

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение комбинированного вида
«Детский сад №19 г. Кызыла Республики Тыва»

ПРИНЯТО:
решением
Педагогического совета
Протокол № 1
«31» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Хуреш»
(тувинская национальная борьба)
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Срок освоения программы: 2 года
Возрастная категория: 5-7 лет

Разработал(а): инструктор
по физической культуре Сат А.Е.,
первая категория

г. Кызыл
2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

- | | | |
|------|-------------------------|--------|
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 стр. |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 6 стр. |
| 1.3. | Содержание программы | 6 стр. |

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

19 стр.

- | | | |
|------|--------------------------------|---------|
| 2.1. | Календарно-учебный график | 23 стр. |
| 2.2. | Условия реализации программы | 24 стр. |
| 2.3. | Формы аттестации воспитанников | 26 стр. |
| 2.4. | Оценочные материалы | 26 стр. |
| 2.5. | Методические материалы | 26 стр. |
| 2.6. | Список литературы | 29 стр. |

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативная база:

Приказ Министерство образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Концепция развития дополнительного образования РФ (Распоряжение Правительства РФ №1726 от 04.09.2014г).

Закон РФ «Об образовании в РФ» (№273-ФЗ от 29.12.2012г.)

Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Нормативные документы муниципального бюджетного дошкольного учреждения комбинированного вида «Детский сад №19 города Кызыла Республики Тыва», Устав утвержденный постановлением мэрии города Кызыла №587 от 27 мая 2015 года.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 5–7-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 созидательной деятельности. Традиционные народные игры и национальные виды спорта являются важнейшим компонентом не только физической, но и

этнической культуры. Они имеют большие воспитывающие возможности.

Отличительные особенности программы: тувинская национальная борьба «Хуреш» является национальным наследием тувинской культуры, через традиции и культуру воспитывается и укрепляется душевное и физическое здоровье воспитанников.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия борьбой «Хуреш» способствуют воспитанию всех физических качеств, а также развитию координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Они требуют выдержки, решительности, смелости.

Новизна программы: подвижные игры с элементами борьбы «Хуреш» дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, помощи друг другу для достижения результата успеха. Ведут позитивный эмоциональный интерес к физической культуре и спорту.

Уровень сложности: базовый.

Адресаты программы: воспитанники в возрасте 6-7 лет.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы и объем программы: полный курс рассчитан на 2 года обучения (38 рабочих недель в учебный год). 1 год обучения - 72 часа, в неделю 2 раза, академический час - 25 минут для старших групп, 30 минут для воспитанников подготовительных к школе групп.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия включают практическую направленность. В программе учтен принцип системности и последовательности обучения. Последовательность в обучении поможет дошкольникам применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Содержание программы составляют темы, которые разработаны исходя из возрастных возможностей детей.

Форма реализации программы – традиционная.

Организационные формы обучения: групповые занятия; индивидуальные занятия (с целью ликвидации отставания в освоении программы), в группах одного возраста. Образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня 2 раза в неделю: по 25 мин. в старшей группе, по 30 мин в подготовительной группе. Наполняемость групп составляет 16 детей.

Режим занятий:

	Старшая группа	Подготовительная группа
Количество часов в год	72 часа	72 часа
Количество занятий в неделю	2 раза	2 раза
Академический час	25 минут	30 минут

1.2.Цель и задачи

Цель: Ознакомление детей дошкольного возраста с тувинской национальной борьбой «Хуреш», историей возникновения, укреплению здоровья воспитанников через данный вид спорта и воспитывать уважительное отношение к традиции и культуре Тувы.

Тувинская национальная борьба «Хуреш» позволяет решить целый комплекс важных **задач** в работе с детьми, учитывая эти особенности, предлагаемая программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольников ориентируется на решение следующих

образовательных задач:

- ознакомить дошкольников с борьбой «Хуреш», историей возникновения, традициями и современным состоянием развития;
- формировать простейшие элементы технико-тактических действий единоборства: перемещение, умение падать, сохранение равновесия, осуществлять и удерживать захваты.
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту и ловкость.

воспитательные задачи:

- пробуждение в детях интереса, а в дальнейшем привития им любви к культуре своего народа через традиционные игры и виды спорта;
- развитие физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость;
- в народных играх и состязаниях эффективно выявляются и развиваются взаимосвязь физического, нравственного и эстетического воспитания.

1.3.Содержание программы.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Хуреш» для детей 5-6 летнего первого года обучения
(из расчета 2 раза в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Кол- во часов	
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ												
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	+										2
2	Правила по технике безопасности	+										1
3	Правила поведения в борцовском зале	+	+	+								1
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: – Ритуал «Девиг», разделы и разновидности; – Правила национальной борьбы «Хуреш». Запрещенные действия; – Приветствие, начало схватки	+	+	+	+							4
Специальные подготовительные упражнения												
5	Страховка и самостраховка			+	+	+	+	+	+	+	+	6
6	Общефизические и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
Техника борьбы «Хуреш»												

7	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе				+	+	+	+	+	+	+	4
8	Структура приемов борьбы				+	+	+	+	+	+	+	4
БАЗОВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ «ХУРЕШ»												
I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан холбажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)												
9	Дегээлээри (Подножки)					+	+	+	+	+	+	4
10	Мундуары (Зашагивание)					+	+	+	+	+	+	4
11	Чая тудары (Выведение из равновесия)					+	+	+	+	+	+	4
12	Балдырлаары, майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)					+	+	+	+	+	+	4
II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)												
13	Катай кагары (Подхваты)					+	+	+	+	+	+	4
14	Чартыктаары (Бросок через бедро)					+	+	+	+	+	+	4
15	Долгай дегээ (обвив)					+	+	+	+	+	+	2
III. Приемы с захватом за шуудак (с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)												

16	Подсад бедром (Күдүктээри, дөнмектээри)				+	+	+	+	+	+	4
17	Мундуар, дегээлээргалар (Зашагивание, подсечки)				+	+	+	+	+	+	4
18	Игры с элементами борьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4
Всего часов											72

«СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ

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 на место;

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, с поворотом.

– 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 вперед.

– 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.

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

6. Из этого положения ноги развести как можно шире.

7. 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 30–35см) 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 20–15см), верхний конец поднят на высоту 35–40см.
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).

«БАЗОВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ «ХУРЕШ»



Рис.1.

Дегээлээри (подножки) (рис.1). 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.



Рис.2.

Мундурары (зашагивание) (рис.2) – один из способов опрокидывания соперника. Атакующий борец, зашагивая ногой за ногу соперника зацепляет ее, и, толкая борца грудью вперед-вниз, сваливает его.



Рис.3.

Чая тудары (выведение из равновесия) (рис.3).

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.



Рис.4.

Балдырлаары (сваливание с захватом за голень) (рис.4) – 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).



Рис.5.

Майыктаары (сваливание захватом за пятки) (рис.5). 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.



Рис.6.

Катай кагары (подхват) (рис.6). Подхватами называются такие броски, которые выполняются подбивами ног партнера бедром или голенью. *Варианты приема:* подхват под обе ноги, задний подхват, подхват под одну ногу.



Рис.7.

Чартыктаары (бросок через бедро) (рис.7). 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.



Рис.8.

Долгай дегээ (обвив) (рис.8) – 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.



Рис.9.

Күдүктээри, дөңмектээри (подсад бедром) (рис.9). 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.



Рис.10.

Майгыры – подсечки (рис.10). Приемы выполняются подбиванием ноги или ног атакуемого подошвенной частью стопы. Имеются следующие основные виды подсечки: боковая, передняя, задняя и изнутри.



Рис.11.

Илдиртири (зацепы) (рис.11). 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.

Защита от зацепа: сбивание партнера назад, назад в сторону атакующей ноги, отставление атакуемой ноги назад.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебно-тематический план дополнительной

образовательной программы «Хуреш» для детей 6-7 лет второго года обучения

(из расчета 2 раза в неделю)

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяцы									Количество часов	
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
Общие сведения												
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	+										2
2	Правила по технике безопасности	+										1
3	Правила поведения в борцовском зале	+	+	+								1

4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал Девиг», разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш». Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки	+	+	+	+							4
Специальные подготовительные упражнения												
5	Страховка и самостраховка			+	+	+	+	+	+	+	+	4
6	Общефизические и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	8
Техника борьбы «Хуреш»												
7	Стойки борцов, дистанции. Захваты в борьбе			+	+	+	+	+	+	+	+	2
8	Структура приемов борьбы			+	+	+	+	+	+	+	+	2
Базовые приемы борьбы «Хуреш»												
I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)												
9	Дегээлээри(Подножки)				+	+	+	+	+	+	+	4

10	Мундуары (Зашагивание)				+	+	+	+	+	+	4
11	Чая тудары (Выведение из равновесия)				+	+	+	+	+	+	4
	Балдырлаары,				+	+	+	+	+	+	4
12	майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)										
II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)											
13	Катай кагары (Подхваты)				+	+	+	+	+	+	4
14	Чартыктаары (Бросок через бедро)				+	+	+	+	+	+	4
15	Долгайдегээ (обвив)				+	+	+	+	+	+	2
III. Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)											
16	Кудуктээри, донмектээри (Подсад бедром)				+	+	+	+	+	+	4
17	Мундуар, дегээлээраргалар (Зашагивание, подсечки)				+	+	+	+	+	+	4
IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар)											
18	Мундуары (Зашагивание)				+	+	+	+	+	+	4

19	Чартыктаары (Бросок через бедро)				+	+	+	+	+	+	5
20	Дегээлээри (Подножки)				+	+	+	+	+	+	5
Всего часов											72

Примечание: в подготовительной группе продолжать усложнять задания, учитывая возросшие возможности детей. Площадь опоры в упражнениях становится более узкой и высокой. При этом не всегда следует добиваться прочной устойчивости доски или гимнастической скамейки. Дети 6-7 лет должны уметь пройти по слегка качающемуся пособию, восстанавливая балансированием временную потерю равновесия. Они способны удерживать равновесие на большом набивном мяче, ножной качалке, круглом камне. При ходьбе по узкой и высокой опоре, когда теряется равновесие, надо спокойно опустить одну ногу на землю или соскочить, предварительно подготовившись к соскоку и выбрав удачное место приземления. Дети должны научиться способам самостраховки. Игры – аттракционы, используемые в этой группе, часто требуют хорошо развитого чувства равновесия, тренируют детей в этой способности, вызывают у них интерес, желание соревноваться.

1.4. Планируемые результаты

Каждый дошкольник должен **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».

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Начало учебных занятий – 19 сентября

Этапы образовательного процесса	1 год обучения		2 год обучения	
	2старшая группа	8 старшая группа	3 подготовительная группа	11подготовительная группа
Начало учебного года	1 сентября	1 сентябрь	1 сентября	1 сентябрь
Продолжительность учебного года	9 месяцев	9 месяцев	9 месяцев	9 месяцев
Продолжительность занятия	25 минут	25 минут	30 минут	30 минут

Конец учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая
---------------------	--------	--------	--------	--------

Режим занятий

Занятия детей в объединении проводятся по утвержденному расписанию, добавляются мероприятия в форме развлекательно-творческой деятельности.

Занятия проводятся по расписанию:

Вторник		Пятница	
15.00	Старшая подгруппа	15.00	Старшая подгруппа
15:30	Подготовительная к школе группа	15:30	Подготовительная к школе группа

Количество занятий в неделю – по 2 занятия

2.2. Условия реализации программы

Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для реализации данной программы. Мебель соответствует возрастным особенностям воспитанников.

Перечень материально-технического обеспечения:

№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество	Срок годности и носки
1.	Ковер для борьбы	1 комплект	10 лет
2.	Покрышка ковра	1 комплект	5 лет

3.	Гимнастическая стенка	5 пролетов	10 лет
4.	Канат для лазания	4 шт.	5 лет
5.	Гимнастические скамейки	4 шт.	3 года
6.	Обручи	10 шт.	1 год
7.	Скакалки	10 шт.	1 год
8.	Весы медицинские	1 шт.	10 лет
9.	Секундомер	1 шт.	5 лет
10.	Пылесос	1 шт.	5 лет
11.	Кварцевая лампа	4 шт.	3 года
12.	Силовой тренажер «Детский»	2 шт.	3 года
13.	Урны	4 шт.	5 лет
14.	Мячи разные	6 шт.	2 года
15.	Спортивная и традиционная форма борца-хурешиста для каждого занимающегося	-	-

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для **реализации программы:**

Раздаточный спортивный инвентарь: мячи, палочки, обручи и т.д.

Информационное обеспечение: подключение к сети Интернет

Кадровое обеспечение:

Инструктор по физической культуре, соответствующий профстандарту педагога.

2.3. Формы аттестации:

Промежуточная диагностика, итоговая диагностика, открытые занятия, развлечения, участие в соревнованиях.

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.

2.4. Оценочные материалы:

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения. 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.

2.5. Методические материалы.

Методы обучения:

Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Инструктор в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Формы организации образовательного процесса:

Индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия:

Беседа, выставка, игра, круглый стол, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, спектакль, фестиваль.

Образовательные технологии: технология группового обучения, технология индивидуализации обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: раздаточные материалы; образцы изделий, наглядные материалы, муляжи.

Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий по борьбе «Хуреш»

В процессе проведения занятий с дошкольниками 4-7-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2–2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены и содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

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.

2.6. Список использованной литературы

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

2. 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.

3. *Ахметзянов И.М.* Охрана здоровья дошкольника. – М.: Сфера, 2007. – 304 с.
4. *Кенин-Лопсан М.Б.* Традиционная культура тувинцев. – Кызыл, 2006. – 231 с. 5. *Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д.-Н., Ооржак С.Ы.*
- Хостуг хурештин техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. – 250 с.
6. *Ондар О.Ч.* Борьба хуреш: монография. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2015. – 192 с.
7. *Ондар О.Ч.* Программа по борьбе «Хуреш» для национальных общеобразовательных школ Республики Тыва. – Кызыл, 1999. – 15 с.
8. *Ондар О.Ч.* Тувинско-русский, русско-тувинский словарь терминов по спортивной борьбе. – Кызыл, РИО ТГУ, 1999. – С.32-35.
9. *Ооржак С.Ы.* Хуреш: борьба по-тувински. – М: «Триада ЛТД» 2008. - 96 с.
10. *Ооржак С.Ы.* Шүглүп өөрөн. – Кызыл, 1990. – 79 с.
11. *Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д.-Н.* Эге нити өөредилге кичээлден дашкаар ажылдың чижек программазы. – Кызыл: Национал школа хөгжүдөр институт, 2011. – 44 ар.
12. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
13. *Ооржак С.Ы., Сам О.С.* Программа для борцов хурешистов 1–2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. – Кызыл, 2006. – 59 с.
14. *Яковлева Л., Юдина Р.* Игровые подражательные движения // Дошкольное воспитание, 1996. № 4. – С. 35.

Секундант борца (мөге салыкчызы)

В борьбе «Хүреш» 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 разделения 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 «Хүреш» 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.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение комбинированного вида
«Детский сад №19 г. Кызыла Республики Тыва»

ПРИНЯТО:
решением
Педагогического совета
Протокол № 1
«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.О. Заведующего
МБДОУ КВ «Детский сад
№19 г. Кызыла»
_____/Оюн В.В./
Приказ № 38 от 31.08.22 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Хуреш»
(тувинская национальная борьба)
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Срок освоения программы: 2 года
Возрастная категория: 5-7 лет

Разработал(а): инструктор
по физической культуре Сат А.Е.,
первая категория

г. Кызыл
2022 г.

