

Принята на педсовете

Протокол № _____

от « » _____ 20 г.

от « » _____ 20 г

Утверждаю

Директор МАДОУ Детский сад № 15

_____Петрова С.В.

**Рабочая программа «ХУРЕШ» по реализации
образовательной программы дополнительного
образования МАДОУ Детский сад № 15 «Страна детства»**

Направленность: Физкультурно-оздоровительная.

**Возрастная группа: старшая группа, подготовительная к школе
группа.**

Составитель: педагог
дополнительного образования
Седен К.К.

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная развивающая программа «Хуреш» (далее – программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и реализуется в рамках проекта «Хуреш в детские сады».

Дополнительная образовательная программа «Хуреш» разработана на основе Примерной программы по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольных образовательных учреждений Республики Тыва в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155 (далее - ФГОС дошкольного образования).

Конституция Российской Федерации и Конвенция ООН о правах ребенка;

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26); приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепции развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

Лицензии и устава МАДОУ Детский сад № 15 «Страна детства».

Актуальность программы. Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст — это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

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 ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Одной из самых любимых спортивных забав с давних времен у тувинцев была борьба «Хуреш». Об этом свидетельствуют все сокровищницы народного фольклора: сказки, эпос, песни и пословицы. Многие герои тувинских сказок являются отменными борцами или по крайней мере среди них нет человека, который бы не умел бороться. 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. Чтобы подростки и молодёжь без дела не склонялись вечерами по улицам нужно в каждой школе, дворе, в садике проводить секции по многим видам спорта, особенно по национальной борьбе «Хуреш».

Реализация данной программы для дошкольников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья, обучения навыкам движения и совершенному владению телом дошкольников 5–7-летнего возраста.

Данная технология характеризуется:

направленностью на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формирование здоровьесберегающей среды; направленностью на активное участие дошкольников 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.

Основной подход, реализуемый в технологии:

формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех позитивных факторов; воспитание уважения к традиционным ценностям, таким как любовь к родителям, уважение к старшим и заботливое

отношение к пожилым людям; формирование традиционных представлений о роли мужчины с раннего возраста; воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру; сохранение традиционной культуры тувинского народа. Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья, обучения навыкам движения и совершенному владению телом дошкольников: создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства); профилактика здоровья детей;

природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку); саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Новизна программы заключается в специально разработанном цикле комплексных тематических игр-занятий по формированию двигательной культуры, умственных и художественно-творческих способностей детей в соответствии с целями и задачами, обеспечивающими обучение, развитие и воспитание детей от 4 до 7 лет.

Педагогическая целесообразность. Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4–7-летнего возраста, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности и устойчивом интересе к самостоятельной деятельности.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями; – творческая организация физкультурных занятий;
- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Большое значение имеют возрастные особенности детей в плане физического развития. Инструкторы по физической культуре должны ориентироваться на показатели нормы, чтобы вовремя заметить отклонения и исправить их, если это возможно.

Общие физические возможности детей в 5-6 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее.

В данном периоде развития у детей активно развивается моторика и они становятся ловкими и быстрыми. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребенок 5–6 лет мгновенно устаёт. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха.

Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами родителям и инструкторам нужно постоянно следить.

Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности.

Именно начиная с этого возраста, ребёнку нужно объяснить, что такое здоровый образ жизни и приучать к его особенностям. Лёгкая гимнастика, режим дня, постоянные прогулки, правильное питание помогут маленькому человечку соответствовать физическому развитию своих сверстников.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе; оценки и мнение товарищей становятся для него существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками.

В 5–6 лет у ребёнка формируется система первичной половой идентичности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика поведения, внешности, профессии).

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5–6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого).

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бежит на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Физическое развитие детей 6–7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается в рост.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста.

Изменения физического развития в 6–7 лет касаются и мышечной системы. В этот период быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит – равномерно и достаточно быстро. Ему удастся выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Он хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6–7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Несмотря на все сказанное, мышечная система по-прежнему быстро утомляется и не выдерживает длительного физического напряжения. Поэтому все нагрузки должны даваться понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость.

В 6–7 лет дети очень любят соревноваться. Поэтому значение соревнований для физического развития детей неопределимо.

Решение задач программы и ее реализация среди детей дошкольного возраста будет исходить из понимания того, что «Хуреш» – это национально-самобытное спортивное состязание, которое культивировалось на протяжении многих веков, и дальнейшее развитие его возможно лишь при сохранении преемственности предусматривает:

Поэтому в **целях реализации мероприятий физкультурного проекта «Хуреш» в ДООУ** организована дополнительная образовательная услуга для детей по физкультурно – оздоровительному направлению – спортивная секция по вольной борьбе «Эреспей».

Отличительная особенность обучения хуреш в дошкольном учреждении - это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. В основу методики обучения хуреш, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Цель и задачи программы

Программа создана с целью расширения спектра дополнительных образовательных услуг в ДООУ, превышающих государственные образовательные стандарты и не предусмотренных основной образовательной программой ДООУ.

Цели: Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности воспитанников и обучение элементарным навыкам игры в хуреш.

Тувинская национальная борьба «Хуреш» позволяет решить целый комплекс важных задач в работе с детьми:

- научить владеть своим телом;
- развить не только физические качества, но также умственные и творческие способности, нравственные качества, психологическую устойчивость и т.д.

Учитывая эти особенности, предлагаемая примерная программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольников ориентируется на решение следующих образовательных задач:

Обучающие задачи:

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.

Стимулировать интерес к хурешу через ознакомление биографий знаменитых борцов тувинской национальной борьбы «Хуреш».

Прививать игровую культуру детям и взрослым.

Условия реализации

Программа рассчитана на детей в возрасте среднего возраста от 5 до 7 лет, посещающих ДОУ.

Организация и руководство занятиями по программе проводятся в соответствии с требованиями СанПИН:

Сроки реализации

Продолжительность образовательного процесса: октябрь – май.

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах; - участие в соревнованиях; - конкурсы, викторины.

Длительность занятий: 25-30 минут.

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, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся

Оценка эффективности программы.

Изучение эффективности программы соотносится с поставленной целью и задачами. Методами оценки эффективности программы являются опросы воспитанников и родителей, индивидуальные и групповые интервью, наблюдения (за проведением конкретных занятий, интересом их участников к содержанию, динамикой в отношениях, проявлениях от начала к концу занятий и др.), применение технических средств (фото, видеоаппаратуры) для визуального наблюдения и анализа изменений, происходящих в воспитанниках.

Одним из важных педагогических условий формирования компетентности дошкольников является активное **включение родителей** в эту деятельность. Использование потенциала семьи осуществляется путём:

- привлечения родителей к проведению занятий;
- совместные праздники;
- коллективное проектирование спортивного костюма (содак-шудак);
 - организация презентаций проекта «Хуреш» в ДООУ;
- проведения совместных игр с родителями;
- участия родителей в Первенстве ДООУ по хурешу.

Такое совместное участие помогает объединить семью и наполнить её досуг новым содержанием. Создание комфортных условий для совместной творческой деятельности, сочетание индивидуального и коллективного творчества детей и родителей способствует единению педагогов, родителей и детей, что формирует, в свою очередь, положительное отношение друг к другу. Родители становятся активными участниками педагогического процесса.

Борьба «Хуреш» имеет простые, доступные для всех правила и отличается необыкновенной зрелищности. Не требуется специальной материально – технической базы и снаряжений, для организации занятий и соревнований по борьбе «Хуреш» - встретились двое мальчиков и вот вам возможность соревноваться в борьбе, а если по - близости лежат большие камни, то и поднятие тяжестей, или можно устроить сопутствующее борьбе соперничество по меткой стрельбе из лука. Такое состязание на лоне природы укрепляет здоровья человека, всесторонне развивает его, поднимает дух, облагораживает внутреннее настроение. Такое состязание – соревнование проходили постоянно, и это обстоятельство

вынуждало человека находиться в состоянии ежедневной готовности и всегда быть в спортивной форме. Поэтому тувинец, никогда не спотыкался о житейские трудности, умел преодолевать их, и это стало одним из факторов того, что сохранила тувинская нация.

Когда борцы – хурешисты, надев свои содак – шудак (специальная борцовская форма) под аккомпанемент «Догэ–Баары» начинают исполнять танец орла «Девиг», то кажется, что земля и небо начинают содрогаться от этой мощи, и начинаешь понимать, что для тувинца, хуреш значит гораздо больше, чем просто спортивные состязания и больше, чем красивое зрелище, что это народный праздник, исполненный глубокого и обширного смысла, одно из лучших сокровищ народной культуры.

1. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план второго года обучения для детей 5-6-летнего возраста на 36 недель

№	месяц	Раздел	Тема	кол. ч.
1	Октябрь	Общие сведения	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	1
2	октябрь	Общие сведения	Правила по технике безопасности	1
3	октябрь	Общие сведения	Правила поведения в борцовском зале	1
4	октябрь	Общие сведения	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»:– Ритуал	1
5	октябрь	Общие сведения	«Девиг», разделы и разновидности;– Правила национальной борьбы «Хуреш».Запрещенные действия; – Приветствие, начало схватки	1
6	октябрь	Общие сведения		1
7	октябрь	Общие сведения		1
8	октябрь	Общие сведения	Страховка и самостраховка	1
9	октябрь	Общие сведения		1
10	ноябрь	Специальные подготовительные	Общефизические и специальные упражнения	1
		упражнения		
11	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения		1

12	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1
13	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения		1
14	декабрь	Специальные подготовительные упражнения	Структура приемов борьбы	1
15	декабрь	Специальные подготовительные упражнения		1
16	декабрь	Специальные подготовительные упражнения	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Подножки)	1
17	декабрь	Специальные подготовительные упражнения		1
18	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
19	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)Мундуары (Зашагивание)Чая тудары	1
20	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)(Выведение из равновесия)	1
21	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	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
22	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
23	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир	1

24	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Катай кагары (Подхватыв)	1
25	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир	1
26	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Чартыктаары (Бросок через бедро)	1
27	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир	1
28	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Долгай дегээ(обвив)	1
29	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	III. Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного	1
30	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)Подсад бедром (Күдүктээри, дөңмектээри)	1
31	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	III. Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного	1
32	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)Мундулар, дегээлээраргалар (Зашагивание,подсечки)	1
33	май	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	III. Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного	1
34	май	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)Игры с элементами борьбы	1
35	май	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	Первенство группы по хурешу	1
36	май	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1

Учебно-тематический план третьего года обучения для детей 6-7-летнего возраста на 36 недель

№	месяц	Раздел	Тема	Кол. ч.
1	Сентябрь	Общие сведения	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	1

2	Сентябрь	Общие сведения	Правила по технике безопасности	1
3	Сентябрь	Общие сведения	Правила поведения в борцовском зале	1
4	Сентябрь	Общие сведения	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал Девиг», разделы и разновидности);- Правила национальной борьбы «Хуреш». Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки	1
5	октябрь	Общие сведения		1
6	октябрь	Общие сведения	Страховка и самостраховка	1
7	октябрь	Общие сведения		1
8	октябрь	Общие сведения	Общефизические и специальные упражнения	1
9	октябрь	Специальные подготовительные упражнения		1
10	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения		1
11	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения	Стойки борцов, дистанции. Захваты в борьбе	1
12	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения	Структура приемов борьбы	1
13	ноябрь	Техника борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)	1
14	декабрь	Техника борьбы «Хуреш»		1
15	декабрь	Техника борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) Дегээлээри(Подножки)	1
16	декабрь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1

17	декабрь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) Мундуары (Зашагивание)	1
18	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
19	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) Чая тудары (Выведение из равновесия) Балдырлаары, майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)	1
20	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
21	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)	1
22	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
23	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар) Катай кагары (Подхватыв)	1
24	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
25	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар) Чартыктаары (Бросок через бедро)	1
26	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар) Долгайдегээ (обвив)	1

27	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	III. Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)	1
28	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	III. Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)Кудуктээри, донмектээри (Подсад бедром)	1
29	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
30	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	III. Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)Мундурар, дегээлээраргалар (Зашагивание, подсечки)	1
31	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар)	1
32	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар)Мундурары (Зашагивание)	1
33	май	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар)Чартыктаары (Бросок через бедро)	1
34	май	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
35	май	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар)Дегээлээри (Подножки)	1
36	май	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	Первенство группы по хурешу	1

2. *Организационно-техническое обеспечение программы*

Контроль в системе занятий дошкольников

Обследование детей проводится как в помещении (спортивный зал), так и на спортивной площадке. Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником. Измерение физической подготовленности – инструктором по физической культуре и/или тренером-преподавателем. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования по каждой возрастной группе или в карту педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения воспитателей групп.

Техника безопасности

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий необходимо проводить занятия на ковре.

Инструкторам категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма.

В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения.

Развитые в детском возрасте, они сохраняются на всю жизнь, предохраняя человека от травм. **Перечень оборудования и инвентаря для обеспечения учебных занятий по борьбе «Хуреш» в дошкольных образовательных учреждениях РТ**

Наименование оборудования и инвентаря	Количество	Срок годности
Ковер для борьбы	1 комплект	10 лет
Покрышка ковра	1 комплект	5 лет
Гимнастическая стенка	5 пролетов	10 лет
Канат для лазания	4 шт.	5 лет
Гимнастические скамейки	4 шт.	3 года

Обручи	10 шт.	1 год
Скакалки	10 шт.	1 год
Весы медицинские	1 шт.	10 лет
Секундомер	1 шт.	5 лет
Пылесос	1 шт.	5 лет
Кварцевая лампа	4 шт.	3 года
Силовой тренажер «Детский»	2 шт.	3 года
Урны	4 шт.	5 лет
Мячи разные	6 шт.	2 года
Спортивная и традиционная форма борца-хурешиста для каждого занимающегося	-	-

Литература

Список использованной литературы

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета. Федеральный выпуск № 5976 (303), 2012.

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.

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.

Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольника. – М.: Сфера, 2007. – 304 с.

- Кенин-Лопсан М.Б.* Традиционная культура тувинцев. – Кызыл, 2006. – 231 с.
- Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы.* Хостуг хурештин техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. – 250 с.
- Ондар О.Ч.* Борьба хуреш: монография. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2015. – 192 с.
- Ондар О.Ч.* Программа по борьбе «Хуреш» для национальных общеобразовательных школ Республики Тыва. – Кызыл, 1999. – 15 с.
- Ондар О.Ч.* Тувинско-русский, русско-тувинский словарь терминов по спортивной борьбе. – Кызыл, РИО ТГУ, 1999. – С.32-35.
- Ооржак С.Ы.* Хуреш: борьба по-тувински. – М: «Триада ЛТД» 2008. - 96 с.
- Ооржак С.Ы.* Шүглүп өөрөн. – Кызыл, 1990. – 79 с.
- Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д-Н.* Эге нити өөредилге кичээлден дашкаар ажылдың чижек программазы. – Кызыл: Национал школа хөгжүдөр институт, 2011. – 44 ар.
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
- Ооржак С.Ы., Сат О.С.* Программа для борцов хурешистов 1–2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. – Кызыл, 2006. – 59 с.
- Яковлева Л., Юдина Р.* Игровые подражательные движения Дошкольное воспитание, 1996. № 4. – С. 35.

Методические рекомендации

Оценка результатов освоения программы».

Ф.И.О. ребенка.	Знание техники национальной борьбы «Хуреш».	Знание ритуала «Девиг».	Знание основных движений борцов.	Знание известных борцов Республики Тыва.	Средний балл.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Секундант борца (мөге салыкчызы)

В борьбе «Хуреш» каждого борца, выходящего на поединок, сопровождает его секундант – *мөгесалыкчызы*. Именно он вызывает спортсмена на борьбу, знакомит зрителей и соперника с заслугами и достоинствами борца.

В обязанность секунданта входит, в первую очередь, поднятие боевого духа и защита интересов борца в пределах правил соревнований.

Он имеет право давать советы борцу во время схватки, оказывать помощь в завязывании куртка (*содак*) и выражать свое мнение в спорных моментах, защищать честь и достоинство спортсмена. При травмах приглашать врача соревнования.

Характерной особенностью тувинской национальной борьбы является отсутствие деления на весовые категории. Борьба ведется только в стойке, разрешены всевозможные приемы и захваты любой части тела соперника.

Побежденным считается тот, кто коснется земли одной, двумя руками, локтем, коленом, то есть касание земли тремя точками.

Схватка в борьбе «Хуреш» происходит в традиционной форме борца-хурешиста. Костюм борцов своеобразен, плотно облегает тело специальная куртка (*содак*), короткие шорты (*шуудак*), тувинская национальная обувь (*кадыг-идик*) и шапка национального покроя (*бөрт*).

Запрещенные действия в борьбе «Хуреш»

- зажимать горло;
- касаться рукой лица противника;
- производить различные удары и щипки;
- захватывать волосы противника;
- выкручивать и зажимать руки противника на излом;
- мочить руки и натирать песком; – делать подсечки выше коленного сустава; – разговаривать, отвечать на вопросы и замечания зрителей.