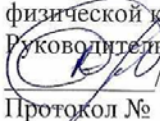



**Министерство образования Самарской области**

**Отраденское управление МО СО**

**ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
физической культуры  
Руководитель ШМО  
 /Семёнов С.В./  
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМС  
Заместитель  
директора по УВР  
 /Старкова Ю. В./  
«29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Исполняющий обязанности  
директора ГБОУ СОШ № 2  
"ОЦ" с. Кинель Черкассы  
 /Родионова И.Р./  
Приказ № 01-139/1-од  
от «29» 08 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА "АЛЬФА"**

(ID 8337940)

**модуль «Спортивное метание ножа»**

для обучающихся 9 классов

**с. Кинель-Черкассы, 2025**

## **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	практика	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
<b>Итого часов:</b>				<b>34</b>

## **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., 20025г.
- Спортивное метание ножа. Правила соревнований. Спортивная федерация «Русский бой» М.,20024г.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Издательский центр «Академия». 2024г.