

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Больше-Черновская основная общеобразовательная школа
Болотнинского района Новосибирской области

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей МКОУ Больше-Черновской ООШ
протокол от 17.08.2026 г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Перетягивание каната»
для обучающихся 1-4 классов

Составитель:
Домаренко Константин Олегович,
учитель физической культуры

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Перетягивание каната» (далее программа внеурочной деятельности «Перетягивание каната», программа внеурочной по перетягиванию каната, перетягивание каната) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании программы внеурочной деятельности «Перетягивание каната», направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Перетягивание каната – это современный командный силовой вид спорта, в котором надо уметь выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд. Занятия перетягиванием каната для обучающихся мальчиков (подростков) и девочек (девочек) имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности детей.

Одним из преимуществ перетягивания каната является его доступность. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

Целью изучения курса внеурочной деятельности «Перетягивание каната» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачами изучения программы внеурочной деятельности «Перетягивание каната» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности; формирование общих представлений о перетягивании каната;

- формирование образовательного фундамента; формирование культуры движений; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

- популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль курса внеурочной деятельности «Перетягивание каната».

Программа внеурочной деятельности «Перетягивание каната» доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности.

Дисциплины в перетягивании каната предусматривают соревнования не только мальчиков (юношей), но и девочки (девушки), также в смешанной команде. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в школьных образовательных организациях.

Программа внеурочной деятельности «Перетягивание каната» реализуется в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности в объёме: в 1 классе – 33 часа, во 2–4 классах – по 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

1) Знания о перетягивании каната. 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. Современные правила соревнований по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.

2) 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.

3) Физическое совершенствование. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. 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

Содержание программы внеурочной деятельности «Перетягивание каната» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении программы внеурочной деятельности «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 программы внеурочной деятельности «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 программы внеурочной деятельности «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;
- 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 (2х2, 3х3, 4х4, 5х5);
- 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

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Перетягивание каната (модуль " Перетягивание каната ")	29		29	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Перетягивание каната (модуль " Перетягивание каната ")	28		28	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Перетягивание каната (модуль " Перетягивание каната ")	28		28	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Перетягивание каната (модуль " Перетягивание каната ")	28		28	Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	