

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА "КНЯЖПОГОСТСКИЙ"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ПСТ. ЧИНЬЯВОРЫК

МБОУ "СОШ" пст. Чиньяворык

СОГЛАСОВАНО

Завуч по УР



Кондратьева К.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Гусак Е.В.

Приказ 32/ЮД от «05» июня 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4124428)

учебного предмета «Физическая культура»

Модуль «Перетягивание каната»

для обучающихся 1 – 11 классов

Чиньяворык 2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА "КНЯЖПОГОСТСКИЙ"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ПСТ. ЧИНЬЯВОРЫК

МБОУ "СОШ" пст. Чиньяворык

СОГЛАСОВАНО
Завуч по УР

Кондратьева К.П.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Гусак Е.В.
Приказ 32/1ОД от «05» июня 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4124428)

учебного предмета «Физическая культура»

Модуль «Перетягивание каната»

для обучающихся 1 – 11 классов

Чиньяворык 2024

Пояснительная записка

Модуль «Перетягивание каната» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" 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, позволяющий выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. В связи с тем, что командные состязания предполагают действовать сплоченно, то обучающиеся смогут научиться находить общий язык и грамотно решать конфликтные ситуации. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд. Занятия по перетягиванию каната для обучающихся 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, являются формой закаливания и благотворно влияют на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности обучающихся.

Большим преимуществом такой дисциплины, как перетягивание каната, по сравнению со многими другими видами спорта, является его доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря. Целью изучения модуля по перетягиванию 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 модуля по перетягиванию 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 модуля по перетягиванию каната.

Модуль по перетягиванию каната доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика модуля по перетягиванию каната сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование". Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Соревнования по перетягиванию каната предусматривают участие не только мальчиков (юношей), но и девочек (девушек), а также смешанных команд. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в образовательных организациях.

Модуль по перетягиванию каната может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по перетягиванию каната с выбором различных элементов перетягивания каната, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);
в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5 - 9 классах - по 34 часа);

Содержание модуля по перетягиванию каната

1) Знания о перетягивании каната. Общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных сборных и их достижениях. Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната. Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Стратегия и тактика в перетягивании каната. Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.

2) Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Контрольно-тестовые упражнения. 3) Физическое совершенствование. Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на **уровне начального общего образования**.

Тактика схватки: индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах; индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах; командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью; перестановки игроков в схватке; индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке. Содержание модуля по перетягиванию каната направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по перетягиванию каната на **уровне основного общего образования** у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за спортивную державу - Россию через достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира и Европы и на других соревнованиях; проявление уважительного отношения к сверстникам и старшему поколению культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней, развивающих перетягивание каната, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами перетягивания каната профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов; умение соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по перетягиванию каната.

При изучении модуля по перетягиванию каната на **уровне основного общего образования** у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей; умение организовывать

учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности.

Планируемые результаты

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: знание о влиянии перетягивания каната на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма; знание роли главных федераций мира, Европы, страны, региона, общих сведений о ведущих отечественных и зарубежных клубах и командах, выдающихся отечественных и зарубежных спортсменах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного перетягивания каната;

понимание роли и значения проектов развития и популяризации перетягивания каната для школьников; участие в проекте "Перетягивание каната в школе", участие в физкультурно-соревновательной деятельности; знание современных правил организации и проведения соревнований по перетягиванию каната, правил судейства, роли и обязанностей членов судейской коллегии; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря; применение и соблюдение правил перетягивания каната в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил проведения соревнований и судейской терминологии в судейской практике; умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами перетягивания каната во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками; умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам; освоение и демонстрация техники перетягивания каната (положение рук, ног, тела, в защите и при атакующих действиях), применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности; способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивной борьбы: из положения сидя на полу держась за натянутый канат, встать и занять правильное положения тела для последующего движения назад, удерживаясь за натянутый канат, ноги слегка согнуты, одновременно выпрямить ноги и прогнуть спину назад; специальные упражнения для формирования технических действий спортсмена в зависимости от амплуа, методики их выполнения; способность выполнять элементарные тактические действия в обороне и атаке, тактические действия с учетом амплуа в команде и другие; проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ перетягивания каната; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике перетягивания каната; знание и соблюдение правил безопасности при занятиях по перетягиванию каната, во время соревнований по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика; применение знаний способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий перетягиванием каната; составление и

выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств спортсмена, проведение закаливающих процедур; знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия; соблюдение требований к местам проведения занятий перетягиванием каната, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем и площадкой; выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций; знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий перетягиванием каната; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий перетягиванием каната; овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов перетягивания каната) и развитию основных специальных физических качеств канатчика, контролировать и анализировать эффективность этих занятий; знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона канатчика; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами перетягивания каната, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке канатчиков; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в перетягивании каната со сверстниками.

Пояснительная записка

Модуль «Перетягивание каната» на уровне **среднего общего образования** разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей

программы по учебному предмету "Физическая культура" 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. Ведь командные состязания не состоятся без сотрудничества и сплоченности, желания находить общий язык и грамотно разрешать конфликтные ситуации. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд. Занятия перетягиванием каната для обучающихся мальчиков (юношей) и девочек (девушек) 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, являются формой закаливания и

благоприятно влияют на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности обучающихся. Большим преимуществом такой дисциплины как перетягивание каната, по сравнению со многими другими видами спорта, является его доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

Целью изучения модуля "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 с использованием перетягивания каната.

Задачами изучения модуля "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 молодежи; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Перетягивание каната»

Модуль "Перетягивание каната" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по перетягиванию каната сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование". Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", участию в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

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

Содержание модуля

1) Знания о перетягивании каната. Официальные органы управления по перетягиванию каната в Европе и мире, роль и функции общероссийской общественной организации "Всероссийская федерация перетягивания каната" (РФПК), Международной федерации перетягивания каната (ТВИФ). История отечественных и зарубежных клубов и команд.

Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната. Психологическая подготовка канатчиков. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната.

2) Способы самостоятельной деятельности. Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в перетягивании каната. Тестирование уровня физической подготовленности по перетягиванию каната. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Системы (технологии) проведения соревнований по перетягиванию каната. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

Технические требования к инвентарю и оборудованию для соревнований по перетягиванию каната.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий канатчика. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне основного общего образования. Тактика ведения схватки.

Индивидуальные тактические действия при схватках классических, смешанных и женских команд в полных и неполных составах. Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических вариантов расстановки.

Содержание модуля «Перетягивание каната» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне среднего 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, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите; умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой

культуры средствами перетягивания каната; проявление готовности к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами перетягивания каната как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по перетягиванию каната; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек; умение оказывать первую помощь.

127.9.22.7.2. При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне среднего 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; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по перетягиванию каната; умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач; способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Предметные результаты

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: знание названий, структуры и функций официальных органов управления перетягиванием каната в Европе и мире, роли общероссийской общественной организации "Всероссийская федерация перетягивания каната" (РФПК), Международная федерация перетягивания каната и ее роль в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного спорта на международной арене. Роль Всероссийской федерации перетягивания каната в определении стратегического направления развития перетягивания каната на международной арене; знание современного развития перетягивания каната в России; регионы России, наиболее успешно развивающие перетягивание каната, команды - победители всероссийских соревнований; способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных клубов и команд на международной арене; способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); различать системы проведения соревнований по перетягиванию каната, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по перетягиванию каната и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников; владение основными направлениями спортивного маркетинга, стремление к

профессиональному самоопределению в области физической культуры и спорта; способность характеризовать влияние занятий перетягиванием каната на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека; понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки канатчиков в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства; способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности на занятиях перетягиванием каната; владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, с использованием средств перетягивания каната, применение их в игровой и соревновательной деятельности; способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов перетягивания каната; моделирование и демонстрация командных действий в тактике перетягивания каната с учетом наиболее рациональных способов решения спортивной задачи; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; способность слаженно действовать в постоянно изменяющихся игровых ситуациях командной борьбы; способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по перетягиванию каната с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития специальных физических качеств канатчика; участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике; владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий перетягиванием каната, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; выделять слабые и сильные стороны схватки, делать выводы; соблюдение требований к местам проведения занятий по перетягиванию каната, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий перетягиванием каната в досуговой деятельности; соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий по перетягиванию каната; соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни; владение способами самоконтроля и применение в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния; способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке канатчиков в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности; способность соблюдать правила безопасного, правомерного

поведения во время соревнований различного уровня по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика; способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, антидопингового поведения.

Пояснительная записка

Модуль «Перетягивание каната» на **уровне начального общего образования** разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура", 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 (девушек) 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 модуля "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 модуля "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 модуля "Перетягивание каната".

Модуль "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). Программное содержание модуля "Перетягивание каната" может быть использовано в разделах "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование". Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях. 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.

Содержание

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 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 модуля "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, закалывания 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 (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, поупрощенным 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

Этап спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке

Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:

История возникновения вида спорта и его развитие

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

	<p>Закаливание организма</p> <p>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</p> <p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p> <p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p> <p>Режим дня и питание обучающихся</p> <p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p> <p>...</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</p> <p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p> <p>История возникновения олимпийского движения</p> <p>Режим дня и питание обучающихся</p> <p>Физиологические основы физической культуры</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p> <p>Правила вида спорта</p> <p>...</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p> <p>Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p> <p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> <p>Восстановительные средства и мероприятия</p>

Этап высшего спортивного мастерства

...

Всего на этапе высшего спортивного мастерства:

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

Социальные функции спорта

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Восстановительные средства и мероприятия