

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА БРАТСКА**

РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей 1-4х
классов
МБОУ «СОШ №24»
Руководитель
Гумерова К.Р.
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Попова Л.М.
Протокол МС №1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ № 24»
Иванова М.В.
Приказ № 406
от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Перетягивание каната»

для учащихся 1-4 классов

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Разработал(а):
Снигур.А.В.
Учитель физической культуры

Братск, 2024 г.

Содержание курса внеурочной деятельности

- 1) Знания о перетягивании каната.
- 2) История зарождения перетягивания каната. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе. Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира. Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды. Команды и сигналы судьи.
- 3) Современные правила соревнований по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.
- 4) Способы самостоятельной деятельности. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната. Подбор общеразвивающих упражнений. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.
- 5) Физическое совершенствование. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки. Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Учебные схватки в перетягивании каната. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Содержание программы "Перетягивание каната" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития перетягивания каната; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий перетягиванием каната; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии перетягиванием каната.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: способность самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**: формирование представлений о значении перетягивания каната, как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; формирование знаний по истории возникновения перетягивания каната в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире; формирование представлений об перетягивании каната и основных правилах соревнований, терминологии, составе команды, роли капитана команды и функциях членов в команде; формирование навыков безопасного поведения во время занятий перетягиванием каната; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий перетягиванием каната; подвижные игры с канатом и веревками; формирование основ организации самостоятельных занятий перетягиванием каната со сверстниками; организации и проведения соревнований со сверстниками; формирование способности выполнять технические элементы (приемы): подъем и захват каната, занятие предстартового и стартового положения, постановка ног при атаке и обороне, техника движения с канатом в атаке и обороне; подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике перетягивания каната в целом, и упражнения, направленные на изучение отдельных элементов техники; способность выполнять элементарные тактические приемы: индивидуально (стартовый рывок, раскачивание каната влево, вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую); тактические действия в команде; подводящие упражнения; шаг (бег) по прямой спиной вперед с сохранением одинаковой дистанции вдвоем, втроем и так далее прыжки в длину с места, запрыгивание на тумбы различной высоты с места; перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5); организация школьных соревнований по перетягиванию каната; выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций; участие в учебных соревнованиях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; формирование умения определять уровень физической подготовленности; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; проявление уважительного отношения к

одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий перетягиванием каната; формирование способности выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Тематическое планирование

1класс

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения занятий
1	История возникновения вида спорта и его развитие. Игра «Перенеси или перетяни»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/	Практическое занятие
2	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом . Игра «Перетяни друзей»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Практическое занятие
3	Закаливание организма. Игра «Веревочный дождик»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Практическое занятие
4	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Игра «Салки с веревкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Практическое занятие

5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Игра «Карусель»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Практическое занятие
6	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Игра «Водопад»	1		Практическое занятие
7	Физиологические основы физической культуры. «Перетягивание в парах»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/	Практическое занятие
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Игра «Канатная геометрия»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/	Практическое занятие
9	Режим дня и питание обучающихся. Игра «Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/	Практическое занятие
10	Психологическая подготовка. Стартовый рывок. Игра «Перенеси или перетяни»	1		Практическое занятие
11	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Раскачивание каната влево,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/	Практическое занятие

	вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую			
1 2	История возникновения олимпийского движения. Игра «Не забегай в круг»	1		Практическое занятие
1 3	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	Практическое занятие
1 4	Игра «Космический мусор»	1		Практическое занятие
1 5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Практическое занятие
1 6	Тактические действия в команде. ОФП с канатом	1		Практическое занятие
1 7	Теоретические основы судейства.	1		Практическое занятие

	Правила вида спорта. Игра «Муха»			
--	----------------------------------	--	--	--

2 класс

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения занятий
1	История возникновения вида спорта и его развитие. Игра «Перенеси или перетяни»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/	Практическое занятие
2	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом . Игра «Перетяни друзей»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Практическое занятие
3	Закаливание организма. Игра «Веревочный дождик»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Практическое занятие
4	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Игра «Салки с веревкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Практическое занятие
5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Практическое занятие

	тактики вида спорта. Игра «Карусель»			
6	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Игра «Водопад»	1		Практическое занятие
7	Физиологические основы физической культуры. «Перетягивание в парах»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/	Практическое занятие
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Игра «Канатная геометрия»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/	Практическое занятие
9	Режим дня и питание обучающихся. Игра «Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/	Практическое занятие
10	Психологическая подготовка. Стартовый рывок. Игра «Перенеси или перетяни»	1		Практическое занятие
11	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Раскачивание каната влево, вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/	Практическое занятие

1 2	История возникновения олимпийского движения. Игра «Не забегай в круг»	1		Практическое занятие
1 3	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	Практическое занятие
1 4	Игра «Космический мусор»	1		Практическое занятие
1 5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Практическое занятие
1 6	Тактические действия в команде. ОФП с канатом	1		Практическое занятие
1 7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Игра «Муха»	1		Практическое занятие

№	Наименование темы	Количество во часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения занятий
1	История возникновения вида спорта и его развитие ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/	Практическое занятие
2	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом . Подъем и захват каната	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Практическое занятие
3	Закаливание организма. Формирование навыков безопасного поведения во время занятий перетягивание м каната	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Практическое занятие
4	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Занятие предстартового и стартового положения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Практическое занятие
5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Постановка ног	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Практическое занятие

	при атаке и обороне			
6	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Техника движения с канатом в атаке и обороне	1		Практическое занятие
7	Физиологические основы физической культуры. Подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/	Практическое занятие
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/	Практическое занятие
9	Режим дня и питание обучающихся. Упражнения, направленные на обучение технике перетягивания каната	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/	Практическое занятие

1 0	Психологическая подготовка. Стартовый рывок	1		Практическое занятие
1 1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Раскачивание каната влево, вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/	Практическое занятие
1 2	История возникновения олимпийского движения. Тактические действия в команде	1		Практическое занятие
1 3	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	Практическое занятие
1 4	Организация школьных соревнований по перетягиванию каната	1		Практическое занятие
1 5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Практическое занятие

	обучающегося. Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)			
1 6	Тактические действия в команде	1		Практическое занятие
1 7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций	1		Практическое занятие

4 класс

№	Наименование темы	Количество во часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения занятий
1	История возникновения вида спорта и его развитие ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/	Практическое занятие
2	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом . Подъем и захват каната	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Практическое занятие
3	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Практическое занятие

	Формирование навыков безопасного поведения во время занятий перетягиванием каната			
4	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Занятие предстартового и стартового положения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Практическое занятие
5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Постановка ног при атаке и обороне	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Практическое занятие
6	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Техника движения с канатом в атаке и обороне	1		Практическое занятие
7	Физиологические основы физической культуры. Подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/	Практическое занятие

	освоения технических действий			
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/	Практическое занятие
9	Режим дня и питание обучающихся. Упражнения, направленные на обучение технике перетягивания каната	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/	Практическое занятие
10	Психологическая подготовка. Стартовый рывок	1		Практическое занятие
11	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Раскачивание каната влево, вправо путем перемещения массы тела с одной ноги на другую	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/	Практическое занятие
12	История возникновения олимпийского движения. Тактические	1		Практическое занятие

	действия в команде			
1 3	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	Практическое занятие
1 4	Организация школьных соревнований по перетягиванию каната	1		Практическое занятие
1 5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Перетягивание каната по основным правилам малыми составами (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Практическое занятие
1 6	Тактические действия в команде	1		Практическое занятие
1 7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Выполнение приемов подготовительных и	1		Практическое занятие

	ассистентских функций			
--	--------------------------	--	--	--