

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

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

Утверждено
и.о. директора школы
Сотпа А.А.
Приказ № 4
от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Хуреш»

для 5-7 классов
на 2023 – 2024 учебный год

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

Элегест - 2023

Пояснительная записка.

Хуреш - 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 хуреш, педагогического врачебного контроля.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Хуреш» принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой - 5-7 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 «Хуреш» 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 «Хуреш».

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:

Углубить знания детей о спортивных играх, в частности о хуреше.

Научить специальным знаниям и навыкам овладения техникой, тактикой борьбы «Хуреш».

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

Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств

Развивающие задачи:

Развивать произвольность воображения, внимания, памяти, поведения;

Совершенствовать пространственное мышление, сенсомоторную координацию у детей;

Развивать умение работать по инструкции; планировать и отслеживать результат;

Воспитательные задачи:

Воспитывать интерес к занятиям спортивными играми

Формировать у детей мотивации к занятиям национальной культуре и спорту.

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:

Раздел 1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш (8 часов).

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).(8 часов).

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

Раздел 3 «Общеподготовительные упражнения» (8 часов).

3.1. Имитационные упражнения.

Игровые подражательные виды упражнений:

- «Мышка»: ходьба на носках семенящим шагом;
- «Цыпленок»: ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны;
- «Котенок»: ползание с опорой рук и колен;
- «Корова»: ползание с опорой на руки и стопы;
- «Петушок»: ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны;
- «Аист»: ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед;
- «Утенок»: ходьба в приседе;
- «Белка»: прыжки в приседе с продвижением вперед;
- «Зяц»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- «Кенгуру»: прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед;
- «Паучок»: ползание с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной;

22

- «Медведь»: ходьба на внешней стороне стопы;
- «Пингвин»: ходьба с развернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии.

Семенящий шаг;

- «Собачка»: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны;
- «Обезьянка»: бег с подскоками с ноги на ногу;
- «Крокодил»: ползание с опорой рук;
- «Машина»: ползание на ягодицах;
- «Веревочка»: бег с крестным шагом.

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Общие понятия о строевых и порядковых упражнениях: ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения для рук, туловища и т.д. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, изменение скорости движения.

3.3. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- «Почисти свою одежду»: широкие движения то правой, то левой рукой, как бы счищая щеткой пыль со своей одежды: на руках, туловище, ногах.

Раздел 4. Игры с применением силы (10 часов).

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,

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата План.	Дата Факт.
Раздел 1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш				
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	1	07.09	
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	05.10	
6	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1	12.10	
7	Структура приемов борьбы	1	19.10	
Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения (в процессе обучения).				
8	Выявить основные тенденции развития борьбы «Хуреш»	1	26.10	
9	Раскрыть сущность технической подготовки	1	09.11	
10	Проанализировать характерные приемы для тувинской борьбы «Хуреш»	1	16.11	
11	Изучить приемы близких видов единоборств: «Монгольская борьба»	1	23.11	
12	Изучить приемы близких видов единоборств: «Якутская борьба Хапсагай»	1	30.11	
13	Изучить приемы близких видов единоборств: «Хакаская борьба Курес»	1	07.12	
14	Изучить приемы близких видов единоборств: «Татарская борьба Корэш»	1	14.12	
15	Изучить приемы близких видов единоборств: «Сумо»	1	21.12	
16	Изучить приемы близких видов единоборств: «Самбо»	1	28.12	
17	Изучить приемы близких видов единоборств: «Дзюдо»	1	11.12	
18	Изучить приемы близких видов единоборств: «Вольная Борьба»	1	18.12	
Раздел 3.«Общеподготовительные упражнения»				
19	<i>Упражнения со скакалкой:</i> – «Перешагивание и перепрыгивание через раскачивающуюся скакалку» (раскачивают на высоте 3-5 см).	1	25.12	
20	<i>Упражнения со скакалкой:</i> – «Бег со скакалкой»: продвигаясь вперед бегом и вращая скакалку, прыгать через нее с ноги на ногу.	1	01.02	
21	<i>Упражнения со скакалкой:</i> - Прыжки на обеих ногах через вращающуюся скакалку.	1	08.02	

22	<i>Упражнения с мячами:</i> –«Мяч к себе – от себя»: сгибая ноги и передвигая стопы, подкатить мяч к себе, затем, выпрямляя ноги, вернуться в исходное положение.	1	15.02	
23	<i>Упражнения с мячами:</i> - «Толкай мяч головой»: толкая мяч головой, катить его вперед, передвигаясь на четвереньках.	1	29.02	
24	<i>Упражнения с мячами:</i> -«Сесть и лечь»: лечь на спину, поднять прямые руки вверх и коснуться мячом пола за головой, вернуться в исходное положение.	1	01.03	
25	<i>Страховка и самостраховка:</i> – поддерживает падающего партнера, смягчая удар его тела о землю, ковер;	1	07.03	
26	<i>Страховка и самостраховка:</i> – при падении партнера направляет его на перекат;	1	14.03	
27	<i>Страховка и самостраховка:</i> – при выполнении бросков не падает на партнера и не наступает на него при потере равновесия.	1	21.03	
28	Изучение основных элементов техники борьбы «Хуреш»	1	04.04	
Раздел 4. Игры с применением силы				
29	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)(Выведение из равновесия)	1	11.04	
30	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Балдырлаары майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)	1	18.04	
31	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Катай кагары (Подхваты)	1	25.04	
32	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Чартыктаары (Бросок через бедро)	1	02.05	
33	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Долгай дегээ(обвив)	1	09.05	
34	Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного 1 18 34 май Базовые приемы борьбы «Хуреш» захвата) (Дерт хончу тудужундан кылыр аргалар)	1	16.05	
	И того	34		

Календарно тематическое планирование по борьбе хуреш 6 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата План.	Дата Факт.
Раздел 1. Основы и этикет в борьбе хуреш				
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	1	02.09	
2	Правила по технике безопасности	1	09.09	
3	Правила поведения в борцовском зале	1	16.09	
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»:- Ритуал «Девиг» (разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш»; - Запрещенные действия;	1	23.09	
5	Имитационные упражнения: - природных явлений; - объектов живой и неживой природы	1	30.09	
6	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1	07.10	
7	Структура приемов борьбы	1	14.10	
Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения (в процессе обучения).				
8	Выявить основные тенденции развития борьбы «Хуреш»	1	21.10	
9	Раскрыть сущность технической подготовки	1	27.10	
10	Проанализировать характерные приемы для тувинской борьбы «Хуреш»	1	11.11	
11	Изучить приемы близких видов единоборств: «Монгольская борьба»	1	18.11	
12	Изучить приемы близких видов единоборств: «Якутская борьба Хапсагай»	1	25.11	
13	Изучить приемы близких видов единоборств: «Хакаская борьба Курес»	1	02.12	
14	Изучить приемы близких видов единоборств: «Татарская борьба Корэш»	1	09.12	
15	Изучить приемы близких видов единоборств: «Сумо»	1	16.12	
16	Изучить приемы близких видов единоборств: «Самбо»	1	23.12	
17	Изучить приемы близких видов единоборств: «Дзюдо»	1	30.12	
18	Изучить приемы близких видов единоборств: «Вольная Борьба»	1	13.01	
Раздел 3.«Общеподготовительные упражнения»				
19	<i>Упражнения со скакалкой:</i> – «Перешагивание и перепрыгивание через раскачивающуюся скакалку» (раскачивают на высоте 3-5 см).	1	20.01	
20	<i>Упражнения со скакалкой:</i> – «Бег со скакалкой»: продвигаясь вперед бегом и вращая скакалку, прыгать через нее с ноги на ногу.	1	27.01	
21	<i>Упражнения со скакалкой:</i> - Прыжки на обеих ногах через вращающуюся скакалку.	1	03.02	
22	<i>Упражнения с мячами:</i>	1	10.02	

	–«Мяч к себе – от себя»: сгибая ноги и передвигая стопы, подкатить мяч к себе, затем, выпрямляя ноги, вернуться в исходное положение.			
23	<i>Упражнения с мячами:</i> - «Толкай мяч головой»: толкая мяч головой, катить его вперед, передвигаясь на четвереньках.	1	17.02	
24	<i>Упражнения с мячами:</i> -«Сесть и лечь»: лечь на спину, поднять прямые руки вверх и коснуться мячом пола за головой, вернуться в исходное положение.	1	02.03	
25	<i>Страховка и самостраховка:</i> – поддерживает падающего партнера, смягчая удар его тела о землю, ковер;	1	16.03	
26	<i>Страховка и самостраховка:</i> – при падении партнера направляет его на перекат;	1	23.03	
27	<i>Страховка и самостраховка:</i> – при выполнении бросков не падает на партнера и не наступает на него при потере равновесия.	1	06.04	
28	Изучение основных элементов техники борьбы «Хуреш»	1	13.04	
Раздел 4. Игры с применением силы				
29	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)(Выведение из равновесия)	1	20.04	
30	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Балдырлаары майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)	1	27.04	
31	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Катай кагары (Подхваты)	1	04.05	
32	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Чартыктаары (Бросок через бедро)	1	11.05	
33	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Долгай дегээ(обвив)	1	18.05	
34	Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного 1 18 34 май Базовые приемы борьбы «Хуреш» захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)	1	25.05	
	И того	34		

Календарно тематическое планирование по борьбе хуреш 7 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата План.	Дата Факт.
1	Повторение истории национальной борьбы «Хуреш»	1	08.09	
2	Правила по технике безопасности	1	15.09	
3	Правила поведения в борцовском зале	1	22.09	
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал «Девиг» (разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш»; - Запрещенные действия;	1	29.09	
5	Повторение основных элементов техники борьбы «Хуреш»	1	06.10	
6	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1	13.10	
7	Структура приемов борьбы	1	20.10	
8	Защита от проходов в ноги	1	27.10	
9	Схватки по 2 раза	1	10.10	
10	Работа над ошибками	1	17.10	
11	Нырок подсечкой	1	24.10	
12	Приемы в стойке	1	01.12	
13	Атакующие действия	1	08.12	
14	Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием	1	15.12	
15	Подсечка ногой из захвата из под рук	1	22.12	
16	Продергивание за руку с ложной атакой в ноги	1	29.12	
17	Специальные упражнения для развития быстроты	1	12.01	
18	Кроссовая подготовка	1	19.01	
19	Переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище	1	26.01	
20	Проход в ноги с раскручиванием	1	02.02	
21	Бег на 3 км	1	09.02	
22	Учебные схватки	1	16.02	
23	Схватки 2х2х2. Работа над ошибками. броски со стойки	1	29.02	
24	Связка приемов	1	01.03	
25	Отработка контр приемов	1	15.03	
26	Схватки 2х2х2. Работа над ошибками. броски со стойки	1	22.03	
27	Вязка рук	1	05.04	
28	Кроссовая подготовка	1	12.04	
29	Связки приемов,отработка контр приемов,проход в ноги, защита от проходов вноги, работа над ошибками	1	19.04	
30	Схватки 2х2х2, связка приемов, работа над ошибками	1	26.04	
31	Бросок через бедро	1	30.04	
32	Силовая подготовка	1	03.05	
33	Броски со стойки	1	17.05	
34	Схватки 2х2х2	1	24.05	
Итого		34 часов		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

24.09.23 10:01 (MSK)

Сертификат 1F79AA4ED64AD2EB6282F1F78C8239A7