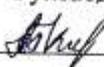


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Отраденское управление МОиН СО

ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической
культуры, основ
безопасности
жизнедеятельности
Руководитель ШМО
 /Карпова А.П./
подпись /
расшифровка
Протокол № 1
от «29» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО на заседании

ШМС

Заместитель директора по УВ

 /Горячкина И.А./

Протокол №1
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Спортивное метание ножа»
для обучающихся 8-9 классов

с. Кинель-Черкассы, 2023

Пояснительная записка

Спортивное метание ножа – захватывающий, необычный и интересный вид спорта. Помимо необходимой меткости, точности движений и собранности спортивное метание ножа 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 международной и общероссийской спортивными федерациями «Универсальный бой», 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 ножа 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 ножа 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 качества 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.

Программа по обучению спортивному метанию ножа относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа переработанная и дополненная. (В основе лежат программы по спортивному метанию ножа, разработанные в 2004 году и 2012 году).

Цель: *практическое овладение обучающимися приемами спортивного метания ножа.*

Задачи обучающие:

- *Научить пользоваться различными методиками спортивного метания ножа;*
- *Научить технике безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному метанию ножа;*
- *Познакомить с характеристиками и названиями ножей, используемых в спортивном метании другими федерациями и странами.*
- *Научить грамотно работать с полученной информацией.*

Задачи

развивающие:

- *Развивать интерес и приобщать обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;*
- *Развивать природные способности обучающегося: координацию движений, пластичность, моторико - двигательную память;*
- *Развивать самостоятельность;*
- *Развивать концентрацию внимания.*

Задачи

воспитательные:

- *Воспитывать трудолюбие и самодисциплину;*
- *Воспитывать умения согласовывать свои действия с действиями других обучающихся;*
- *Воспитывать волю, терпение, выдержку, настойчивость.*

Ожидаемые образовательные результаты.

Повышение показателей физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), повышение показателей технико-тактической подготовки, теоретической подготовки.

По окончании обучения воспитанники будут выполнять нормативы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Выполнять нормативы I, II и III юношеских разрядов.

Подтверждение успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- успешная аттестация;
- успешные выступления в соревнованиях;
- результаты контрольных и рейтинговых соревнований.

Формой организации обучающихся являются занятия.

Режим занятий:

Занятия проходят один раз в неделю по 1 часу.

Кроме групповых занятий проводится индивидуальная работа с каждым занимающимся. Её цель - опираясь на сильные стороны, развивать недостающие качества метателя.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

В секцию спортивного метания ножа принимаются подростки в возрасте от 14 до 16 лет, не имеющие медицинских и психофизических отводов. Физические нагрузки, получаемые обучающимися в процессе занятий, весьма велики и требуют врачебного контроля. Поэтому предусмотрен врачебный контроль не реже 2-х раз в учебный год.

Учебно-тематический план первого этапа обучения

(1 год обучения)

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практ.	всего
1	Вводное занятие	1		1
1.1	Единая спортивная классификация, спортивные разряды.	2		3
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма	2		2
1.3	Возможные траектории полета ножа при метании на различных дистанциях	2		2
2	Общефизическая подготовка		7	7
3.	Специальная физическая подготовка		5	5
4.	Технико-тактическая подготовка.		8	8
5.	Психологическая подготовка.		3	3
6.	Рейтинговые и контрольные соревнования.		3	3
7.	Контрольно-переводные испытания		1	1
Итого часов:				34

Содержание обучения.

Тема 1.

Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале.

Тема 2.

Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Тема 3.

Специальные упражнения на развитие плечевого пояса. Специальные упражнения на развитие точности. Специальные упражнения на укрепление суставов. Специальные упражнения на развитие скорости. Специальные упражнения на развитие равновесия.

Тема 4.

Совершенствование базовой техники метания ножа. Метание с промежуточной дистанции 1.5-2 м. метание с фиксированной дистанции 3 м. метание ножа «слабой» рукой. Метание с промежуточной дистанции 4 м. метание с фиксированной дистанции 5 м. метание разными способами. Выполнение зачетных серий. Тактическая подготовка.

Тема 5.

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

Тема 6.

Рейтинговые и контрольные соревнования.

Тема 7. Контрольно-переводные испытания.

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.

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля над 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;
- просмотра видеоматериалов;
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений и др.

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 с учетом этапа и учебного года обучения.

Основной формой обучения в секции спортивного метания ножа является учебно-тренировочное занятие продолжительностью два академических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, аттестация по итогам обучения за год, показательные выступления и др.

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

Спортивный инвентарь

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.

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.

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

Литература для педагога:

- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., ФиС. 1967г.
- Гарри К.Макивой «Метание ножей», практическое руководство. Спорт,2000г.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1986г.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб., издательство РГПУ им. Герцена 2000г.
- Касьянов Т. «Наставление по метанию ножей» М.Терра. Спорт 2000г.
- «Метание ножей», практическое руководство. М., 2001г.
- Санников В.А. Многолетняя подготовка боксера. Издательство ООО «Копи - центр Исток». Воронеж, 2005г.
- Семериков М.Н. «Спортивное метание ножа» учебно-методическое пособие. М., 2003г.
- Спортивное метание ножа. Правила соревнований. Спортивная федерация «Русский бой» М.,2006г.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Издательский центр «Академия». 2001г.

Литература для обучающихся

Рассказы Д.Лондона «Мексиканец», «Белое безмолвие».

Г.Немченко «Счастливая Черкесска» Владикавказ, 2008г.

Ян Сюрмон «Современные ножи» (иллюстрированный справочник). Омега, 2006г.

Статьи из периодических изданий:

- «Братишка»
- Охота и рыбалка»
- «Солдат удачи»