



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Национальные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и предназначена для учащихся 5 класса, реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления.

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643 от 18.05.2015г. №507, от 31.12.2015г. №1576);

**Цель:** изучение народной борьбы тувинцев, ее история и значение в сохранении и развитии традиционной культуры.

**Задачи:** - изучение теоретических основ и методики преподавания тувинской национальной борьбы «Хуреш»;

- расширить представление о тувинской национальной борьбе «Хуреш»
- роль и значение предмета в подготовке будущих борцов: изучение национального вида спорта «Хуреш» способствует выработке необходимых методических знаний и навыков в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость заключается в разработке программно-методического обеспечения внедрения в практику национальных школ Республики Тыва внеурочных занятий по тувинской национальной борьбе «Хуреш», способствующих всестороннему развитию организма и формированию устойчивого интереса детей к физической культуре и спорту

Борьба «Хуреш» также является как практический материал – для удовлетворения игровой деятельности детей, в которой они удовлетворяют свои духовные и физические возможности. В содержании и значении физических упражнений борьбы «Хуреш» дети находят отражения окружающей среды и природной красоты. Очень высоко можно оценить образовательное, воспитательное, даже лечебное значение борьбы «Хуреш», так как обычно все юноши занимающиеся борьбой обычно очень крепкие и здоровые. Исторические и этнографические материалы свидетельствуют о том, что в Республике Тыва многие борцы являются и являлись долгожителями.

Основные задачи учителей физической культуры, тренеров-преподавателей и работников образования в области физической культуры и спорта состоят в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения. В этом контексте приоритетной должна стать роль тувинских национальных видов спорта, народных подвижных игр и физических упражнений, направленных на подготовку всесторонне развитых, духовно богатых и физически крепких школьников, также формирование у них активной мотивации о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Несмотря на достижения спортивной науки в школьной физической культуре, концептуальные подходы не нашли своевременного продолжения в современной теории и методике физического воспитания в Республике Тыва. Это обстоятельство обусловило

насушную потребность использования борьбы «Хуреш» в системе физического воспитания общеобразовательных школ Республики Тыва.

Учебная работа организуется на основании данной программы и проводится круглогодично.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

### **Учебно-методический комплекс**

1. Аг-оол Е.М. Тувинские игры, элементы национальных видов спорта и танцев в начальной школе. – Кызыл, 2004. – 55с.
2. Аг-оол Е.М. Элементы тувинских национальных танцев на уроках физической культуры // Тез. науч. методич. конференции «100 –летию со дня рождения А.А.Пальмбаха». – Кызыл, 1998. – С.3-5.
3. Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольника. – М.: Сфера, 2007. – 304 с.
4. Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф.. дис.... канд.пед.наук. – М., 1983.- 22 с.
5. Кенин-Лопсан М.Б. Традиционная культура тувинцев. – Кызыл, 2006. – 231 с.
6. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы. Хостуг хурештиң техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. – 250 с. 6
7. Ооржак С.Ы. Знаменитые борцы Тувы. Кызыл-2013, Тувинское книжное издательство им.Ю.Ш Кюнзегеш.
8. Примерная программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольных образовательных учреждений Республики Тыва/ В.Х. Тулуш, И.В. Чалзып, С.Ы. Ооржак, Х.Д-Н Ооржак, Р.К. Шинин. — Кызыл: Институт развития национальной школы.
9. Программа для борцов хурешистов 1-2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. / Ооржак С.Ы, СатО.С. - Кызыл, 2006. - 59 с.

### **Планируемые результаты освоения**

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий тувинской национальной борьбы «Хуреш»;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития тувинской национальной борьбы «Хуреш», характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление тувинской национальной борьбы «Хуреш» как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения тувинской национальной борьбы «Хуреш»
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание программы**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов (уроков)
1	История национальной борьбы «Хуреш»	1
2	Тувинские народные сказки. Богатырские сказки	1
3	Знаменитые борцы Тувы	2
4	Ритуалы и этикет в борьбе «Хуреш»	2
5	Почетные звания и титулы борцов	1
6	Тувинский народный спортивный костюм для борьбы хуреш «Содак-шудак»	1
7	Краткие сведения о функциях и строении детского организма	1
8	Гигиена, закаливание и режим юных борцов	1
9	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
10	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1
11	Специальные подготовительные упражнения	3
12	Техника борьбы «Хуреш».	6
13	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	6
14	Тактика выполнения приемов борьбы «Хуреш»	6
15	Психологическая подготовка: волевая и нравственная	1
	Всего	34ч

#### Контрольные нормативы для учащихся 5 класса

№п/п	Контрольные упражнения	4 класс	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1.	Бег 30 м (сек.)	5,0	
2.	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" – без учета времени)	5,50	
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13-22	
5.	Поднимание ног и туловища за 10 сек	4	

6.	Метание теннисного мяча дистанции 6 м (кол-во раз)		
	Метание мяча весом 150 г (м)	27-32	
<b>Техническая подготовка</b>			
1.	Сваливание захватом ног	5	
2.	Перевод нырком захватом ног	5	
3.	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	5	
4.	Броски поворотом	5	
5.	Переворот скручиванием	5	
6.	Перевороты накатом	5	

### Календарно-тематическое планирование 5 “в” класса

№ п/п	Темы занятий	Количество часов (уроков)	По плану	По факту
1	<b>Раздел 1. История национальной борьбы «Хуреш»</b> История национальной борьбы «Хуреш»	1		
2	<b>Раздел 2. Тувинские народные сказки. Богатырские сказки</b> Ознакомление с тувинскими народными сказками «Бокту-Кириш и Бора-Шээлей», «Хан-Буудай»	1		
3	«Ачыты кезер Мерген», «Адыг оглу Ыйгылак-Карамоге», «Хайындырынмай Багай-оол»	1		
4	<b>Раздел 3. Знаменитые борцы Тувы</b> Абсолютные чемпионы Тувинской Народной Республики. Абсолютные чемпионы Тувинской Автономной области. Абсолютные чемпионы Тувинской Автономной Советской Социалистической Республики	1		
5	Абсолютные чемпионы Республики Тыва.	1		
6	<b>Раздел 4. Ритуалы и этикет в борьбе «Хуреш»</b> Ритуал девиг: Буга девии, Хартыга девии, Эзир девии, Кошкар девии	1		
7	Хуна девии, Хараачыгай девии, Дээр адам, Чер ием девии	1		
8	<b>Раздел 5. Почетные звания и титулы борцов</b> Значение почетных званий борцов национальной борьбы тувинцев «Хуреш». «Кучутен моге», «Арзылан моге», «Чаан моге» и «Начын моге»	1		
9	<b>Раздел 6. Тувинский народный спортивный костюм для борьбы хуреш «Содак-шудак»</b> Тувинский народный спортивный костюм для борьбы хуреш «Содак-шудак»	1		
10	<b>Раздел 7. Краткие сведения о функциях и</b>	1		

	<b>строении детского организма</b> Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.			
11	<b>Раздел 8. Гигиена, закаливание и режим юных борцов</b> Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические особенности юного борца	1		
12	<b>Раздел 9. Влияние физических упражнений на организм спортсмена</b> Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1		
13	<b>Раздел 10. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте</b> Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1		
14	<b>Раздел 11. Специальные подготовительные упражнения</b> Разминка. Страховка и самостраховка. Общеразвивающие и специальные упражнения	1		
15	<b>Раздел 12. Техника борьбы «Хуреш»</b> Стойки борцов	1		
16	Структура приемов борьбы	1		
17	Движения рук	1		
18	Движения ног	1		
19	Движения туловища	1		
20	Базовые приемы борьбы «Хуреш» Дегээлээри (подножки)	1		
21	Чая тудары (выведение из равновесия) Балдырлаары (сваливание с захватом за голень)	1		
22	Күстүктүр шелери (сваливание рывком вперед). Майгыры (подсечки)	1		
23	Катай кагары (подхват). Мундурары (зашагивание). Ойтур идери (сваливание назад)	1		
24	Майыктаары (приемы захватом за пятки). Ооргадан туткаш кылыр аргалар (приемы с захвата за спину)	1		
25	Хончулап алгаш кылыр озек аргалар (базовые	1		

	приемы с захвата за шудак)			
26	<b>Раздел 13. Тактика выполнения приемов борьбы «Хуреш»</b>	1		
27	Тактика проведения захватов	1		
28	Тактика проведения приемов	1		
29	Тактика проведения выталкиваний, сваливаний	1		
30	Тактика выведений из равновесия	1		
31	Тактика проведения скручиваний	1		
32	Использование сковывающих, опереживающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков	1		
33	Тактика ведения поединка, сбор информации о противнике (физическое развитие, техническая подготовленность, вес, рост, психика)	1		
34	<b>Раздел 14. Психологическая подготовка: волевая и нравственная</b> Психологическая подготовка: волевая и нравственная	1		
	Всего	34ч		

