

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва  
Департамент по образованию Мэрии г. Кызыла

Муниципальное 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**

методическим  
объединением  
учителей ОБЖ, физкультуры,  
ИЗО, музыки, технологии

*Саян А.Б. / Саян*

Протокол №  
от 29.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
ВР

*Ооржак С.С.*  
Ооржак С.С.  
Протокол №  
от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

*Попугалов Д.С.*  
Попугалов Д.С.  
Приказ №  
От 30.08.2024 г.



Рабочая программа

кружок по Национальной борьбе «Хуреш»

5-11 классов 2024-2025 учебный год

Тренер: Седен-оол Белек Мергенович

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 11-17 лет.

### Тематическое планирование 5-11 классов

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

|           |   |           |  |  |
|-----------|---|-----------|--|--|
| <b>23</b> | <b>Всего</b>  | <b>68</b> |  |  |
| <b>24</b> | <b>Раздел 4. Тактика выполнения приемов национальной борьбе "Хуреш"</b> |           |  |  |
| <b>25</b> | <i>Зачет</i>  | 4         |  |  |
| <b>26</b> | <b>Всего часов</b>  | <b>68</b> |  |  |

## 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 само страховка. Общефизические и специальные упражнения.

### Раздел 3. Техника национальной борьбы "Хуреш".

Основные положения борца (стойки, захваты, передвижения, равновесия). Базовые приемы национальной 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 5-11х классов.

## 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 существенными 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