МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва
Департамент по образованию Мэрии г. Кызыла

Муниципальная бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 имени Героев Отечества
Города Кызыла Республики Тыва»
«МБОУ СОШ № 20 им. Героев Отечества» г. Кызыла
Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Большеенисейская, зд. 2

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
МО учителей ОБЖ, ФК, ИЗО, музыки, технологии	Зам. директора по ВР	Директор школы
_____/ _____	_____/Ооржак С.С/	_____/Попугалов Д.С./
Протокол № __	Протокол №	Приказ №
от 29.08.2024 г.	от 30.08.2024 г.	От 30.08.2024 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Национальная борьба «Хуреш»»

3,4 классов 2024-2025 учебный год

Составитель: Седен-оол Вадим Юриевич

учитель физической культуры

Кызыл-2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....2-3
2. Тематическое планирование 4-5
3. Содержание программы.....6

Литература

Пояснительная записка

В рамках совершенствования физического воспитания в школе, важное значение, придается созданию конкретных вариантов учебных программ с учетом особенностей интересов учащихся и профессиональных возможностей преподавателей. Рабочая программа внеурочной деятельности состоит из двух частей – базовой (обязательной) и вариативной (дифференцированной).

Базовая часть программы предлагается в качестве основы «общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере внеурочной деятельности». Ею должны овладевать все школьники независимо от региона проживания и индивидуальных отличий. (Лях, 1990).

Вариативная часть содержания внеурочной деятельности обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и национальных условий, специализации учителя и интересов учащихся. Рациональное сочетание базовой и вариативной частей содержания учебной программы позволяет снять существующие противоречия между интересами общества и индивида, повышает значимость физической культуры в воспитании здорового образа жизни, более полно удовлетворяет потребности детей и молодежи в самопознании и самосовершенствовании создает большие возможности для творческих поисков нетрадиционных форм организации физического воспитания, реализации принципов гуманизации в педагогическом процессе.

Данная программа составлена на основании примерной программы внеурочной деятельности для основного общего образования по борьбе хуреш, автор Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы.

Цель программы: изучение этикета, специальных подготовительных упражнений, техники и тактики национальной борьбе "Хуреш".

Программа по внеурочной деятельности национальная борьба "Хуреш" для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач:**

-- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

-- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

--развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

-- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В результате изучения курса обучающийся должен знать:

-- названия базовых приемов в национальной борьбе "Хуреш";

-- правила соревнований и этикет в национальной борьбе "Хуреш";

-- влияние в национальной борьбе "Хуреш" на состояние здоровья;

-- правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый ученик должен уметь:

-- выполнять 2-6 приемов национальной борьбы "Хуреш";

-- владеть 3-5 приемами национальной борьбы "Хуреш".

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач: удовлетворить естественную потребность организма в движении, совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение в национальной борьбе хуреш в условиях урока детей 9-10 лет.

Тематическое планирование 3,4 классов

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	**Раздел 1. Ритуалы и этикет в национальной борьбе "Хуреш"**			
2	1.1. Ритуал девиг.	2		
	1.2. Разделы и разновидности ритуала девиг.	2		
3	1.3. Запрещенные действия национальной борьбы "Хуреш".	2		
	1.4. Правила национальной борьбы "Хуреш"	2		
4	**Всего**	**8**		
5	**Раздел 2 Специальные подготовительные упражнения**			
6	2.1. Страховка и самостраховка	4		
7	2.2. Общефизические и специальные упражнения	4		
8	**Всего**	**8**		
9	**Раздел 3. Техника национальной борьбы "Хуреш"**			
10	3.1. Стойки борцов. Захваты в национальной борьбе "Хуреш"	4		
11	3.2. Структура приемов национальной борьбы хуреш. Подразделение приемов на группы	4		
12	**3.3. Базовые приемы национальной борьбы "Хуреш"**			
13	Чая тудары (выведение из равновесия)	4		
14	Дегээлээри (подножки)	4		
15	Балдырлаары (сваливание с захватом за голень)	4		
16	Катай кагары (подхват)	4		
17	Мундурары (зашагивание)	4		
18	Донмектээри (подсад бедром)	4		
19	Чартыктаары (бросок через бедро)	4		
21	Буттаары (проход в ноги)	6		
22	Илдиртири (зацепы)	6		

23	**Всего**	**34**		
24	**Раздел 4. Тактика выполнения приемов национальной борьбе "Хуреш"**			
25	*Зачет*	4		
26	**Всего часов**	**68**		

Содержание программы

Раздел 1. Ритуалы и этикет в национальной борьбе "Хуреш".

Ритуал девиг. Запрещенные действия в борьбе. Правила национальной борьбы "Хуреш".

Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения.

Страховка и самостраховка. Общефизические и специальные упражнения.

Раздел 3. Техника национальной борьбы "Хуреш".

Основные положения борца (стойки, захваты, передвижения, равновесия). Базовые приемы национально борьбы хуреш (чая тудары, дегелээри, балдырлаары, катай кагары, мундурары, донмектээри, чартыктаары, буттаары, илдиртири).

Раздел 4. Тактика выполнения приемов национальной борьбе "Хуреш".

Тактика проведения захватов, приемов, выталкиваний, сваливаний, сбиваний, выведений из равновесий, скручиваний.

Программа обучения состоит из 68 учебных часов во 3,4-м классе.

Зачет

Зачетные и контрольные требования

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований. Подведение итогов по технической и физической подготовке проводится в конце учебного года, учащиеся выполняют следующие контрольные нормативы.

Критерии освоения технических и тактических действий

№	Критерии выполнения приема	Оценка в баллах
1	Не выполнил	1
2	Назвал и выполнил прием по частям	2
3	Назвал и выполнил прием с существенным ошибками	3
4	Назвал и выполнил прием с незначительными ошибками	4
5	Назвал и выполнил без ошибок	5

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005.
2. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы. Хостуг хурештин техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009.
3. Программа для борцов хурешистов 1-2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. / Ооржак С.Ы, Сат О.С. – Кызыл, 2006.
4. Ооржак С.Ы. Шуглуп оорен. – Кызыл, 1990.
5. Ооржак С.Ы. Тиилелгенин кол хоойлулары. – Кызыл, 2004.
6. Ооржак С.Ы. Выдающиеся борцы Тувы. – Кызыл, 2005.
7. Ооржак С.Ы. Хуреш. Баштайгы базымнар. – Кызыл, 2005.
8. Ооржак С.Ы. Хуреш – философия победы. – Красноярск, 2006.
9. Ооржак С.Ы. Хуреш: борьба по-тувински. – М: «Триада ЛТД» 2008.

Ооржак С.Ы. Хуреш. Формула победы. – Кызыл: «Полиграфсервис», 2011