

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Радуга» с.Адыр-Кежиг Тоджинского кожууна  
Республики Тыва

**Принят:**  
на педагогическом совете  
МБДОУ детский сад  
«Радуга» с.Адыр-Кежиг  
Протокол № 16  
«24» августа 2021г

**Утверждаю:**  
Заведующий  
МБДОУ детский сад  
«Радуга» с.Адыр-Кежиг  
*Кундан Р.П.*  
Приказ № 36  
от «24» августа 2021г



**Оздоровительная программа  
по дополнительно-образовательной программе  
кружка «Хуреш» (тувинская национальная борьба)  
(Программа разработана для детей  
старшего дошкольного возраста 5-7 лет)  
МБДОУ детский сад «Радуга» с.Адыр-Кежиг  
на 2021-2022 учебный год.**

Разработала: инструктор по  
физической воспитании  
Кол Азиана Анатольевна.

с. Адыр-Кежиг-2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Цель.....	3
Задачи.....	4
Основание разработки рабочей программы.....	4
Учебный план кружка.....	4
Формы и режим кружка.....	4
Программа кружка.....	5
Принципы.....	5
Формы работы с детьми.....	5
Ожидаемый результат.....	5
Календарно- тематическое планирование.....	6
Список детей.....	7
Список литературы.....	8
Приложение.	

### **Пояснительная записка.**

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. Хуреш укрепляет здоровье человека, всесторонне развивает его, поднимает дух, облагораживает внутреннее настроение.

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».

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 «Доге–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.

**Цель:** приобщение детей к традициям большого спорта национальной борьбы «Хуреш».

**Задачи:**

- Обучать технике выполнения приемов борьбы. Формировать умения и навыки действовать в коллективе сверстников.
- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Развивать физические качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Повысить интерес и любовь к спорту. Воспитывать волю к победе и поражению.

### **Основание разработки рабочей программы**

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН от 15.05.2013 № 26 2.4.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных учреждениях"
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утверждён (Приказом Минобрнауки России № 1155 от 17.10.2013г)

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом кружковой работы, характеризующим систему организации дополнительной образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Кружок «Хуреш» рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся по 4 раза в месяц, продолжительностью 25-30 мин. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

### **Учебный план работы кружка «Хуреш»**

Количество занятий в неделю: 1

Количество занятий в месяц: 4

Длительность занятий: 25-30 минут.

Базовая образовательная область: физическое развитие

Интеграция образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно- эстетическое развитие.

Количество детей:

### **Форма и режим кружка «Хуреш»**

Спортивно-оздоровительный кружок охватывает период сентября по май месяц в течение года.

<b>День недели</b>	<b>Количество занятий в год</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Время проведения</b>
Пятница	36	Старшая и подготовительная к школе группа	С 15:30 по 16:00

### **Программа кружка «Хуреш» направлена на:**

- - общее укрепление детского организма;
- - осуществление своевременной коррекции растущего организма;
- - формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- - укрепление иммунной системы.

### **При реализации программы учитываются следующие принципы.**

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
6. Принцип оздоровительной направленности.

### **Формы работы с детьми:**

Игры;  
Импровизация;  
Объяснение;  
Рассказ и рассказ детей;  
Чтение;  
Показ;  
Личный пример;  
Беседы;  
Обсуждение;  
Наблюдения;  
Словесные и подвижные игры;  
Рассматривания;  
Учебно- тренировочные;  
Праздники.

**Формы занятий.** Групповой, подгрупповой, индивидуальный.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1.Аудиоцентр с системой озвучивания.

### **Учебно-практическое оборудование.**

1. Маты.
2. Коврики (ширтек)
- 3.Содак-шудак (специальная борцовская форма).
- 4.Аудиозапись «Доге-Баары».
5. Наглядные материалы, альбомы о национальной борьбе «Хуреш».

### **Ожидаемые результаты по национальной борьбе «Хуреш» дети должны:**

– Уметь правильно выполнять техника борьбы;

- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять техники борьбы;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении техники борьбы.

### **Требования к уровню подготовки выпускников ДОУ.**

Дети должны знать:

- технику и тактику национальной борьбы «Хуреш»;
- технику ритуала «Девиг» - танец орла;
- элементарные сведения об истории национального вида спорта – борьбы «Хуреш»;
- 1-2-х спортсменов своего села, района, республики;
- название национальной одежды и спортивного оборудования.

### **Перспективный план работы кружка «Хуреш»**

<b>Месяц</b>	<b>Тематика.</b>	<b>Цель.</b>	<b>Материал.</b>
Сентябрь	Борьба «Хуреш» одно из лучших сокровищ народной культуры.	Подбор детей в кружок. Беседа с детьми.	Слайд-шоу
Октябрь.	Танец орла «Девиг».	Формирование чувства гордости и восхищения национальной культуры обучение навыкам исполнения танца.	Фонограмма «Доге- Баары», Показ видеофильма «Хуреш».
Ноябрь.	Содак-шудак – борцовская форма хурешистов.	Ознакомление с борцовской формой.	Демонстрация борцовской формы.
Декабрь.	Знаменитые борцы Тувы.	Изучение биографии	Фотоснимки из мира борьбы.
Январь	Физическая закалка: «Хочешь быть сильным - беги».	Выполнение упражнений по развитию физической силы.	Демонстрация спортивных снаряжений
Февраль	«Ловкость коршуна, проворность ястреба»	Словарная работа.	Отрывок из богатырской сказки
Март	Гибкость, быстрота, неуловимость.		Отрывок из богатырской сказки
Апрель	Подготовка к соревнованию по национальной борьбе «Хуреш».	Посредством тренировки готовить детей к соревнованию.	Борцовская форма
Май.	Презентация работы	Выявление лучших	Награждения,

	кружка.	борцов, лучшего исполнителя танца орла.	медали, ленты.
--	---------	---	----------------

**План непосредственно - образовательная деятельность**

<b>Месяцы</b>	<b>Мероприятия</b>
Сентябрь	Подготовительный период. Подбор методической литературы. Обработка плана работы.
Октябрь	1.Беседа с мальчиками о борьбе «Хуреш» 2.просмотр презентации «Хуреш» 3.техника безопасности. 1.познакомить детей с формой (содак, шудак, тыва идик, шыва тону, боргу) борца 2. познакомить детей с музыкой «Догээ баары» и видами Танца орла (девиг). 3.разучивание танца орла.
Ноябрь	Занятие «Куштут болур дзинзе, манна!»
Декабрь	Занятие «Могенин майы кадырык»
Январь	Занятие «Азанын бичези кончуг»
Февраль	1. Подготовка к соревнованию по национальной борьбе «Хуреш». 2. Праздник «Шагаа могози»
Март	Занятие «Мого кижинин сеткили чаагай»
Апрель	Занятие «Шуглуп оорен»

### **Использованная методическая литература:**

- Тыва Хуреш: баштайгы базымнар. Сергей Ооржак
- Шуглуп оорен. Сергей Ооржак
- Спортивный журнал «Хуреш».
- Научно-популярный и методический журнал «Башкы