

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «ЦДТ «Южный»

М.А. Носова

Приказ № 75

от «08» сентября 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ДАРТС»

Срок реализации программы – 3 года

Начальный возраст освоения программы – 8 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Александр Сергеевич Петрухин

РЯЗАНЬ
2014 г.

Пояснительная записка

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей являются важнейшими в концепции модернизации российского образования. Глубокий общественный и экономический кризис сопровождается резким снижением здоровья детей.

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Он появился в конце 90-х годов. Это – интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, и даже дети с ограниченными возможностями.

Простота, экономичность, компактность – все это делает дартс привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях. Дартс поднимает настроение и заполняет досуг.

Занятия дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени – зелено – красно – бело – черная – успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Занятия спортивной игрой дартс направлены на повышение функциональных возможностей организма путём восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс» является *модифицированной*, составлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформления образовательных программ дополнительного образования детей. При составлении автор проанализировал программы других авторов по данному виду спорта, согласованных национальной Федерацией Дартс Российской Федерации. Содержание данной программы, учебно-тематический план адаптирован в соответствии с Уставом ЦДТ «Южный», разработана авторская система диагностики уровня освоения ЗУНов по программе.

Цель программы: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников, повышение уровня разносторонней физической подготовки посредством освоения техники и тактики игры в дартс.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики игры в дартс;
- приобретение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории;
- приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований.

Развивающие:

- развитие быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие общей выносливости, ловкости.

Воспитательные задачи:

- воспитание волевых качеств;
- воспитание интереса к занятиям и соревнованиям;
- воспитание самостоятельности.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 8 до 17 лет, независимо от уровня начальной физической подготовки.

Срок реализации программы **три** года.

На первой ступени (первый год обучения) учащиеся приобретают элементарные навыки игры, техники броска, подсчета очков, обучаются различным тренировочным играм, участвуют в клубных соревнованиях.

На второй ступени воспитанники изучают дартс как вид спорта. Овладевают навыками официальных соревновательных игр, участвуют в соревнованиях района, округа и города. Изучают правила судейства и организации турнира.

Программа третьей ступени рассчитана на один учебный год. За это время воспитанники повышают спортивное мастерство, приобретают соревновательный опыт, шлифуют технику броска, приобретают психологическую устойчивость, могут участвовать в соревнованиях всех рангов, включая международные.

Режим занятий первый год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), второй и третий год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (2016 часов в год).

Образовательные стандарты программы:

По окончания освоения программы обучающиеся должны

Знать:

- общее понятие о здоровье, двигательном режиме, системе закаливания, личной гигиене, рациональном питании;
- правила поведения и безопасности на занятиях;
- правила и приемы тактики и техники игры в дартс;
- обязанности игроков и судей;
- понятие о спортивных достижениях.

Уметь:

- ранее успешно применять приемы тактики и техники игры;
- применять полученные знания на практике,
- восстанавливать дыхание после интенсивной тренировки;
- Участвовать: в окружных и городских соревнованиях на выполнение контрольно-нормативных требований программы и иметь инструкторскую и судейскую практику.

Подведения итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме промежуточный и итоговый контроль.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в учебном году (в апреле-мае) по прохождении каждого этапа (года) обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании полного курса программы и осуществляется путем сдачи специальных нормативов по физической, тактико-технической подготовке и на соревнованиях, а также опросов по правилам организации и судейства.