

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

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

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

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
Т.В. Радченко
« 24 » мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«САРГАН» - спортивное метание ножа
(ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (972 час.)

Возрастная категория: от 10 до 18 лет

Вид программы: модифицированная (экспериментальная)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в АИС «Навигатор» 4114

Разработчик - составитель:
Лукаш Игорь Иванович
педагог дополнительного образования.

Новоросийск, 2023г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Спортивное метание ножей – новый, захватывающий, необычный и интересный вид спорта, включенный во всероссийский реестр видов спорта Приказом 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «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»;

- 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»;

- Постановление Правительства РФ от 17.11.2015 № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития» с изменениями на 18 сентября 2021 года;

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

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

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

организациям 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.

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».

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.

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 дальнейшей подготовки спортсменов по спортивному метанию ножа. Так же программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Актуальность состоит в том, что увлечение метанием ножей стало популярным не только среди мальчиков, но и у девочек. Метание ножей интересно как молодая спортивная дисциплина. Занятия спортивным метанием ножей учит спокойствию, умению держать себя 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 направлена на возможность подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по новому, быстроразвивающемуся виду спорта. Это формирует такие, необходимые в сегодняшних условиях качества, как целеустремленность, выдержка, хладнокровие, умение концентрироваться. Физическое развитие укрепляет мышечный аппарат, происходит тренировка организма, разрабатывается подвижность суставов, улучшается глазомер, развивается координация движений. Часть занятий, касающаяся общефизической подготовки, базовой техники фаз броска, изучения Правил проведения соревнований может быть реализована, в условиях временного ограничения очных занятий, в дистанционной форме, как электронный кейс с заданиями, видеофиксация технических элементов и т.д.

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 базовый. Обучение направлено на освоение конкретного вида деятельности, - спортивного метания ножа, на развитие интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий по дисциплине. Предусматривается в дальнейшем переход на углубленное обучение учащихся с сформировавшимся устойчивым интересом к выбранному виду деятельности. На базовом уровне у учащихся проявляются ведущие способности к данному виду спорта: физическая выносливость, сила, ловкость, глазомер. Обучение на углубленном уровне развивает одаренность и профессионализм, учащиеся активно принимают участие в соревнованиях разного уровня.

Адресат программы. В объединение спортивного метания ножа принимаются дети и подростки в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских и психофизических отводов. Зачисляются дети, прошедшие обучение по ознакомительной программе и успешно сдавшие контрольные тесты. Учебные группы по своему составу могут быть разнополюе. Наполняемость групп 8-10 человек. Это связано с необходимостью соблюдения строгих мер безопасности при организации занятий. **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и заявления от родителей (очно).

Объем и сроки реализации. Освоение программы рассчитано на три года. Программа рассчитана на 3 этапа обучения. Годовой цикл обучения 324 часов. Первый год обучения – подготовительный, т.е. упор делается на практические занятия по общей физической подготовке, отработке упражнений.

Режим занятий. Формой организации детей являются занятия. Занятия проходят три раза в неделю по 3 часа. Так же часть занятий может быть проведена с использованием дистанционных технологий в форме видеоуроков, онлайн-конференций и т.д. В этом случае продолжительность занятий уменьшается, в соответствии с требованиями СанПиН.

В групповых занятиях используется индивидуальный подход к каждому учащемуся (развитие недостающих качества метателя).

Особенности организации образовательного процесса:
программа рассчитана на 3 этапа обучения.

I этап –подготовительный уровень. Возраст детей 10-12 лет. Срок прохождения один год.

II этап – начальный уровень. Возраст детей 12-14 лет. Срок прохождения 1 год. Выявление и поддержка способностей учащихся.

III этап – базовый уровень. Возраст детей 14-18 лет. Срок прохождения 1 год.

Состав групп – постоянный. Формирование групп проводится по возрастному принципу. Проводится работа по индивидуальному маршруту с одаренными детьми (подготовка и участие в спортивных соревнованиях).

Цель программы: создание условий по практическому овладению обучающимися приемами спортивного метания ножей.

Задачи программы.

Предметные:

- Развитие навыков метания ножей, овладение различными методиками вида спорта.
- 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 дистанционно, в команде и индивидуально;
- Развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

Метапредметные:

- Популяризация прикладного упражнения «Спортивное метание ножа».
- Обучение умению грамотно работать с полученной информацией.

Содержание программы **Учебный план 1-го года обучения**

1 этап – подготовительный. Возраст детей 10-12 лет.

Цель первого года обучения: привитие ребенку любви к занятиям физической культурой и в частности, спортивному метанию.

Задачи:

Предметные:

- развитие основных двигательных навыков.
- знакомство с техникой метания.
- выявление способностей.

Личностные:

- формирование физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации.

Метапредметные:

- воспитание самостоятельности, потребности в саморазвитии.

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 контрольно-переводные испытания. Требования приведены в таблице (Приложение 1).

Учебно-тематический план первого этапа обучения (подготовительный)

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1		1	
2	История возникновения спортивного метания	2	0	2	опрос
3	Общefизическая подготовка:	0	129	129	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	0	39	39	соревнования
5	Технико-тактическая подготовка	3	93	96	соревнования
6	Психологическая подготовка	0	18	18	Соревнования Онлайн-тестирование
7	Рейтинговые и контрольные соревнования	0	27	27	
8	Итоговая аттестация	0	3	3	
9	Инструкторско-судейская практика	3	6	9	Участие в судействе Онлайн-семинары
Итого часов:		9	315	324	

Содержание программы первого этапа обучения.

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 федерации «Универсальный бой» 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 федерацией «Универсальный бой». Общие характеристика 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. В условиях электронного обучения занятия проводятся в форме видеоуроков.

Тема 3.

Практика: 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 фиксированной дистанции 3 м., метание слабой рукой с дистанции 3м., 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: Рейтинговые контрольные соревнования.

Тема 8.

Практика: Итоговая аттестация.

Тема 9.

Теория: Правила проведения соревнований. Обязанности судьи на линии.

В условиях электронного обучения занятия проводятся в форме онлайн-уроков, онлайн-тестирования.

Практика: Работа на соревнованиях в качестве судьи на линии.

Учебный план 2-го года обучения

II этап – начальный. Возраст детей 12-14 лет.

Цель: дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, освоение техники спортивного метания ножа.

Задачи:

Предметные:

- Совершенствование основных двигательных навыков.
- Совершенствование техники метания.

Личностные:

- Улучшение показателей основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации.

Метапредметные:

- развитие самостоятельности, саморазвитие.

Переводные требования приведены в таблице. (Приложение 2,3).

Учебно-тематический план второго этапа обучения (начальная подготовка)

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	прак	всего	
1	Вводное занятие	1	0	1	
1.1	Единая спортивная классификация, спортивные разряды.	2	0	2	Опрос Онлайн тестирование
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма	6	0	6	Опрос Онлайн-тестирование
1.3	Возможные траектории полета ножа при метании на различных дистанциях	3	0	3	Опрос Онлайн-семинар
2	Общефизическая подготовка	0	57	57	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	0	60	60	соревнования
4.	Технико-тактическая подготовка.	0	120	120	Соревнования
5.	Психологическая подготовка.	0	36	36	Соревнования Онлайн опрос
6.	Рейтинговые и контрольные соревнования.	0	27	27	
7.	Итоговая аттестация	0	3	3	
8.	Инструкторско-судейская практика	3	6	9	Участие в судействе
Итого часов:		15	309	324	

Содержание второго этапа обучения.

Тема 1.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале. Понятие о единой спортивной классификации, требованиях к выполнению спортивных разрядов. Строение организма человека и функциях основных систем жизнеобеспечения. Траектории

полета ножа на различных дистанциях. В условиях электронного обучения занятия могут проводиться в форме видеоуроков.

Тема 2.

Практика. Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Тема 3.

Практика. 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.

Практика. 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.

Практика. Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. В условиях электронного обучения занятия могут проводиться в форме видеоуроков.

Тема 6.

Практика. Рейтинговые и контрольные соревнования.

Тема 7.

Итоговая аттестация.

Тема 8.

Теория. Обязанности судьи в секторе метания. Обязанности технического персонала соревнований.

Практика. Инструкторско-судейская практика.

Учебный план 3-го года обучения

III этап – базовый. Возраст детей 14-18 лет.

Цель: совершенствование физических качеств занимающихся, результативное участие в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

Предметные:

- Совершенствование и уверенное применение основных двигательных навыков в ходе соревновательного и тренировочного процессов.
- Овладение различными техниками метания.

Личностные:

- Улучшение показателей основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации. Результативное участие в соревнованиях.

Метапредметные:

- Практическое применение самостоятельности, саморазвитие, знакомство со смежными спортивными дисциплинами.

Для занимающихся в учебно-тренировочной группе основными задачами являются: укрепление здоровья, совершенствование физических

качеств – повышенное внимание к специальной физической подготовке. Совершенствование физической подготовки, воспитание у занимающихся личностных качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки, самоконтроля). В процессе обучения в равной степени используются все методы - наглядный, словесный, практический, игровой. По окончании данного этапа обучения дети проходят контрольно-переводные испытания.

Требования приведены в таблице. (Приложение 3,4).

Учебно-тематический план третьего этапа обучения. (базовый)

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	0	1	
1.1	Внимание, его виды, значение. Восприятия и представления.	2	0	2	Опрос
1.2	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.	3	0	3	Опрос
1.3	Пагубное действие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).	1	0	1	беседа
1.4	Понятие об антидопинговом законодательстве	2	0	2	опрос
2.	Технико-тактическая подготовка.		252	252	Соревнования
3.	Психологическая подготовка.	6	21	27	Опрос, наблюдение
4.	Рейтинговые и контрольные соревнования.	0	27	27	Соревнования
5.	Итоговая аттестация		3	3	Тестирование
6.	Инструкторско-судейская практика	2	4	6	Участие в судействе
Итого часов:		17	307	324	

Содержание третьего этапа обучения.

Тема 1.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале. Внимание и его виды. Восприятие. Понятие о строении костно-связочного аппарата и мышц человека, их взаимодействии. Здоровый образ жизни и вред пагубных привычек. Основные понятия о допинге и антидопинговом законодательстве.

Тема 2.

Практика. Совершенствование базовой техники метания ножа. Метание с промежуточных дистанций - 4,6 м. Метание с фиксированной дистанции 3 м. Метание ножа с фиксированной дистанции 5 метров. Метание с

фиксированной дистанции 7 м. Метание ножа «слабой» рукой. Метание разными способами. Выполнение зачетных серий. Тактическая подготовка.

Тема 5.

Теория. Понятие психологии спортсмена. Факторы, влияющие на результат выступления на соревнованиях. Методики концентрации внимания и входа в боевое состояние.

Практика. Восстановительные мероприятия в постсоревновательный период.

Тема 4.

Практика. Рейтинговые и контрольные соревнования.

Тема 5.

Практика. Итоговая аттестация

Тема 6.

Теория. Правила проведения соревнований по различным версиям. Обязанности заместителя главного судьи соревнований и главного секретаря.

Практика. Инструкторско-судейская практика в должности главного секретаря, заместителя главного судьи.

Планируемые результаты.

I этап.

Ребенок 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:

- Основные двигательные навыки сформированы.
- Знает базовую технику метания.

Личностные:

- физических качества: сила, быстрота, ловкость, координация соответствуют требованиям контрольных нормативов.

Метапредметные:

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

По окончании первого этапа обучения воспитанники будут выполнять нормативы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке, выполняют 3 юношеский спортивный разряд.

II этап.

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

Предметные:

- основные двигательные навыки хорошо сформированы.

- Уверенное владение техникой оборотного метания ножа на различных дистанциях.

Личностные:

- показатели основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации соответствуют контрольным нормативам.
- Успешное выступление на соревнованиях муниципального и краевого масштаба.

Метапредметные:

- Мотивированное, самостоятельное посещение занятий, саморазвитие, стремление к познанию иных техник метания и истории спортивного метания ножа.

По окончании второго этапа обучения воспитанники будут выполнять нормативы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Выполнять нормативы 2 и 1 юношеских разрядов.

III этап.

Выросли показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП). Продолжился рост технико-тактической и теоретической подготовки.

Предметные:

- уверенное применение основных двигательных навыков в ходе соревновательного и тренировочного процессов.
- Использование различных техник метания.

Личностные:

- показатели основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации соответствуют контрольным нормативам.
- Успешное участие в соревнованиях общероссийского и международного уровня.

Метапредметные:

- Самостоятельная отработка различных техник метания. Участие в турнирах по метанию альтернативных спортивных организаций.

По окончании третьего этапа обучения воспитанники будут выполнять нормативы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Выполнение нормативов 3 спортивного разряда.

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

№	Направления воспитательной	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
---	----------------------------	----------------------	------------------	------------------

п/п	деятельности			
1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	02.09	Организация презентации клуба.
2	Общекультурное направление, семейное воспитание	«Будем знакомы»	16.09	Родительское собрание
	Общекультурное направление	Коллективный просмотр и обсуждение фильма «Чемпионы»	07.10	Творческий вечер
	Патриотическое направление	«Афганский излом 2023»	16.12	Соревнования
	Общекультурное направление, семейное воспитание	«Мы вместе»	29.12	Праздничный вечер
	Патриотическое направление	«Они служили Отчизне»	15.02	Беседа
	Патриотическое направление	«Настоящие Защитники!»	24.02	Соревнования
	Патриотическое направление	«Этот день Победы»	08.05	Соревнования
	Общекультурное направление. Семейное воспитание	Кубок «Сарган»	29.05	Подведение итогов учебного года.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Время проведения занятия	Место проведения занятия	Форма проведения занятия	Форма контроля
			план	факт				
1	Т.1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале. Т. 1/1 История возникновения спортивного метания ножа как вида спорта.	2 1	01.09.		09.00-11.00	Каб.21	Беседа	Наблюдение
2	Т. 1/2 Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.	3	04.09		09.00-11.00	Каб.21	Беседа	Наблюдение
3	Т. 1/3 Пагубное действие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Т. 1/4 Понятие об антидопинговом законодательстве	1 2	06.09		09.00-11.00	Каб.21	Беседа	Наблюдение
4	Т. 2 Базовая техника метания ножа	3	08.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
5	Т. 2 Метание ножа с промежуточной дистанции 4м.	3	11.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
6	Т. 2 Метание ножа с промежуточной дистанции 4м.	3	13.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

7	Т. 2 Метание ножа с промежуточной дистанции 4м.	3	15.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
8	Т.2 Метание ножа с промежуточной дистанции 6м.	3	18.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
9	Т.2 Метание ножа с промежуточной дистанции 6м.	3	20.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
10	Т.2 Метание ножа с промежуточной дистанции 6м.	3	22.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
11	Т.2 Метание ножа с промежуточной дистанции 6м.	3	25.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
12	Т. 2 Метание ножа с промежуточной дистанции 4м.	3	27.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
13	Т. 4. Рейтинговые соревнования (4м.)	3	29.09		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
14	Т. 3 Восстановительные мероприятия в постсоревновательный период.	3	02.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
15	Т. 2 Метание ножа слабой рукой	3	04.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
16	Т. 2 Метание ножа с промежуточной дистанции 4м.	3	06.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
17	Т. 2 Метание ножа с промежуточной дистанции 4м.	3	09.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
18	Т.2 Метание ножа с промежуточной дистанции 6м.	3	11.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
19	Т.2 Метание ножа с промежуточной дистанции 6м.	3	13.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

20	Т.2 Метание ножа с промежуточной дистанции 6м.	3	16.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
21	Т. 2 Метание ножа с промежуточной дистанции 4м.	3	18.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
22	Т. 2 Метание ножа с промежуточной дистанции 4м.	3	20.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
23	Т. 2 Метание ножа с промежуточной дистанции 4м.	3	23.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
24	Т.2 Метание ножа с промежуточной дистанции 6м.	3	25.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
25	Т.4 Рейтинговые соревнования (6м)	3	27.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
26	Т. 3 Восстановительные мероприятия в постсоревновательный период	3	30.10		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
27	Т. 2 Метание ножа слабой рукой	3	01.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
28	Т.2 Метание топора с дистанции 4м.	3	03.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
29	Т.2 Метание топора с дистанции 4м.	3	06.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
30	Т.2 Метание топора с дистанции 4м.	3	08.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
31	Т.2 Метание топора с дистанции 4м.	3	10.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
32	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	13.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
33	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	15.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

34	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	17.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
35	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	20.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
36	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	22.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
37	Т. 4 Рейтинговые соревнования (3м.)	3	24.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
38	Т. 3 Восстановительные мероприятия в постсоревновательный период	3	27.11		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
39	Т. 2 Метание ножа слабой рукой	3	29.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
40	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	01.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
41	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	04.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
42	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	06.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
43	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	08.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
44	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	11.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Тестирование
45	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	13.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
46	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	15.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
47	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	18.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
48	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	20.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

49	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	22.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
50	Т.2 Метание ножа с промежуточной дистанции 6м.	3	25.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
51	Т.2 Метание топора с дистанции 4м.	3	27.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
52	Т.4 Рейтинговые соревнования (Афганский излом 2023)	3	29.12		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
53	Т. 2 Метание ножа слабой рукой	3	08.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
54	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	10.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
55	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	12.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
56	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	15.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
57	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	17.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
58	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	19.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
59	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	22.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
60	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	24.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
61	Т.4 Рейтинговые соревнования (3м)	3	26.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
62	Т. 3 Восстановительные мероприятия в постсоревновательный период	3	29.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
63	Т. 2 Метание ножа слабой рукой	3	31.01		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

64	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	02.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
65	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	05.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
66	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	07.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
67	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	09.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
68	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	12.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
69	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	14.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
70	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	16.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
71	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	19.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
72	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	21.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
73	Т.4 Рейтинговые соревнования (Дуэльный турнир)	3	26.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Соревнования
74	Т.3 Восстановительные мероприятия в постсоревновательный период.	3	28.02		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
75	Т. 2 Метание ножа слабой рукой	3	01.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
76	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	04.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
77	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	06.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
78	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	11.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

79	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	13.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
80	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	15.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
81	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	18.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
82	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	20.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
83	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	22.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
84	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	25.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
85	Т.3 Методики концентрации внимания и входа в боевое состояние.	3	27.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
86	Т.4 Рейтинговые соревнования (Первенство города)	3	29.03		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Соревнования
87	Т.3 Восстановительные мероприятия в постсоревновательный период.	3	01.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
88	Т. 2 Метание ножа слабой рукой	3	03.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
89	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	05.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
90	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	08.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
91	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	10.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
92	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	12.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
93	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	15.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

94	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	17.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
95	Т.2 Метание ножа с дистанции 5м.	3	19.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
96	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	22.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
97	Т.3 Методики концентрации внимания и входа в боевое состояние.	3	24.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
98	Т.4 Рейтинговые соревнования (5м)	3	26.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
99	Т.3 Восстановительные мероприятия в постсоревновательный период.	3	29.04		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
100	Тема 6. Восстановительные мероприятия в постсоревновательный период.	3	03.05		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
101	Т. 2 Метание ножа слабой рукой	3	06.05		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
102	Т.2 Метание ножа с дистанции 7м.	3	08.05		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
103	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	10.05		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
104	Т.2 Метание ножа с дистанции 3м.	3	13.05		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
105	Т.9 Инструкторско-судейская практика	3	15.05		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
106	Т.9 Инструкторско-судейская практика	3	17.05		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
107	Тема 7. Рейтинговые соревнования	3	20.05		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
108	Тема 8. Итоговая аттестация	3	22.05		09.00-11.00	Каб.21	Тренировка	Тестирован

								ие
		ИТОГО:	324 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 стенов 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 «СМН» (не менее 3 шт. на каждого обучающегося); топоры (по 1 на каждого обучающегося); теннисные мячи (10 шт.); медицинболлы различного веса; гантели, весом в 0,5 - 1 кг.(10 шт.); различные тренажеры.

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 стенов для метания ножей, изготовленные из торцевой части дерева, нарезанного на 20-25 см. Используются все породы древесины, имеющейся в средней полосе России. Допускается использование спилов деревьев мягких пород, диаметром не менее 50 см.

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.

Аттестация обучающихся проводится один раз при завершении каждого этапа (года обучения) в форме контрольно-переводных испытаний. (Предусмотрена ежегодная промежуточная аттестация в форме контрольных соревнований).

Перевод на следующий этап обучения осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и участия обучающегося в соревнованиях.

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.
- Участие в судействе на соревнованиях.

- Умение провести разминку или практическое занятие в присутствии педагога.
- Выполнение нормативов спортивных разрядов.

Формой организации детей являются занятия.

Режим занятий: занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа. Кроме групповых занятий проводится индивидуальная работа с каждым занимающимся. Её цель - опираясь на сильные стороны, развивать недостающие качества метателя.

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 с учетом этапа и учебного года обучения.

Основной формой обучения в секции спортивного метания ножа является учебно-тренировочное занятие продолжительностью три 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.

Литература для педагога:

1. 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.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., ФиС. 1967г.
3. Гарри К.Макивой «Метание ножей», практическое руководство. Спорт, 2000г.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1986г.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб., издательство РГПУ им. Герцена 2000г.
6. Касьянов Т. «Наставление по метанию ножей» М.Терра. Спорт 2000г.
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 «Русский бой» М., 2006г.
11. 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.

**Контрольно-переводные нормативы на ознакомительном этапе для
зачисления на этап начальной подготовки (на II этап)
(1 год обучения)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Уд в.	Отл.	Хор.	Удв.
<u>Общефизическая подготовка</u>						
Бег 30 м. (сек)	6,2	6,4	6,6	6,4	6,6	6,8
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	9	7	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)	+4	+3	+2	+5	+4	+3
Метание мяча весом 150 г. (м.)	25	22	19	18	15	13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	160	130	160	140	120
Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	25	20	15	25	20	15
<u>Технико - тактическая подготовка</u>						
Не прицельное метание в стенд с дист. 3м. 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.						

Приложение 2.

**Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки.
(2 год обучения)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
<u>Общефизическая подготовка</u>						
Бег 60 м. (сек)	10,7	10,8	10,9	11,1	11,2	11,3
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18	15	13	11	9	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)	+5	+4	+3	+6	+5	+4
Метание мяча весом 150 г. (м.)	28	26	24	20	18	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170	150	170	150	135
Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	30	25	20	30	25	20
<u>Технико - тактическая подготовка</u>						
Выполнение 10-ти серий по три ножа в мишень установленного образца на дистанции 3 метра.	350	320	300	300	280	250
<u>Теоретическая подготовка.</u>	Знать, выполнять Знать, выполнять					
Оказание первой медицинской помощи. Правила поведения в зале и на спортивных площадках, использование оборудования и спортивного инвентаря.						

**Контрольно - переводные нормативы на этапе начальной подготовки
для зачисления на учебно-тренировочный этап
(3 год обучения)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
<u>Общефизическая подготовка</u>						
Бег 60 м. (сек)	9,00	9,1	9,2	10,2	10,3	10,4
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	32	28	24	15	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)	+8	+7	+6	+10	+9	+8
Метание мяча весом 150 г. (м.)	38	36	34	35	33	31
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	190	190	170	160
Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	40	35	30	40	35	30
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	41	39	38	36	34
<u>Технико - тактическая подготовка</u>						
Выполнение 10-ти серий по три ножа в мишень установленного образца на дистанции 3 метра.	400	350	300	350	300	250
<u>Теоретическая подготовка.</u> Виды ножей и их характеристики. Краткие сведения о строении и функциях человека.	Знать, уметь рассказать. Знать, уметь рассказать.					

Примерное соотношение общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовок по годам обучения в %

Средства подготовки	Этапы подготовки		
	Подг.	НП	Базовый
ОФП	50%	25%	20%
СФП	15%	25%	25%
ТТП	35%	50%	55%