

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » мая 2023 г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗНАКОМЬТЕСЬ - САРГАН»
(спортивное метание ножа)

Уровень программы: ознакомительный (стартовый)

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 10 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Форма проведения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер программы в АИС: 31583

Разработчик-составитель:
Лукаш Игорь Иванович,
педагог дополнительного образования.

Новороссийск, 2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Спортивное метание ножей – новый, захватывающий, необычный и интересный вид спорта, включенный во всероссийский реестр видов спорта (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01 октября 2019 года, № 784). Помимо необходимой меткости, точности движений и собранности, спортивное метание ножей помогает развивать силу воли, концентрацию, хладнокровие в экстремальных ситуациях, вселяет уверенность в собственных силах.

Качества, которые воспитываются у детей, овладевающих метанием, важны для всех, кто хочет получить гармоничное физическое и психическое развитие, хорошую координацию, глазомер, способность управлять мышечным напряжением и расслаблением.

Игровой характер соревновательных ситуаций делает метание ножа необычайно привлекательным, зрелищным и демократичным.

Правила соревнований, утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.09.2020 года № 698 одинаковы для всех участников. Поэтому успех главным образом зависит от способностей, знаний, воли и настойчивости обучающегося, его упорного труда на тренировках.

В процессе тренировок и соревнований метатель приобретает повышенную остроту зрительных восприятий, быстроту и точность двигательных реакций, позволяющих умело и своевременно выполнять сложные по координации метательные движения. Учитывая различные дистанции и виды бросков, в состязаниях могут с успехом участвовать как мальчики, так и девочки различных возрастов.

Занятия и соревнования по спортивному метанию ножей не требуют сложного технического оборудования, и возможны не только в залах, но и на открытых площадках.

Овладение специальными двигательными навыками метания требует большого внимания, точности и хорошей психической устойчивости к внешним и внутренним раздражителям.

В отличие от большинства единоборств, где спортсмены участвуют в непосредственной борьбе друг с другом, в спортивном метании ножей идет поединок «с самим собой».

При выполнении упражнений и на соревнованиях очень важно умение обучающихся преодолевать трудности, не разочаровываться от неудачных бросков и постоянно сохранять стремление к дальнейшему совершенствованию. Эти требования обязывают обучающихся систематически работать над улучшением своей техники и соревновательной тактики, совершенствовать моральные и волевые свойства личности: настойчивость, целеустремленность, выдержку, самообладание, организованность, дисциплину. Регулярные занятия спортивным метанием ножа укрепляют костно-связочный аппарат, увеличивают силу, выносливость,

эластичность мускулатуры, развивают центральную нервную систему, совершенствуют координацию движений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знакомьтесь - Сарган» разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

При подготовке данной программы использованы Правила соревнований и опыт работы Спортивной федерации, организующей и проводящей наиболее

представительные официальные соревнования по спортивному метанию ножа в России (Чемпионаты России, Чемпионаты мира) — это общероссийская физкультурно-спортивная организация «Спортивное метание ножа».

Направленность программы физкультурно-спортивная. Обучение по данной программе развивает физические возможности формирующегося организма, укрепляет костно-мышечный аппарат, тренирует физические и психические качества ребенка.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что на сегодняшний день в России нет аналогичных программ, вид спорта только формируется и данная программа является экспериментальной. При реализации программы педагог осуществляет постоянное наблюдение за обучающимися, ведет подбор материала, фиксирует спортивные результаты и достижения, физические возможности и мастерство учащихся для определения возможности продолжения их обучения на базовом уровне.

Актуальность. Метание ножей интересно как молодая спортивная дисциплина, увлечение метанием ножей стало популярным не только среди мальчиков, но и у девочек. Занятия спортивным метанием ножей учит спокойствию, умению «держаться в руках», правильно снимать напряжение, владеть телом, разумом. Все это сегодня очень важно для каждого из нас живущих в мире технологий и стрессов.

Педагогическая целесообразность программы состоит в определении возможностей обучающихся к занятиям спортивным метанием ножа, формирование таких, необходимых в современных условиях качеств, как целеустремленность, выдержка, хладнокровие, умение концентрироваться. Физическое развитие укрепляет мышечный аппарат, происходит тренировка организма, разрабатывается подвижность суставов, улучшается глазомер, развивается координация движений.

Отличительные особенности программы заключаются в подаче учебного материала. Технология обучения учитывает личностно-деятельностный подход к каждому учащемуся. Изложение теоретического и практического материала, организация и проведение занятий, предусматривает нетрадиционные формы, такие как: работа со схемами, расчет, выполнение силовых упражнений и упражнений на ловкость, меткость, тренировку вестибулярного аппарата. Учитывая главную особенность, что освоение разнообразных техник владения ножом имеют спортивный характер, никак не боевой.

Уровень программы ознакомительный. Обучение направлено на знакомство с конкретным видом деятельности - спортивным метанием ножа, на развитие интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий по дисциплине. Предусматривается в дальнейшем переход на базовое обучение учащихся с сформировавшимся устойчивым интересом к выбранному виду деятельности.

Адресат программы. В объединение спортивного метания ножа принимаются дети и подростки в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских и психофизических отводов. Учебные группы по своему составу могут быть разнополые и разновозрастные. Наполняемость групп 8-10 человек. Это связано с необходимостью соблюдения строгих мер безопасности при организации занятий. При зачислении проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выявления стартовых индивидуальных способностей, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п. **Условия приема детей:** запись в группы осуществляется через систему приема заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» - <https://p.23.навигатор.дети> и заявление от родителей (очно).

Объем и сроки реализации. Освоение программы рассчитано на 36 недель, 144 часа.

Режим занятий. Формой организации детей являются занятия, которые проходят два раза в неделю по 2 часа. В групповых занятиях используется индивидуальный подход к каждому учащемуся (развитие недостающих качества метателя).

Особенности организации образовательного процесса: разминка является неотъемлемой частью любого тренировочного занятия. Цель ее – подготовка организма спортсмена к восприятию интенсивных физических нагрузок, профилактика спортивного травматизма, формирование начальных двигательных и специальных физических навыков. В спортивном метании ножа, как и в любом другом виде спорта, разминка состоит из общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений.

В процессе обучения в равной степени используются все методы - наглядный, словесный, практический, игровой.

Цель программы: создание условий для практического освоения обучающимися начальных приемов спортивного метания ножей, формирование мотивации для дальнейшего обучения на базовом уровне.

Задачи программы.

Предметные:

- Формирование первичных навыков метания ножей;
- Ознакомление с характеристиками и названиями ножей, используемых в спортивном метании другими федерациями и странами.
- Формирование знаний соблюдения техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному метанию ножей.
- Формирование навыков владения техническими средствами обучения и программами.

Личностные:

- Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие природных способностей: координацию движений, пластичность, моторико - двигательной памяти.

- Воспитание трудолюбия и самодисциплины, самостоятельности, ответственности.
- Развитие умения концентрировать внимание.
- Формирование коммуникативных качеств, умение согласовывать свои действия с действиями других.
- Воспитание воли, терпения, выдержки, настойчивости.
- Развитие умения работать в команде и индивидуально;
- Развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

Метапредметные:

- Популяризация вида спорта «Спортивное метание ножа».
- Обучение умению грамотно работать с полученной информацией.

**Содержание программы
Учебно-тематический план**

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
	Раздел 1.	6	66	72	
1	Вводное занятие.	2	0	2	Беседа. Наблюдение
2	История возникновения спортивного метания	2	0	2	опрос
3	Общефизическая подготовка:	0	28	28	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	0	20	20	наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	2	14	16	наблюдение
6	Психологическая подготовка	0	2	2	тестирование
7	Контрольные соревнования	0	2	2	Соревнования
	Раздел 2.	0	72	72	
3	Общефизическая подготовка:	0	24	24	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	0	20	20	соревнования
5	Технико-тактическая подготовка	0	20	20	соревнования
6	Психологическая подготовка	0	2	2	тестирование
7	Контрольные соревнования	0	2	2	Соревнования

8	Итоговая аттестация	0	4	4	Выполнение задания
Итого часов:		6	138	144ч.	

Содержание программы.

Тема 1.

Теория: Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с планом работы. Техника безопасности и правила поведения в зале и на спортивных площадках. Правила использования оборудования и инвентаря. Оказание первой медицинской помощи.

Тема 2.

Теория: История возникновения спортивного метания ножа как вида спорта. История возникновения ножа в эпохах до н.э. Эволюция ножа и его значение на разных рубежах истории. История возникновения ОФСОО «Спортивное метание ножа» и отдельного спортивного упражнения-метания ножа. История первых соревнований. Мировые рекорды и рекордсмены. Виды ножей и их характеристики. Характеристика спортивного ножа, прописанного в правилах соревнований. Общие характеристики и названия ножей, используемых в спортивном метании других федераций и странах. Возможные хваты ножа и их влияние на аэродинамику в выполнении упражнений. Понятие о «сходе» ножа при хвате за рукоять, клинок, хвате плашмя. Правила проведения соревнований по спортивному метанию ножа. Общие сведения о фиксированных дистанциях. Действия, нарушающие правила и система штрафных очков.

Тема 3.

Практика: Вводное тестирование. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы.

Тема 4.

Практика: Специальные упражнения на развитие плечевого пояса. Специальные упражнения на укрепление суставов. Специальные упражнения на развитие точности.

Тема 5.

Теория: Изучение базовой техники спортивного метания ножа.

Практика: Метание с промежуточной дистанции 1.5м-2м. Метание с фиксированной дистанции 3 м., тактическая подготовка.

Тема 6.

Практика: Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. В условиях электронного обучения занятия проводятся в форме видеоуроков, тестирования, проектных работ.

Тема 7.

Практика: Контрольные соревнования.

Тема 8.

Практика: Итоговая аттестация.

Планируемые результаты.

Учащийся регулярно посещает занятия. Основные двигательные навыки у него сформированы на устойчивом уровне. Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости. Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях спортивным метанием ножа.

Предметные:

- сформированы основные двигательные навыки.
- знает базовую технику метания.

Личностные:

- развил и расширил физические возможности и личностные качества: сила, быстрота, ловкость, координация - соответствуют требованиям контрольных нормативов.

Метапредметные:

- проявляет самостоятельность в изучении материала, ищет профильную литературу;
- активный интерес к результатам участия в соревнованиях спортсменов высокого уровня.

По окончании первого этапа обучения учащиеся будут выполнять нормативы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Метод обучения - игровой, а также демонстрационный. Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. По окончании данного этапа обучения дети проходят контрольное тестирование, для определения возможности продолжения обучения на базовом уровне.

Требования приведены в таблице (Приложение 1).

Работа с коллективом обучающихся объединения

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

План воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	02.09	Организация презентации клуба.

2	Общекультурное направление, семейное воспитание	«Будем знакомы»	16.09	Родительское собрание
3	Общекультурное направление	Коллективный просмотр и обсуждение фильма «Чемпионы»	07.10	Творческий вечер
4	Патриотическое направление	«Афганский излом 2023»	16.12	Соревнования
5	Общекультурное направление, семейное воспитание	«Мы вместе»	29.12	Праздничный вечер
6	Патриотическое направление	«Они служили Отчизне»	15.02	Беседа
7	Патриотическое направление	«Настоящие Защитники!»	24.02	Соревнования
8	Патриотическое направление	«Этот день Победы»	08.05	Соревнования

**Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»
Календарный учебный график**

П/ П	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата		Время проведени я занятия	Место проведения занятия	Форма проведения занятия	Форма контроля
			план	факт				
1	Т.1 Вводное занятие. Т.2 История возникновения спортивного метания ножа.	1 1	05.09.		14.30-16.30	Каб.21	Беседа	Наблюдение
2	Т.1 Теоретические основы метания.	2	07.09		14.30-16.30	Каб.21	Беседа	Наблюдение
3	Т.3. ОФП. Вводное тестирование.	2	12.09		14.30-16.30	Каб.21	Тестирование	Результат тестирования
4	Т.3. ОФП. Вводное тестирование.	2	14.09		14.30-16.30	Каб.21	Тестирование	Результат тестирования
5	Т.3. ОФП. Упражнения на развитие силы.	2	19.09		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
6	Т.3. ОФП. Упражнения на развитие силы.	2	21.09		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
7	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие плечевого пояса.	2	26.09		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
8	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие плечевого пояса.	2	28.09		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
9	Т.5. ТТП. Базовая техника метания ножа.	2	03.10		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

10	Т.5. ТТП. Базовая техника метания ножа.	2	05.10		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
11	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2	10.10		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
12	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2	12.10		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
13	Т.4. СФП. Специальные упражнения на укрепление суставов.	2	17.10		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
14	Т.4. СФП. Специальные упражнения на укрепление суставов.	2	19.10		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
15	Т.3. ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	2	24.10		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
16	Т.3. ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	2	26.10		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
17	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	2	31.10		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
18	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	2	02.11		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
19	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие точности.	2	07.11		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
20	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие точности.	2	09.11		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

21	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	14.11		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
22	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	16.11		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
23	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие силы.	2	21.11		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
24	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие силы.	2	23.11		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
25	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие плечевого пояса.	2	28.11		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
26	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие плечевого пояса.	2	30.11		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
27	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	05.12		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
28	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	07.12		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
29	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2	12.12		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
30	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2	14.12		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

31	Т.4. СФП. Специальные упражнения на укрепление суставов.	2	19.12		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
32	Т.4. СФП. Специальные упражнения на укрепление суставов.	2	21.12		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
33	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	26.12		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
34	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	28.12		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
35	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	2	09.01		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
36	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	2	11.01		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
37	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие точности.	2	16.01		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Тестирование
38	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие точности.	2	18.01		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Тестирование
39	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	23.01		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
40	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	25.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

41	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	2	30.01		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
42	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	2	01.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
43	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие плечевого пояса.	2	06.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
44	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие плечевого пояса.	2	08.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
45	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	13.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
46	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	15.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
47	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	2	20.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
48	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	2	22.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
49	Т.4. СФП. Специальные упражнения на укрепление суставов.	2	27.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
50	Т.4. СФП. Специальные упражнения на укрепление суставов.	2	29.02		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

51	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	05.03		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
52	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	07.03		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
53	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие силы.	2	12.03		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
54	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие силы.	2	14.03		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
55	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие точности.	2	19.03		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
56	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие точности.	2	21.03		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
57	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	26.03		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
58	Т.5. ТТП. Метание ножа с промежуточной дистанции 1,5-2м.	2	28.03		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
59	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2	02.04		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
60	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	2	04.04		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

61	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие плечевого пояса.	2	09.04		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
62	Т.4. СФП. Специальные упражнения на развитие плечевого пояса.	2	11.04		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
63	Т.5. ТТП. Метание ножа с дистанции 3м.	2	16.04		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
64	Т.5. ТТП. Метание ножа с дистанции 3м.	2	18.04		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
65	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	2	23.04		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
66	Т.3 ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	2	25.04		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
67	Т.6 Психологическая подготовка спортсмена к участию в соревнованиях.	2	30.04		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
68	Т.6 Психологическая подготовка спортсмена к участию в соревнованиях.	2	07.05		14.30-16.30	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
69	Т.7 Контрольные соревнования	2	14.05		14.30-16.30	Каб.21	Соревнования	Результат
70	Т.7 Контрольные соревнования	2	16.05		14.30-16.30	Каб.21	Соревнования	Результат
71	Т.8. Контрольное тестирование	2	21.05		14.30-16.30	Каб.21	Тестирование	Результат
72	Т.8. Контрольное тестирование	2	23.05		14.30-16.30	Каб.21	Тестирование	Результат

	ИТОГО:	144						
		ч						

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий требуется спортивный зал или открытая, огороженная, крытая площадка длиной не менее 12 метров и шириной от 6 метров; 4-6 стендов для метания с возможностью замены бруса в них не менее 3 раз в течение учебного года; оборудование защитными экранами стен и окон спортивного зала, резиновое покрытие пола. Для проведения занятий требуются: ножи 30 шт. (не менее 3 шт. на каждого обучающегося); топоры – 5 шт.; теннисные мячи – 10 шт.; медицинболлы различного веса – 5 шт.; гантели, весом в 0,5 - 1 -2 кг. – 1- шт.; утяжелители для рук, весом 0,5 кг. – 2 шт.

В условиях электронного обучения необходимо наличие компьютера у каждого обучающегося.

Спортивный инвентарь.

Перечень оборудования: Основной спортивный инвентарь-нож. Основными критериями выбора ножа для метания являются балансировка, вес, размер, форма и качество стали. Нож должен быть цельнометаллический. Рукоять и клинок должны быть выполнены в форме единой пластины. Спортивный нож должен иметь сертификат соответствия, не относящий его к холодному оружию.

Мишень. Используются стенды для метания ножей, изготовленные из торцевой части дерева, нарезанного на 20-25 см. Используются все породы древесины, имеющейся в средней полосе России. Так же возможно использование спилов деревьев мягких пород, диаметром 0,5м.

Одежда метателя должна отвечать безопасности. Должна быть из плотной ткани. На ногах спортивная обувь с жестким верхом.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования соответствующей квалификации и опыта работы в детских объединениях.

Формы аттестации.

Контроль осуществляется в течение всего учебного года, показатели успешности отслеживаются в соответствии с критериями и контрольными нормативами. Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз при завершении обучения в форме контрольного тестирования.

Перевод на обучение на базовый уровень осуществляется по результатам сдачи контрольных нормативов и участия обучающегося в соревнованиях (Приложение №1).

Принимая во внимание все полученные данные и показания, педагог делает вывод об уровне усвоения программы каждым учащимся.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- Успешная аттестация.
- Успешные выступления на соревнованиях.
- Результаты контрольных и рейтинговых соревнований.

Кроме групповых занятий проводится индивидуальная работа с каждым занимающимся. Её цель - опираясь на сильные стороны, развивать недостающие качества метателя. **К формам занятий отнести:** беседы, индивидуальные занятия, индивидуальный подбор упражнений.

Методическое обеспечение программы.

Методика обучения. Для совершенствования физической подготовленности в практике тренировок применяются как общепедагогические методы, так и специальные. К ним относятся:

- Метод регламентированного упражнения
- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Словесные и сенсорные методы.

1) метод регламентированного упражнения предусматривает: твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

2) четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

3) создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Этот метод имеет множество конкретных вариантов при общем целевом назначении - обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленно воздействовать на развитие определенных физических качеств и способностей. Варианты метода регламентированного упражнения различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха.

В равномерном варианте этого метода упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней интенсивностью. Примерами использования этого варианта тренировок могут служить упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т.д.

Для переменного варианта характерно постоянное изменение интенсивности действий. Большинство специальных и специально - подготовительных упражнений выполняются в переменном темпе.

Особенность *повторного варианта* состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-нибудь прием с перерывами для отдыха с одинаковой или разной длительности.

Сущность интервального варианта заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

Иногда возникает необходимость соединять особенности разных вариантов для того, чтобы обеспечить более полное соответствие содержания задачам занятия. В таких случаях используются *комбинированные методы*.

Свое место среди методов регламентированного упражнения занимает круговая тренировка. Основой осуществляемого в ней подхода является

серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной задачей (например: развитие скоростных качеств). В круговом методе тренировки последовательно и достаточно длительно выполняется ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно выполняется в половину максимальных возможностей. После каждого круга отдых около минуты. Затем прохождение очередного круга. Круговая тренировка продолжается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся от 15 до 40 минут.

Игровой метод - может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. К особенностям игрового метода относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация трудовых, бытовых, боевых действий), но может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или иного занятия. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота мышления и ориентировки, находчивость, самостоятельность и др. Спортивное метание ножа зрелищный вид спорта, но тренировочный процесс является достаточно долгим и монотонным. Чтобы разнообразить его, используем следующие приемы: метание различными способами – сидя, стоя на одном колене, лежа на спине, метание с разворотом на 180 градусов, после выполнения кувырков, прыжков, кульбитов. Все эти приемы направлены не только на разнообразие. Но и на всестороннее понимание процесса метания.

Игровой метод можно применять и для воспитания коллективизма, дисциплины и других нравственных и психических качеств. Для формирования психических качеств используем упражнения такие как «ворота», «папа Карло», «римская терция», «соло» и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода - упорядоченное соперничество за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений и навыков в усложненных условиях для воспитания физических и морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, определить задание. Можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки;
- словесного отчета и др.

Посредством *сенсорных методов* обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании принимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховое, а также мышечные ощущения. Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотр видеоматериалов;
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений и др.
- видеоуроки;
- онлайн-конференции;

Организация учебного процесса. Формы обучения.

Каждое занятие начинается с построения. Цель построения – проверка готовности обучающихся к занятию и проверка наличия оборудования. Затем педагог знакомит учащихся с темой занятия и дает необходимую информацию.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие продолжительностью два академических часа (40 мин.) с перерывом на отдых 5-10 мин.. В процессе обучения используются контрольные занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, аттестация по итогам обучения.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым к помещениям для занятий физкультурно-спортивной направленности.

Литература для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., ФизС. 1967г.
2. Гарри К. Макивой «Метание ножей», практическое руководство. Спорт, 2000г.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1986г.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб., издательство РГПУ им. Герцена 2000г.
5. Касьянов Т. «Наставление по метанию ножей» М. Терра. Спорт 2000г.
6. Лукаш И. «Записки на клинке». Учебно-методическое пособие. Краснодар, ФСМН КК, 2020г.
7. «Метание ножей», практическое руководство. М., 2001г.
8. Санников В.А. Многолетняя подготовка боксера. Издательство ООО «Копи - центр Исток». Воронеж, 2005г.
9. Семериков М.Н. «Спортивное метание ножа» учебно-методическое пособие. М., 2003г.
10. Спортивное метание ножа. Правила соревнований. Спортивная федерация
11. «Русский бой» М., 2006г.
12. Спортивное метание ножа: финансово-правовые, организационно-методические и психофизиологические аспекты: учебно-методическое пособие для спортсменов-метателей, руководителей федераций и клубов спортивного метания ножа. -М., ФГБОУ ВО 2РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2017.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Издательский центр «Академия». 2001г.

Литература для обучающихся.

1. Рассказы Д. Лондона «Мексиканец», «Белое безмолвие».
2. Г. Немченко «Счастливая Черкесска» Владикавказ, 2008г.
3. Ян Сюрмон «Современные ножи» (иллюстрированный справочник). Омега, 2006г.
4. Статьи из периодических изданий:
 - «Братишка»
 - «Охота и рыбалка»
 - «Солдат удачи»

Приложение 1.

Контрольные нормативы на ознакомительном этапе для зачисления на программу базовой подготовки

	Нормативы
--	-----------

Виды подготовки и контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Уд в.	Отл.	Хор.	Удв.
<u>Общефизическая подготовка</u>						
Бег 60 м.	10.0	10.2	10.4	10.4с.	10.6	10.8
Подтягивание на перекладине	3р.	2р.	1р.	----	-----	-----
Сгибание рук в упоре	8р.	6р.	5р.	5р.	3р.	1р.
Метание теннисного мяча	20м.	18м.	16м	16м.	14м.	12м.
<u>Технико - тактическая подготовка</u>						
Не прицельное метание в стенд с дист. 2м. из 10-ти серий по три ножа (оценивается результативное попадание).	28- 30	25- 28	20- 25	25- 28	20- 25	15- 20
<u>Теоретическая подготовка</u>	Знать, выполнять Знать, выполнять					
Меры безопасности необходимость их соблюдения Правила соревнований: дистанции, общие требования к участникам.						