
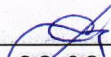


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с.Бай-Хаак
Тандинского кожууна

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
 Седипей Х.А.
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
заместителем по УВР
 Оюн С.О.
от 28.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Хуреш» (национальная борьба)

для обучающихся 2-3 классов

Бай-Хаак, 2023

1. Пояснительная записка

Современные программы предусматривают своевременное физическое развитие детей, которое осуществляется целым комплексом средств. Среди них большое значение имеют занятия спортивными играми. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания.

Национальная борьба «Хуреш» - старинный, любимый тувинцами вид спорта. Она является неразделимой частью любого семейного, народного, религиозного праздников. Молодежь несет особую ответственность за сохранение и развитие культуры и спорта в нашей Туве. Спорт закаляет, воодушевляет каждого, кто им занимается.

Реализация данной программы для школьников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья, обучения навыкам движения и совершенному владению телом школьников 7–9-летнего возраста.

Данная технология характеризуется:

направленностью на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формирование здоровьесберегающей среды;

направленностью на активное участие школьников в выполнении различных видов движений и формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа технологии – приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Планируемые результаты освоения программы.

Основными результатами являются:

- 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».

Содержание программы

Раздел «ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ»

Ознакомление с историей возникновения и развития тувинской национальной борьбы «Хуреш». Выполнение ритуалов борьбы, исполнение танца «Девиг», подход к секунданту (мөге салыкчызы), действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к судьям и сопернику. 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. Ритуал «Девиг». Определение победителя в поединке.

Раздел «ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Имитационные упражнения. Забавные подражательные упражнения в виде образно-игровых движений, которые развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Они раскрывают понятные детям образы,

формируют умение творчески передать характер и повадки изображаемого животного. Кроме того, упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.

Примерные 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;
- «Заяц»: 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;
- «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.

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.

Усложняются общеразвивающие упражнения и несколько увеличивается их нагрузка (число повторений). Однако сохраняется одно из важнейших требований в физическом воспитании детей – соблюдение правильной осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного исходного положения к другому.

Структура упражнений в данной возрастной категории: вначале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом варианте, затем следуют общеразвивающие упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарем (мячи, скакалки, палки, кубики и т.д.), в заключение для снижения двигательной активности – упражнения в ходьбе или игра малой интенсивности.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса (примерные):

- «Почисти свою одежду»: широкие движения то правой, то левой рукой, как бы счищая щеткой пыль со своей одежды: на руках, туловище, ногах.
- «Хлопушка»: хлопки в ладоши над головой и за спиной.
- «Сильные руки»: подняв руки до уровня плеч, сжать пальцы в кулаки, опуская руки, разжать пальцы.
- «Мельница»: круговые движения прямыми руками, скрещивая их перед собой.

2. Упражнения с веревкой:

- «Натяни веревку»: наклоняясь вперед, положить веревку на пол как можно дальше и опуститься на колени.
- «Перешагивание через веревку»: натянуть веревку на высоте 20–30 см и предложить ребенку перешагнуть через нее.

– «Пройди по веревке»: положить натянутую веревку на ковер и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

3. Упражнения с обручем:

– «Надеть на себя обруч»: подняв обруч вверх и повернув его горизонтально, надеть его на себя через голову, опустить на пол и перешагнуть через него.

– «Катание обруча рукой»: катать обруч по полу, слегка ударяя его ладонью.

– «Передача обруча»: опустить прямые руки, переложить обруч из правой в левую руку перед собой, вернуться в исходное положение. То же, переложив обруч из левой руки в правую.

– Упражнения с мешочком весом 10-50 г.:

– «С мешочком на спине»: ходьба на четвереньках, стараясь не уронить мешочек.

– «Посмотри на мешочек»: ходьба, держа мешочек вытянутыми руками высоко над головой и смотря на него.

– «Не урони мешочек»: ходьба приставным шагом, стараясь не уронить, положенный на темя мешочек.

4. Упражнения со скакалкой:

– «Перешагивание и перепрыгивание через раскачивающуюся скакалку» (раскачивают на высоте 3-5 см).

– «Бег со скакалкой»: продвигаясь вперед бегом и вращая скакалку, прыгать через нее с ноги на ногу.

– Прыжки на обеих ногах через вращающуюся скакалку.

5. Упражнения с мячами:

– «Мяч к себе – от себя»: сгибая ноги и передвигая стопы, подкатить мяч к себе, затем, выпрямляя ноги, вернуться в исходное положение.

– «Толкай мяч головой»: толкая мяч головой, катить его вперед, передвигаясь на четвереньках.

– «Сесть и лечь»: лечь на спину, поднять прямые руки вверх и коснуться мячом пола за головой, вернуться в исходное положение.

Раздел «ТЕХНИКА БОРЬБЫ «ХУРЕШ»

Данный раздел требует изучения основных элементов техники борьбы «Хуреш»:

Страховка и самостраховка

Каждый, кто решил серьезно заниматься борьбой хуреш, прежде чем приступить к изучению приемов, технико- тактических действий должен хорошо усвоить способы самостраховки и способы страховки своего партнера при проведении на нем приемов. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец:

- поддерживает падающего партнера, смягчая удар его тела о землю, ковер;
- при падении партнера направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на партнера и не наступает на него при потере равновесия.

Самостраховка – это действия борца, направленные на безопасность при падениях. Такие способы смягчат удары при различных падениях, предохранят от ушибов и травм. Каждый борец должен уметь выполнять соответствующие действия автоматически при любом падении. Все это приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны быть включены в подготовительную часть каждого занятия.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу «от простого к сложному» т.е. по возрастающей их трудности.

При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его партнеру приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувирки. Все способы самостраховки заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо занимающихся научить различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

1. Упражнения перекаты.

Перекат на спине. Сесть на ковер, поджать ноги, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не

изменяя положения головы, рук и ног.

Перекат с одного бока на другой . Сделать перекат на спине и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла.

Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок. Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голеней изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по коврику левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.

Кувырки. Умение правильно выполнять различные кувырки помогает в освоении техники безопасных падений, которая пригодится в любом виде спорта и в повседневной жизни.

Кувырки – обязательный элемент всех спортивных единоборств и боевых искусств. Во время выполнения кувырков необходимо уделять особое внимание группировке тела, т.е., нужно как можно плотнее прижаться коленями к грудному отделу, при этом округляя позвоночник и сгибая шею, опускать голову вниз, прижимая к коленям.

Любой кувырок выполняется в **три этапа**:

1. *Группировка.* Спина округляется, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени.
2. *Толчок и перекат.* Оттолкнувшись ногами, делается перекат на спину.
3. *Переворот.* Размыкая ноги и вытягивая их за голову, делается переворот, возвращаясь в исходное положение. Кувырок вперед через голову. Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди. Опираясь на согнутые руки и пронеся голову между руками, поставить ее затылком на ковер. Оттолкнуться носками вперед – вверх и сделать перекат на согнутой спине. В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, голову обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа. Зная, как кувыраться назад, уже не так уж сложно будет выполнить упражнение «кувырок назад и через плечо».

Когда кувырок вперед из положения приседа занимающийся научится выполнять правильно, его можно делать из положения

полуприседа, прыжком вперед и постепенно переходить к прыжкам кувырком через плечо и через руку партнера.

3. Падения. Неумение правильно падать является главной причиной получения переломов и вывихов во время подготовки и соревнований. Обучение технике правильного падения достаточно не просто, на это потребуется некоторое время. И сложность заключается в том, чтобы научить тело работать спонтанно, правильно реагируя в условиях быстро меняющейся ситуации борьбы.

Падение вперед из и.п. – стоя на коленях. Из исходного положения – стоя на коленях, отклонить туловище назад и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение. Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади.

При падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно смягчить падение согнутыми руками, опираясь на кисти. Из строевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение.

Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед.

Стойки борцов

Стойка хурешиста должна быть устойчивой, подвижной и удобной для нападения, защиты и контратакующих действий. Решающее значение в стойке имеет правильное положение туловища и постановка ног. Правильное положение и перестановка ног обеспечивают в борьбе «Хуреш» – устойчивость, подвижность и безопасность при маневрировании.

Стойка может быть «правосторонняя», если впереди находится правая нога, и «левосторонняя», если впереди – левая нога, «фронтальная», если обе ноги на одной линии. Борец-хурешист должен уметь бороться как из положения правой, левой, так и фронтальной стойки. Ноги должны быть устойчивы, слегка выпрямлены в коленях и не напряжены. При правильной стойке центр тяжести тела должен находиться почти в центре площади опоры, ближе к сзади стоящей ноге, для того чтобы нога, стоящая впереди, могла быть более свободной и подвижной.

Борцам-хурешистам в ходе борьбы часто приходится наклонять туловище, переставлять ноги, менять стойку, но всегда следует

возвращаться в свою основную (правую, левую или фронтальную) стойку – удобное положение, как для нападения, так и для защиты.

Дистанции и захваты

Демонстрация и изучение разнообразных захватов: обоюдные, разноименные, одноименные и т.д. По правилам борьбы «Хуреш» захватывать содак (куртка) и шуудак (короткие шорты) можно в любом удобном месте.

При борьбе хуреш очень важную роль играют дистанции между борцами и захваты. В зависимости от захвата определяется и дистанция. В борьбе хуреш дистанцию между борцами можно различать на пять видов:

дистанция вне захвата – борцы не касаются друг друга;

дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава содака;

средняя дистанция – борцы захватывают друг друга за содак шуудак спереди;

ближняя дистанция – борцы захватывают содак или шуудак сзади или обхватывают одной рукой шею партнера;

дистанция вплотную – борцы обхватывают друг друга или прижимаются туловищем один к другому (обоюдный захват за шуудак)

Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов

Приемы борьбы хуреш – единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени. Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и 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.*

Раздел «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ»

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера,

распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу и дистанцию, действовать в определенной манере.

Игры в блокирующие захваты. По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность детей легче приобретает специфическую направленность. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от детей знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом с позиций хурешистов проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснение. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера ребенка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы инструктор в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), меняя направления движения, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно.

Игры в дебюты (начало поединка). Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение, площадь ковра, позицию и т.д. Эти игры формируют умение быстро находить и осуществлять атакующие решения.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие.

Данные игровые комплексы могут сопровождаться с следующими подвижными играми:

С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Лошадки», «Поезд», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание».

— С прыжками: «Поймай комара», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи».

- С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай – упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч».
- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата» и т.д.

Раздел «СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

1. Примерные упражнения для развития быстроты движений.

– «Волчок». Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

– Игры-эстафеты:

а) пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться наместо;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15–20 см), перепрыгнуть через ручеек (шириной 40–50 см), разбежаться и достать в прыжке до ветки;

в) прыгнуть из кружка в кружок (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из кружка в кружок.

Соревнуются примерно равные по силам дети.

– «Найди пару в кругу». Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий – в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного – бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.

Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой.

2. Примерные упражнения для развития ловкости.

- Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, споворотом.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

3. Примерные упражнения для развития силы.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с мышечным напряжением чередуются с упражнениями на расслабление. Эффективны также и упражнения в основных движениях.

Упражнения без предметов:

1. И. п.: стоя парами лицом друг к другу, держаться за руки, ноги касаются пальцами. Один ребенок приседает, второй стоит и держит его. Когда первый поднимается, приседает второй. По мере освоения упражнения дети выполняют приседание одновременно.

2. И. п.: стоя парами, повернувшись правым боком друг к другу, руками упираются, пальцы переплетены, правая нога впереди, пальцы ног касаются друг друга.

Поочередно выпрямлять руки, преодолевая сопротивление партнера.

Примечание: для упражнений в парах подбирать детей примерно равных по силе, весу и росту.

3. И. п.: лежа на скамейке на животе, руками держатся за край скамейки (четыре пальца снизу, большой сверху). Сгибая руки,

подтягиваться и продвигаться вперёд.

— Для развития силы эффективны упражнения с набивными мячами (вес 700–1000 г).

Упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног и для укрепления стопы.

4. Примерные упражнения для развития выносливости.

Физические упражнения и игры, развивающие выносливость,

должны находить место во многих формах физического воспитания, но мы предлагаем круговую линию тренировки:

1. Лазанье по канату.
2. Сгибание туловища.
3. Разгибание туловища на наклонной плоскости.
4. Упражнения с баскетбольными мячами.
5. Приседания.
6. Единоборство в парах.
7. Упражнения для развития гибкости.

1. Ходьба:

— на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп

(руки к плечам, за голову и др.).

— с пятки на носок перекатом;

— с носка на пятку;

— в полуприседе, руки на поясе;

2. Повороты туловища на месте.

3. Наклоны туловища в разные стороны, ноги вместе не

сгибать.

4. Сидя на полу стараться достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги должны быть вместе, подколенки касаться пола.

— Сидя на полу: ноги вместе, подколенки касаются пола, руки упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги.

5. Из этого положения ноги развести как можно шире.

6. Из положения, лежа на спине поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.

5. Примерные упражнения для развития равновесия.

1. После бега присесть на носках; руки в стороны.

2. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20–15 см, высота 30–35 см) на носках.

3. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

4. Ходьба по скамейке боком приставными шагами.

5. Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.

6. Ходить по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой.

7. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.

8. Ходьба по скамейке с поворотом кругом.

9. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20–15 см), верхний конец поднят на высоту 35–40 см. 10. Ходьба по скамейке на четвереньках.

11. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»).

12. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком. 13. Стоять

на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4–5раз).

14. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу. 15. Кружиться парами, держась за руки (5–10сек).

Раздел «БАЗОВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ «ХУРЕШ»

Дегээлээри (подножки)

Этот прием относится к броскам, которые проводятся за счет действия рук, а роль ноги атакующего борца сводится к созданию препятствия для противника, которое не позволяет ему восстанавливать равновесие. По направлению броска, подножки в борьбе «Хуреш» делят на: переднюю, заднюю и боковую.

Мундурары (зашагивание)

Один из способов опрокидывания соперника. Атакующий борец, зашагивая ногой за ногу соперника зацепляет ее, и, толкая борца грудью вперед-вниз, сваливает его.

Чая тудары (выведение из равновесия)

Главное в этом приеме – понять, почувствовать, в каком направлении движется соперник, и, добавив ему скорости, помочь ему упасть. Варианты приема: сваливание соперника в сторону, делая скручивающее движение руками.

Балдырлаары (сваливание с захватом за голень) – атакующий захватывает левой рукой ближе стоящую ногу соперника за подколенный изгиб, тянет ее вверх и одновременно толчком правой руки опрокидывает соперника на спину. Возможные варианты: при проведении захвата ног левой рукой осуществить захват правой ноги с наружной стороны подколенного изгиба (даштындан балдырлаары), а левую ногу с внутренней стороны подколенного изгиба (иштинден балдырлаары).

Майыктаары (сваливание захватом за пятки) . В данном случае осуществляется захват левой рукой впереди стоящую ногу за пятку, резко потянув ее к себе-вверх с одновременным толчком правой руки, сваливает соперника.

Возможные варианты: при проведении захвата ног левой рукой осуществить захват правой ноги с наружной стороны пятки, а левую ногу с внутренней стороны пятки.

Катай кагары (подхват). Подхватами называются такие броски, которые выполняются подбивами ног партнера бедром или голенью. Варианты приема: подхват под обе ноги, задний подхват, подхват под одну ногу.

Чартыктаары (бросок через бедро). Из положения обоюдного захвата правосторонней стойки атакующий борец делает шаг вперед правой ногой, потягивает противника левой рукой на себя, а правой вверх- вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге, развернувшись спиной к сопернику, выпрямляя ноги, подбивает соперника вверх. Затем, наклоняясь вперед, бросает соперника перед собой.

Долгай дегээ (обвив). Когда соперник стоит в разноименной левосторонней стойке, локтевым сгибом правой руки обхватить сверху его левое плечо возле подмышки, а левой рукой за правое плечо сверху. Затем обвить ближестоящую ногу соперника правой ногой, а другой сделать подскок между ног соперника, прогибаясь спиной потянуть руками соперника вправо вверх. В этот момент, подсаживая бедром, поднять соперника вверх обвитой ногой и резким поворотом туловища вправо бросить соперника.

Кудуктээри, дөңмектээри (подсад бедром). Это броски, при которых атакующий поднимает или переворачивает партнера с помощью ног. Способ выполнения: с обоюдного захвата за шудак (хончу) руками сделать сильный рывок соперника на себя. И в этот момент, шагнув левой ногой к разноименной ноге соперника, подсадив вверх правым бедром во внутреннюю часть его левого бедра бросить влево-вниз.

Майгыры – подсечки. Приемы выполняются подбиванием ноги или ног атакуемого подошвенной частью стопы. Имеются следующие основные виды подсечки: боковая, передняя, задняя и изнутри.

Илдиртири (зацепы). Зацепами называются такие броски, при которых атакующий зацепляет стопой или голенью ногу партнера и, поднимая ее, отводит в какую-либо сторону. Когда партнер остается стоять на одной ноге, атакующий толчком рук сбивает его. Наиболее благоприятные положения для проведения зацепов: партнер стоит, широко расставив ноги, сильно сгибает ноги в коленях,

передвигается в сторону приставными шагами; Наилучшая подготовка для проведения зацепа: сбивание партнера назад — в сторону, осаживание и заведение.

Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета.
2. Федеральный выпуск №976 (303), 2012.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Собрание законодательства Российской Федерации, 2013. – № 33, ст. 4377.
4. Теория и методика физического воспитания: Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новиков. Т. I - М.: ФиС, 2006 - 304с.; Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд./ Под ред. Н.В. Зимкина. - М.:ФиС, 2006. - 496с.
5. *Ахметзянов И.М.* Охрана здоровья дошкольника. – М.: Сфера, 2007. – 304 с.
6. *Кенин-Лопсан М.Б.* Традиционная культура тувинцев. – Кызыл, 2006. – 231 с.
7. *Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы.* Хостуг хурештиң техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. – 250 с.
8. *Ондар О.Ч.* Борьба хуреш: монография. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2015. – 192 с.
9. *Ондар О.Ч.* Программа по борьбе «Хуреш» для национальных общеобразовательных школ Республики Тыва. – Кызыл, 1999. – 15 с.
10. *Ондар О.Ч.* Тувинско-русский, русско-тувинский словарь терминов по спортивной борьбе. – Кызыл, РИО ТГУ, 1999. – С.32-35.
11. *Ооржак С.Ы.* Хуреш: борьба по-тувински. – М: «Триада ЛТД» 2008. - 96 с.
12. *Ооржак С.Ы.* Шүглүп өөрөн. – Кызыл, 1990. – 79 с.

Календарно-тематическое планирование

(2 класс)

№	Тема	Количество часов	По плану	По факту			Примечание
				2а	2б	2в	
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	1					
2	Правила по технике безопасности	1					
3	Правила поведения в борцовском зале	1					
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»	1					
5	Правила национальной борьбы «Хуреш».	1					
6	Запрещенные действия	1					
7	Приветствие, начало схватки	1					
8	Страховка и само страховка	1					
9	Страховка и само страховка	1					
10	Общефизические и специальные упражнения	1					
11	Общефизические и специальные упражнения	1					
12	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1					
13	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1					
14	Структура приемов борьбы	1					

15	Структура приемов борьбы	1					
16	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)	1					
17	Куст приемов, связанных с захватом за содак. Подножки	1					
18	Куст приемов, связанных с захватом за содак. Подножки	1					
19	Куст приемов, связанных с захватом за содак. Зашагивание	1					
20	Куст приемов, связанных с захватом за содак. Выведение из равновесия	1					
21	Куст приемов, связанных с захватом за содак. Сваливание с захватом за голень, за пятки	1					
22	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар). Подхваты (Катай кагары)	1					
23	Приемы борьбы с обоюдного захвата . Чартыктаары	1					
24	Приемы борьбы с обоюдного захвата . Чартыктаары	1					
25	Приемы борьбы с обоюдного захвата . Обвив(долгай дегээ)	1					
26	Приемы борьбы с обоюдного захвата . Обвив(долгай дегээ)	1					
27	Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Подсад бедром (Күдүктээри, дөңмөктээри)	1					

28	Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Подсад бедром (Күдүктээри, дөңмөктээри)	1					
29	Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Мундурар, дегээлээраргалар(Зашагивание,подсечки)	1					
30	Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Мундурар, дегээлээраргалар(Зашагивание,подсечки)	1					
31	Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Игры с элементами борьбы	1					
32	Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Игры с элементами борьбы	1					
33	Первенство группы по хурешу	1					
34	Первенство группы по хурешу	1					

Календарно-тематическое планирование

(3 класс)

№	Тема	Количество часов	По плану	По факту			Примечание
				За	Зб	Зв	
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	1					
2	Правила по технике безопасности	1					
3	Правила поведения в борцовском зале	1					
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш». Ритуал «Девиг», разделы и разновидности)	1					
5	Правила национальной борьбы «Хуреш». Запрещенные действия. Приветствие, начало схватки	1					
6	Страховка и само страховка	1					
7	Страховка и само страховка	1					
8	Общefизические и специальные упражнения	1					
9	Общefизические и специальные упражнения	1					
10	Общefизические и специальные упражнения	1					
11	Стойки борцов, дистанции. Захваты в борьбе	1					

12	Структура приемов борьбы	1					
13	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыраргалар)	1					
14	Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыраргалар)	1					
15	Куст приемов, связанных с захватом за содак	1					
16	Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыраргалар) Дегээлээри(Подножки)	1					
17	Куст приемов, связанных с захватом за содак . Зашагивание (Мундурары)	1					
18	Куст приемов, связанных с захватом за содак . Зашагивание (Мундурары)	1					
19	Куст приемов, связанных с захватом за содак Выведение из равновесия (Чая тудары)	1					
20	Куст приемов, связанных с захватом за содак Сваливание с захватом за голень, за пятки (Балдырлаары, майыктаары)	1					
21	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эъткекиир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)	1					
22	Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эъткекиир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)	1					

23	Приемы борьбы с обоюдного захвата. Подхваты (Катай кагары)	1					
24	Приемы борьбы с обоюдного захвата. Подхваты (Катай кагары)	1					
25	Приемы борьбы с обоюдного захвата. Бросок через бедро (Чартыктаары)	1					
26	Приемы борьбы с обоюдного захвата. Обвив (Долгайдегээ)	1					
27	Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)	1					
28	Приемы с захватом за шудак (с обоюдногозахвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Подсад бедром (Кудуктээри, донмектээри)	1 1					
29	Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Зашагивание, подсечки (Мундурар, дегээлээраргалар)	1					
30	Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар)	1					
31	Приемы с захвата (Тудуштан кылыраргалар) Зашагивание (Мундурары)	1					

32	IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар) Бросок через бедро (Чартыктаары)	1 1					
33	IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар) Дегээлээри (Подножки)	1					
34	Первенство группы по хурешу	1					