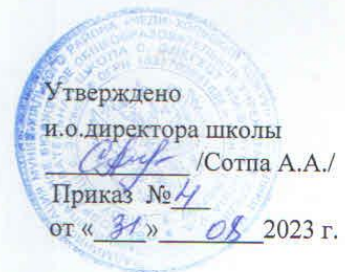


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. Бавун-оол У.А. с. Элегест
Чеди-Хольского кожууна РТ

Согласовано
заместитель по ВР
Ч.Н /Кыргыс Л.М./
« 31 » августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ХУРЕШ»**

**для 1-4 классов
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель программы:
Нордуп-оол А-Х. В.

Элегест - 2023

Пояснительная записка.

Хүреш - один из популярнейших среди молодежи видов спорта в Туве, имеющий огромное воспитательное и прикладное значение. Занятия тувинской национальной борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку судей по борьбе хүреш, педагогического врачебного контроля.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Хүреш» принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой - 1-4 классы.

Прием начинающих на секцию производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 15 сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально – технической базы.

Программа «Хүреш» рассчитана на 1 час в неделю на четыре года обучения.

При разработке данной программы использовался опыт работы в классах МБОУ СОШ с. Элегест.

Цель: Сохранение традиционной культуры тувинского народа.

Задачи:

Формирование у детей мотивации к занятиям национальной культуре и спорту.

Научить применять приемы борьбы (подсечка, крюк, полуоборот, зацепки, захват за ноги, захват обеих рук и внезапный зажим).

Целенаправленное совершенствование физических способностей ребенка.

Формирование творческого подхода детей к занятиям.

Изучение биографии знаменитых борцов тувинской национальной борьбы «Хүреш».

Актуальность программы:

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения и потребностями социума, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Данная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- формирование гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на его совершенствование;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся;
- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой и национальной культуры;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Теоретическая значимость данной программы заключается в дополнении теории организации физического воспитания детей на основе обучения борьбы хуреш.

Практическая значимость данной программы.

Данная программа может служить методическим руководством для работы образовательных учреждений различных типов и видов.

Новизна программы состоит:

- учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению;
- в подтверждении эффективности использования комплекса конкретных физических упражнений обеспечивающих высокий уровень владения приёмами борьбы.

Основной целью программы является воспитание гармонически развитой личности и формирование активной позиции ребенка посредством приобщения его к системе духовной и физической тренировки тувинской национальной борьбы хуреш.

Задачи программы 1-го года обучения.

Образовательные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям борьбой хуреш.

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

Воспитательные:

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств;
- Формирование основ знаний о гигиене.

Задачи программы 2-го года обучения.

Образовательные:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;

Развивающие:

- развитие диапазона двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;

Воспитательные:

- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- воспитание навыков культуры поведения.

Задачи программы 3-го года обучения.

Образовательные:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий борьбы хуреш и формирование знаний о виде спорта.

Развивающие:

- развитие потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях тувинской национальной борьбой хуреш.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся.

Задачи программы 4-го года обучения.

Образовательные:

- повышение уровня физической подготовленности средствами тувинской национальной борьбы хуреш и других видов спорта;
- углубление знаний об основах спортивной подготовки борцов и методов самоконтроля в процессе занятий, умение составлять индивидуальную программу для разминки, самостоятельного занятия.

Развивающие:

- развитие и поддержание высокой подготовленности средствами тувинской национальной борьбы;

Воспитательные:

- организация пропаганды среди обучающихся в потребности здорового образа жизни;
- расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями.

Методические пояснения по организации занятий:

Важнейшее требование к занятиям- дифференцированный подход к обучающимся с учётом их физических и психофизиологических особенностей. На занятиях педагог не только объясняет выполнение того или иного приема, но и показывает как применить данный прием. Во время занятий педагог предлагает ребятам выступить в роли судьи и рассмотреть неудачи в использовании того или иного приема, или как удачно применить тому приему, тот или другой прием.

Занятия по «Хурешу» проводятся в борцовском зале, но и на открытых площадках или в спортивном зале во время разучивания игр, во время общефизических и специальных упражнений.

Содержание программы:

Раздел1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш (1и 2 годы обучения – 6 часов, 3 и 4 год обучения- 6 часа).

Выполнение ритуалов борьбы хуреш, исполнение танца девиг, подход к секунданту, действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к товарищам и противнику. Умение вести себя с достоинством. Этикет в борьбе хуреш. Запрещенные захваты и действия в борьбе хуреш. Правила борьбы хуреш. Команды судей, действия секундантов и борцов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения (в процессе обучения).

Разминка. Страховка. Акробатические упражнения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения для освоения положения «Борцовский мост».

Раздел 3. Техника борьбы хуреш (по 6 часов в каждом потоке).

3.1. Стойки борцов: высокая (прямая), средняя и низкая, правая, левая и фронтальная. Захваты в борьбе. По правилам борьбы хуреш захватывать содак и шудак можно почти в любом месте. Демонстрация и изучение разнообразных захватов: обоюдные захваты: за отворот содак, за рукава и отворот, за рукава, за шудак, за плечи. Разноименные захваты: за отворот и рукава, за отворот и плечи, за плечи и рукава содак, за рукава содак и за шудак.

3.2. Структура приемов борьбы. Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов. Прием борьбы хуреш – единое действие, состоящее из отдельных простых элементарных движений, соединенных между собой в пространстве и времени. Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами, туловищем. Условно в борьбе хуреш можно различать следующие элементарные движения:

- движения рук: захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, упор, тяга, нажимание;

- движения ног: подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор;

- движения туловища: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение.

3.3. Базовые приемы борьбы хуреш (1 год – 12 часов, 2 год – 14 часов, 3-4 год обучения – 12 часов).

Чая тудары (выведение из равновесия) – разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы.

Дегээлээри (подножки) - разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы.

Балдырлаары (сваливание с захватом за голень) – разновидности захвата: захват за голень снаружи, захват за голень крестным захватом.

Күстүктүр шелери (сваливание рывком вперед) – захватив, за отворот содака или за рукава, рывком вперед свалить соперника на колени. Благоприятные ситуации для выполнения приема: когда соперник проходит в ноги; в положении низкой и высокой стойки; стоит, широко расставив ноги. Разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы. Разновидности захвата.

Майгыыры (подсечки) – способы выполнения. Разновидности приема.

Катай кагары (подхват) – атакующий борец маховым движением ноги, назад выбивает опорную ногу противника. Падение атакуемого происходит за счёт смещения ОЦТ вперед, вследствие усилия рук и туловища атакующего. Разновидности приема: подхват под обе ноги, задний подхват, подхват за одну ногу.

Мундурары (зашагивание) – атакующий борец зашагивая ногой за ногу соперника, зацепляет её и, толкая борца грудью вперед – вниз, сваливает его. Вариант приема: сваливание соперника в сторону, делая скручивающее движение руками.

Ойтур идери (сваливание назад) – когда соперник стоит в низкой стойке, или когда проходит в ноги или теряет равновесие, толкнув его назад, сваливают.

Майыктаары (приемы захватом за пятки) – можно одной рукой захватив за пятки изнутри или снаружи, другой отталкивая назад, сваливать соперника. Приемы удобно выполнять, когда соперник находится в низкой стойке, приближается или наоборот отходит от борца, когда делает крестный шаг.

Ооргадан туткаш кылыр аргалар (приемы с захвата за спину).

Хончулап алгаш кылыр озек аргалар (базовые приемы с захвата за шудак) зашагивание, подбив бедром, подхват, зацеп, подсечка.

Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш (3-4 годы обучения – 4 часа).

Тактика проведения захватов, приемов, выталкиваний, сваливаний, сбиваний, выведений из равновесий, скручиваний. Использование сковывающих, опереживающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков. Тактика ведения поединка, сбор информации о противнике (физическое развитие, техническая подготовленность, вес, рост, психика).

Раздел 5. Игры с применением силы (1 год обучения – 4 часа, 2 год обучения – 3 часа, 3-4 годы обучения – 4 часа).

Бой петухов. Выталкивание с шестом. Перетягивание палки. Силовой треугольник.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты:

Дети должны знать:

- характерность своего организма и здоровья;
- значение здорового образа жизни и физических упражнений для организма человека;
- правила гигиены и основы техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке;
- особенности традиционной культуры тувинского народа;
- названия базовых приемов тувинской национальной борьбы «Хуреш»;
- правила соревнований и этикет в борьбе «Хуреш»;
- влияние борьбы «Хуреш» на состояние здоровья.

уметь:

- показывать выполнение приемов тувинской национальной борьбы «Хуреш»;

владеть:

- 2–3 приемами тувинской национальной борьбы «Хуреш».

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией,

Календарно-тематическое планирование по борьбе хуреш 1 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	План	Факт
	Раздел1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш			
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	1	7.09	
2	Правила по технике безопасности	1	14.09	
3	Правила поведения в борцовском зале	1	21.09	
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»:- Ритуал «Девиг» (разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш»; - Запрещенные действия;	1	28.09	
5	Имитационные упражнения: - природных явлений; - объектов живой и неживой природы	1	5.10	
	Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения (в процессе обучения).			
6	История национальной борьбы «Хуреш» (тоолдар)	1	12.10	
7	Знаменитые борцы Тувы	1	19.10	
8	Ритуалы и этикет в борьбе «Хуреш»	1	26.10	
9	Почетные звания и титулы борцов	1	9.11	
10	Тувинский народный спортивный костюм для борьбы хуреш «Содак-шудак»	1	16.11	
11	Краткие сведения о функциях и строении детского организма	1	23.11	
12	Гигиена, закаливание и режим юных борцов	1	30.11	
13	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	7.12	
14	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	14.12	
15	История национальной борьбы «Хуреш» (тоолдар)	1	21.12	
	Раздел 3. Техника борьбы хуреш			
16	Игры в блокирующие захваты	1	28.12	
17	Игры в атакующие захваты	1	11.01	
18	Игры в теснение	1	18.01	
19	Игры в дебюты (начало поединка)	1	25.01	
20	Игры в перетягивание	1	1.02	
21	Игры за сохранение равновесия’;;;l	1	8.02	
22	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)	1	15.02	
	Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш			
23	Специальные подготовительные упражнения	1	22.02	
24	Техника борьбы «Хуреш»	1	29.02	
25	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	1	7.03	
26	Тактика выполнения приемов борьбы «Хуреш»	1	14.03	
27	Психологическая подготовка: волевая и нравственная	1	28.03	
28	Соревновательная подготовка.	1	4.04	
29	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	1	11.04	
30	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	1	18.04	
31	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1	25.04	
	Раздел 5. Игры с применением силы			
32	Структура приемов борьбы	1	8.05	
33	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)(Подножки)	1	16.05	
34	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Мундураы	1	23.05	

	(Зашагивание)Чая тудары			
	И того	34		

Календарно-тематическое планирование по борьбе хуреш 2 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	План	Факт
	Раздел1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш			
1	Познавательное развивающее знакомство с национальной борьбой Хуреш	1	5.09	
2	Продуктивное ИЗО Путешествие в страну Хуркш	1	12.09	
3	Речевое развитие выучить стих «моге»	1	19.09	
4	Художественное эстетическое развитие . Музыка песня «Доге Баары»	1	26.09	
5	Социально коммуникативное развитие Легендарные борцы	1	3.10	
	Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения (в процессе обучения).			
6	Апликация силуэт борца	1	10.10	
7	Физическая культура ,построение.Простые повороты	1	17.10	
8	Познавательное развитие знакомство с формой борца «Содак-Шудак»	1	24.10	
9	Продуктивная лепка. Лепка «Содак-Шудак»	1	7.11	
10	Речевое развитие чтение тувинских пословиц	1	14.11	
11	Художественная эстетика «Мой герой»	1	21.11	
12	Социально коммуникативное развитие	1	28.11	
13	Основы Безопасности на занятиях «Хуреш»	1	5.12	
14	Физическая культура стойки борцов	1	12.12	
15	Познавательное развитие Знаменитые борцы нашего времени	1	19.12	
	Раздел 3. Техника борьбы хуреш			
16	Игры в блокирующие захваты	1	26.12	
17	Игры в атакующие захваты	1	9.01	
18	Игры в теснение	1	16.01	
19	Игры в дебюты (начало поединка)	1	23.01	
20	Игры в перетягивание	1	30.01	
21	Игры за сохранение равновесия';;;1	1	6.02	
22	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)	1	13.02	
	Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш			
23	Специальные подготовительные упражнения	1	20.12	
24	Техника борьбы «Хуреш»	1	27.02	
25	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	1	5.03	
26	Тактика выполнения приемов борьбы «Хуреш»	1	12.03	
27	Психологическая подготовка: волевая и нравственная	1	26.03	
28	Соревновательная подготовка.	1	2.04	
29	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	1	9.04	
30	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	1	16.04	
31	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1	23.04	
	Раздел 5. Игры с применением силы		7.05	
32	Структура приемов борьбы	1	14.05	

33	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Подножки)	1	21.05	
34	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Мундурары (Зашагивание)Чая тудары	1	23.05	
	И того	34		

Календарно-тематическое планирование по борьбе хуреш 3 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	План	Факт
	Раздел1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш			
1	Познавательное развивающее знакомство с национальной борьбой Хуреш	1	2.09	
2	Продуктивное ИЗО Путешествие в страну Хуркш	1	9.09	
3	Речевое развитие выучить стих «моге»	1	16.09	
4	Художественное эстетическое развитие . Музыка песня «Доге Баары»	1	23.09	
5	Социально коммуникативное развитие Легендарные борцы	1	30.09	
	Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения (в процессе обучения).			
6	Общеразвивающие упражнения: - с веревкой;	1	7.10	
7	Общеразвивающие упражнения - с обручем;	1	14.10	
8	Общеразвивающие упражнения - мешочком 10-50 г.;	1	21.10	
9	Общеразвивающие упражнения - со скакалкой;	1	27.10	
10	Общеразвивающие упражнения - с мячами	1	11.11	
11	Имитационные упражнения: - природных явлений; - объектов живой и неживой природы	1	18.11	
12	Правила национальной борьбы «Хуреш»;	1	25.11	
13	- Запрещенные действия;	1	2.12	
14	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»	1	9.12	
15	Страховка и само страховка. Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1	16.12	
	Раздел 3. Техника борьбы хуреш			
16	Игры в блокирующие захваты	1	23.12	
17	Игры в атакующие захваты	1	29.12	
18	Игры в теснение	1	13.01	
19	Игры в дебюты (начало поединка)	1	20.01	
20	Игры в перетягивание	1	27.01	
21	Игры за сохранение равновесия';;;l	1	3.02	
22	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)	1	10.02	
	Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш			
23	Специальные подготовительные упражнения	1	17.02	
24	Техника борьбы «Хуреш»	1	24.02	
25	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	1	2.03	
26	Тактика выполнения приемов борьбы «Хуреш»	1	7.03	
27	Психологическая подготовка: волевая и нравственная	1	30.03	
28	Соревновательная подготовка.	1	6.04	
29	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	1	13.04	
30	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	1	20.04	
	Раздел 5. Игры с применением силы		27.04	
31	Структура приемов борьбы	1	4.05	

32	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Подножки)	1	11.05	
33	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Мундураары (Зашагивание)Чая тудары	1	18.05	
34	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Балдырлаары майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)	1	23.05	
	И того	34		

Календарно-тематическое планирование по борьбе хуреш 4 классов

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	План	Факт
	Раздел1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш			
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	1	6.09	
2	Правила по технике безопасности	1	13.09	
3	Правила поведения в борцовском зале	1	20.09	
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»:- Ритуал «Девиг» (разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш»; - Запрещенные действия;	1	27.09	
5	Имитационные упражнения: - природных явлений; - объектов живой и неживой природы	1	4.10	
	Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения (в процессе обучения).			
6	Общеразвивающие упражнения: - с веревкой;- с обручем; - мешочком 10-50 г.; - со скакалкой; - с мячами	1	11.10	
7.	Страховка и самостраховка. Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1	18.10	
8	Структура приемов борьбы	1	25.10	
9	Структура приемов борьбы	1	8.11	
10	Структура приемов борьбы	1	15.11	
11	Структура приемов борьбы	1	22.11	
12	Структура приемов борьбы	1	29.11	
13	Подвижные игры: - с ходьбой и бегом; - с прыжками; - с бросанием и ловлей мяча; - с ползанием на ориентирование в пространстве	1	6.12	
14	Игры в касания	1	13.12	
	Раздел 3. Техника борьбы хуреш			
15	Игры в блокирующие захваты	1	20.12	
16	Игры в атакующие захваты	1	27.12	
17	Игры в теснение	1	10.01	
18	Игры в дебюты (начало поединка)	1	17.01	
19	Игры в перетягивание	1	24.01	
20	Игры за сохранение равновесия';;;1	1	31.01	
21	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)	1	7.02	
	Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш			
22	«Девиг», разделы и разновидности;- Правила национальной борьбы «Хуреш».Запрещенные действия; – Приветствие, начало схватки	1	14.02	
23	Страховка и самостраховка	1	21.02	
24	Общефизические и специальные упражнения	1	28.02	
25	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1	6.03	
	Раздел 5. Игры с применением силы			
26	Структура приемов борьбы	1	13.03	

27	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Подножки)	1	27.03	
28	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Мундулары (Зашагивание)Чая тудары	1	3.04	
29	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Катай кагары (Подхватыв)	1	10.04	
30	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Чартыктаары (Бросок через бедро)	1	17.04	
31	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Долгай дегээ(обвив)	1	24.04	
32	Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)Подсад бедром (Күдүктээри, дөңмөктээри)	1	8.05	
33-34	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Балдырлаары майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)	2	15.05 22.05	
	Итого	34		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЭЛЕГЕСТ
ИМ.БАВУН-ОЛА У.А.**, Оюн Салбакай Борисовна, Исполняющий обязанности
директора

24.09.23 08:16 (MSK)

Сертификат 1F79AA4ED64AD2EB6282F1F78C8239A7