04	Учебная игра 501. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.		1	
195	25.04	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.	1	1	
196	26.04	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
197	27.04	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
198	29.04	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.	1	1	
199	30.04	Учебная игра 501 в командах. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1	1	
200	06.05	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		2	
201	07.05	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.	1	1	
202	08.05	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание, планка 1 минута.		1	
203	11.05	Учебная игра 501 в командах. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1		
204	13.05	Командная игра 501 4*4. Сгибание и разгибание рук, приседание.	1	1	
205	14.05	Учебная игра 501 в командах. Изучение таблицы окончаний . Беговые упражнения.	1	1	
206	15.05	Подвижные и спортивные игры и игровые задания. Игра «501» прямое окончание.		1	
207	16.05	Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты). Беговые упражнения. Игра «501» прямое окончание.	1	1	
208	17.05	Растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов с партнером и без партнера. Игра «501» прямое окончание.		1	
209	18.05	Выполнение технических элементов в , спортивные игры и игровые задания. Игра «501» прямое окончание.		1	
210	20.05	Кросс по пересеченной местности.		2	
211	21.05	Технико-тактические задания .		2	

		Соревновательные задания «игра 170».			
212	22.05	Технико-тактические задания . Соревновательные задания «игра 170».		1	
213	23.05	Технико-тактические задания . Соревновательные задания «игра 170».		2	
214	24.05	Контрольные нормативы «сектор 20», «большой раунд», «набор очков»		1	
215	25.05	Сдача нормативов по ОФП, СФП.		1	
216	27.05	Турнир внутри объединения .	1	1	
217	28.05	Турнир внутри объединения.		2	
218	29.05	История возникновения и развития дартс Правила безопасности во время занятий. Игра «501» прямое окончание.		1	
219	30.05	Достижения российских спортсменов.. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсменов.		2	
220	31.05	Сдача нормативов по ОФП, СФП.		1	
Итого			60	270	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу. Современный дартс (9 часов).

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

2. Общая физическая подготовка (68 часов).

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 (20 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 (12 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 (12 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 (13 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 (62 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 (54 часа):

Скоростно-силовая (12 часов):

упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие 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 (12 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):

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

1. Техническая подготовка (134 часа).

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 (98 часов):

изучение и освоение отдельных элементов игры 501 (8 часов),

стойка (7 часов),

виды хватов (7 часов),

учебная игра 501 (7 часов),

Игра «сектор 20» (7 часов),

Игра «большой раунд» (7 часов),

Игра «набор очков» (7 часов),

тренировки в парах, микст, командах (8 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 (12 часа).

Теория (2 часа):

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

Практика (10 часа):

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

7. Участие в соревнованиях (40 часов):

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