

Администрация муниципального района
«Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»

Принято педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2024



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Хуреш»

Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор -составитель:Сандал
Ай-Херел Эрес-оолович,
руководитель физического воспитания

Шагонар
2024

Администрация муниципального района
«Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»

Принято педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2024

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
детский сад №1 «Солнышко»
_____/Кыргыс У.Т./
Приказ № 30 от 29.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Хуреш»

Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор -составитель:Санда
Ай-Херел Эрес-оолович,
руководитель физического воспитания

Шагонар
2024

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Учебный тематический план
- 1.5. Содержание учебного тематического плана

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Формы аттестации (контроля)
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методическое обеспечение программы
- 2.5. Условия реализации программы
- 2.6. Воспитательный компонент
- 3. Список литературы

Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Национальная борьба «Хуреш» - старинный, любимый тувинцами традиционный вид спорта. Спорт закаляет, воодушевляет каждого, кто им занимается. Она является неразделимой частью любого семейного, народного, религиозного праздника.

С 2017 года в систему физкультурно-оздоровительной работы физического развития воспитанников включен ведомственный приоритетный проект Министерства образования и науки Республики Тыва «Хуреш в детские сады».

Цель проекта направлена на создание и функционирование национальной модели физического воспитания воспитанников дошкольного возраста путём привития навыков национальной борьбы «Хуреш». Необходимость создания национальной системы выявления и сопровождения талантливых воспитанников обусловлена потребностью воспитанников в постоянном развитии и поисков новых форм вовлечения их в систему спорта.

На основе методики Сергея Ооржака «Шуглуп оорен» составлена дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хуреш» (далее – программа).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хуреш» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа составлена в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вступил в силу 25.07.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; вступил в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28.02.2029 г.

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основной общеобразовательной программе, образовательной программе профессионального обучения, дополнительной общеразвивающей программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ.
- С Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта по национальной борьбе «Хуреш»
- Уставом МАДОУ детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко» муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность детского сада комбинированного вида №1 «Солнышко» муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание

тренировочного процесса.

Новизна

- Новизной **программы** по национальной борьбе «Хуреш» является:
- внедрение начальных форм упражнений по национальной борьбе «Хуреш» для воспитанников 4-7 летнего возраста;
 - реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Актуальность

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования в современном обществе очень важно уже в 5-7 лет привить воспитанникам интерес к борьбе хуреш, так как это один из самых любимых занятий воспитанников, которое качественно влияет на уровень здоровья и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в последние годы возросла потребность в эффективных методах воспитания и образования воспитанников дошкольного возраста. Данная программа предусматривает увлекательную игровую форму занятий по борьбе хуреш и обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому воспитаннику. В ходе реализации программы предусмотрены различные виды деятельности: игровая, познавательная, развивающие упражнения, способствующих всестороннему развитию и развитию организма, формированию устойчивого интереса воспитанников к физической культуре и борьбе хуреш.

Отличительная особенность программы

Отличается тем, что в основу методики обучения хуреш, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

А по сравнению с **другими видами борьбы, хуреш** имеет некоторые **отличительные особенности**. Ареной для поединков служит ровное место, спортивный зал или поле. Нет весовых категорий, потому что перед молниеносным выполнением приема и хитроумной уловкой физическая сила и масса борца не имеют существенного значения.

Адресат программы

Программа «Хуреш» предназначена для воспитанников с от 4 до 7 лет (средняя, старшая, подготовительная к школе группы) и учитывает психолого-возрастные особенности воспитанников в соответствии с СанПиН. Оптимальная наполняемость группы от 20 до 60 воспитанников.

Возрастные особенности

Большое значение имеют возрастные особенности во в плане физического развития. Руководитель физического воспитания должен ориентироваться на показатели нормы, чтобы вовремя заметить отклонения и исправить их, если это возможно.

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

В данном периоде развития у воспитанников активно развивается

моторика и они становятся ловкими и быстрыми. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого воспитанник 4–5 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, воспитаннику 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 воспитанника о себе; оценки и мнение товарищей становятся для него существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками.

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

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

Более совершенной становится крупная моторика: воспитанник хорошо бегает 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 воспитанников, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения воспитанником небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

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

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего воспитанника близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что

позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у воспитанников 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 воспитанник 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 воспитанника 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 воспитанники очень любят соревноваться. Поэтому значение соревнований для физического развития воспитанников неопределимо.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения и предназначена воспитанниками в возрасте 4-7 лет и составляет 72 часа (периодичность занятий – с сентября по май).

Формы и виды обучения: занятие-игра; занятие-соревнование, беседы, занятия, рассматривания, игры, учебно-тренировочные.

Уровень освоения программы: стартовый (базовый)

Особенности реализации образовательного процесса:

Формы реализации программы: традиционная.

-Организационные формы обучения – подгрупповые, индивидуальные, работа парами.

-Режим занятий Занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность занятия устанавливается в соответствии СанПин и Уставом учреждения и составляет от 20 до 30 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Наполняемость группы от 12 до 60 воспитанников

1.2. Цель и задачи программы

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

Обучающие задачи:

Обучать технике выполнения приемов борьбы. Называть приемы борьбы хуреш. Формировать умения и навыки действовать в коллективе сверстников.

Развивающие задачи:

Развивать физические качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

Воспитательные задачи:

Воспитывать интерес к занятию по борьбе хуреш. Воспитывать волю к победе и поражению.

Для реализации поставленных задач программа «Хуреш» разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Принципы, лежащие в основе программы:

- принцип наглядности: Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. Непосредственная наглядность - это показ двигательного задания самим руководителем физического воспитания или наиболее подготовленным воспитанником и иллюстративное (наглядное) изображение изучаемых приемов способствует формированию более полных и четких образов и представлений в сознании воспитанников. Показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

- принцип доступности и посильности: реализуется в делении изучаемого материала на этапы и в преподнесении его воспитанникам последовательными блоками и частями, соответственно возрастным особенностям;

- принцип систематичности и последовательности это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

- принцип сознательности и активности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям по борьбе хуреш и физическими упражнениями.

Все эти принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют физическую подготовку, формируют любовь к занятиям по борьбе хуреш.

В процессе обучения используются следующие типы занятий:

- вводный тип занятия;
- занятие по изучению технологии приемов и навыков;
- занятие по практической работе (по освоению сочетания выполняемых операций с технологическим процессом);
- итоговое занятие

Занятия по борьбе хуреш включают в себя теоретические и практические части, проводимые в различных формах. Основное количество времени отводится практическим заданиям, что способствует формированию физических навыков и способностей, разгрузке физического напряжения воспитанников

Формы работы с воспитанниками:

- Беседы;
- Объяснение;
- Рассказ и рассказ детей;
- Показ;
- Наблюдения;
- Обсуждение;
- Чтение;
- Рассматривания;
- Игры;
- Импровизации;
- Личный пример;

- Словесные и подвижные игры;
- Учебно- тренировочные;
- Конкурсы.

1.3. Предполагаемый результат

Каждый воспитанник **должен знать:**

- правила основы техники безопасности в спортивном зале.
- названия базовых приемов тувинской национальной борьбы хуреш;

Должен уметь:

- показывать выполнение приемов тувинской национальной борьбы хуреш;
- уметь действовать в коллективе сверстников.
- уметь работать по инструкции руководителя физического воспитания

Должен владеть: приемами тувинской национальной борьбы хуреш.

1.4. Учебный тематический план

День недели	Количество занятий	Возрастная группа	Время проведения
понедельник	1	средняя и старшая	С 15:30 по 16:00
среда	1	подготовительная к школе группа	С 15:30 по 16:00

№	Названиетемы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш»	1	1		Беседы, опрос
2	Правила по технике безопасности	1	1		Беседы, опрос, Объяснение
3	Познакомить детей с формой борца содак-шудак, тыва идик, шыва тону, боргу)	1	1		Беседа Показ Оьяснение
4	Познакомить детей с музыкой «Догээ баары» и видами Танца орла (девиг).	1	0,5	0,5	Беседа Прослушивание Просмотр Показ Оьяснение
5	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал «Девиг» (разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш»; - Запрещенные действия;	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов

	- Приветствие, начало схватки				
6	Разучивание танца орла «Девиг»	2	1	1	Выполнение Приемов
7	Просмотр презентации «Хуреш»	1	1		Беседа Просмотр
8	Общеразвивающие упражнения: - с веревкой; - собручем; - со скакалкой; - с мячами	3	1	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
9	Страховка и самостраховка. Стойки, дистанции, захваты в борьбе	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
10	Подвижные игры: - с ходьбой и бегом; - с прыжками; - с бросанием и ловлей мяча; - с ползанием на ориентирование в пространстве	3	1	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
11	Структура приемов борьбы	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
12	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
13	Прием, связанные Подножки.	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
14	Прием, связанные Зашагивание.	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
15	Прием, связанные с захватом за выведение из равновесия.	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение

					Приемов
16	Прием, связанные с захватом за содак. Сваливание с захватом за голень, за пятки.	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
17	Приемы борьбы с обоюдного захвата. Подхваты.	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
18	Приемы борьбы с обоюдного захвата. Обвив.	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
19	Приемы борьбы с обоюдного захвата. Бросок через бедро	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
20	Приемы с захватом за шуудак (с обоюдного захвата). Подсад бедром.	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
21	Приемы с захватом за шуудак (с обоюдного захвата). Зашагивание, подсечки	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
22	Приемы с захватом за шуудак (с обоюдного захвата). Игры с элементами борьбы	4	2	2	Беседа Показ Оьяснение Выполнение Приемов
23	Первенство по борьбе хуреш по группам	3		3	Соревнования по борьбе
	Итого:	72	35,5	36,5	

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	09.09.2024	28.05.2025	36	72	4320	16.00.

Продолжительность каникул – с 1 января по 9 января, с 1 июня по 31 августа.

Всего занятий/ часов в неделю - 2/60 мин.

Всего занятий /часов в месяц - 8/480 мин.

Количество занятий/часов в год - 72/2160мин.

Длительность занятий: 25-30 минут.

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Отчетное занятие в индивидуальной или подгрупповой форме с присутствием родителей проводится в апреле.

2.2. Формы аттестации (контроля)

При проектировании программы ее содержание и материал организованы в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень – минимальная сложность предлагаемого к освоению материала. Все воспитанники имеют возможность получить стартовый доступ к любому уровню сложности

2. Базовый уровень – освоение специальных знаний и умений, необходимых для освоения предлагаемого материала программы.

3. Продвинутый уровень – углубленное изучение содержания программы (проектная деятельность воспитанников).

Конечным результатом выполнения программы предполагается выход воспитанников на продвинутый уровень сложности: участие в соревнованиях, играх, смотрах и конкурсах различных уровней.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков воспитанников осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

Входной контроль

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного и творческого уровня воспитанников. Он может быть в форме беседы.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления правильности применения теоретических знаний на практике.

Текущий контроль может быть реализован посредством следующих форм: наблюдение, индивидуальные беседы, тестирование, творческие работы, проблемные (ситуативные) задачи, практические работы и т. д.

Комплексное применение различных форм позволяет своевременно оценить, насколько освоен учащимися изучаемый материал, и при необходимости скорректировать дальнейшую реализацию программы.

Промежуточный контроль.

Промежуточный контроль проводится по окончании учебного года и

представляет собой проверку уровня усвоения теоретических знаний, умений и навыков.

Фронтальная и индивидуальная беседа.

Решение ситуационных задач, направленных на проверку умений использовать приобретенные знания на практике.

Промежуточный контроль предусматривает участие в соревнованиях разного уровня, проводится в рамках процедуры промежуточной аттестации.

Итоговый контроль.

Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время обучения, а также предусматривает выполнение комплексной работы, проекта, проходит в рамках процедуры итоговой аттестации.

Аттестация воспитанников – неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем его участникам оценить реальную результативность совместной творческой деятельности.

Промежуточная (итоговая) аттестация – оценка качества усвоения воспитанниками содержания программы по итогам очередного учебного года (завершения обучения по программе).

Аттестация воспитанников проводится в соответствии с критериями оценки (приложение 1)

2.3. Оценочные материалы

Для учета и развития индивидуальных способностей воспитанников проводится педагогическая диагностика.

Первый раз – в сентябре (с 1 по 15, чтобы выявить проблемные моменты в развитии ребенка).

В конце мая итоговая, для того чтобы иметь представление о знаниях воспитанников на конец года. Дать конкретные советы родителям. Основными методами педагогической диагностики являются беседа и наблюдение. Диагностика заключается в выявлении уровня физических навыков и умений.

Итогом **программы** являются результаты итоговой диагностики, где дети показывают все свои достижения, все приобретенные навыки и умения, все чему научились. Поощрением для **воспитанников** является вручение дипломов об окончании дошкольного **обучения**, а также благодарности, почетные **грамоты**.

Важной оценкой **образовательной программы** является положительные отзывы родителей, которые в дальнейшем помогают корректировать содержание **программы**.

2.4. Методическое обеспечение программы

1. Учебно-планирующая документация (рабочая программа, планы занятий)

2. Методические разработки по проведению занятий по борьбе хуреш.

3. Методические рекомендации проведения борьбы хуреш.

4. Инструкции по технике безопасности во время проведения борьбы хуреш.

5. Диагностический материал (задания).

6. Комплектование методических пособий, подбор и распределение информационного материала по темам.

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения практических и теоретических занятий по борьбе хуреш используется музыкально-спортивный зал.

Учебно-практическое оборудование.

1. Маты.
2. Коврики (ширтек)
3. Содак-шудак (специальная борцовская форма).
4. Наглядные материалы, альбомы о национальной борьбе «Хуреш»
5. Пособия, игрушки, детская художественная литература.
6. Гимнастическая скамейка
7. Канат для лазания
8. Обручи
9. Скакалки
10. Секундомер
11. Мячи разные

Информационное обеспечение

Электронно-образовательные ресурсы (аудио, видео). Аудиозапись «Догээ-Баары» презентации.

2.6. Воспитательный компонент

План работы по воспитательной работе

Время проведения	Название мероприятий
Сентябрь	Просмотр презентации «Элементы национальной борьбы хуреш»
Октябрь	Экскурсия в ДЮСШ
Ноябрь	Открытое занятие показ приемов борьбы хуреш для педагогов
Декабрь	Викторина «Какие приемы борьбы хуреш, ты знаешь?»
Январь	Консультация «Как научить воспитанника »
Февраль	Праздник Шагаа
Март	Участие в конкурсах
Апрель	Открытое занятие для родителей
Май	Приглашение и встреча с известными борцами кожууна

Взаимодействие с родителями

В планировании и проведении занятий по национальной борьбе «Хуреш» большую помощь оказывает анкетирование родителей в начале обучения, которое ориентировано на изучение особенностей внутрисемейного воспитания и определение эффективных форм взаимодействия.

В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики
- открытые показы занятий по борьбе хуреш и их участие в занятиях;
- совместное проведение конкурсов;
- коллективное проектирование спортивного костюма (содак шуудак);
- активное участие в соревнованиях по борьбе хуреш.

Решение задач программы и ее реализация среди воспитанников 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.

3.Список литературы

Список литературы для педагогов

- Иргит Самбу. Тыва оюннар. Кызыл. Тыванын ном ундурер чери. 1992ч,108.
- Ооржак С. Ы.Тыва хуреш Баштайгы базымнар Кызыл. Республиканская типография, 2005, 80.
- Ооржак С. Ы. Шуглуп оорен. Кызыл. Тыванын ном ундурер чери. 1990ч, 80
- Ондар О.Ч. Программа по борьбе «Хуреш» для национальных общеобразовательных школ Республики Тыва. – Кызыл, 1999. – 15 с
- Кенин-Лопсан М.Б. Традиционная культура тувинцев. – Кызыл, 2006. – 231 с
- Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы. Хостуг хурештиң техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. – 250 с.
- Ондар О.Ч. Борьба хуреш: монография. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2015. – 192 с
- Яковлева Л., Юдина Р. Игровые подражательные движения // Дошкольное воспитание, 1996. № 4. – С.

Оценка результатов тестирований детей по программе «Хуреш».

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					

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.

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.

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

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