

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Чинчилер»

«Утверждаю»  
Заведующая детским садом  
*Саржан С.Б. Ооржак*  
«01» 10 2022



## ПРОГРАММА

кружка «Хуреш»

для детей старшего дошкольного возраста.

(Программа составлено на основе методики

Сергея Ооржака «Шуглуп оорен»)



Руководитель физического воспитания  
Кара-Сал А.М

## **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.

Данная рабочая программа составлена на основе программы «Здоровый малыш» под редакцией З. И. Бересневой и педтехнологией «Физкультурно-оздоровительная работа» авторы – соавители О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова и методики Сергея Ооржака «Шуглуп оорен».

Программа кружка «Хуреш» направлена на

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

**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 во второй половине дня после дневного сна, 1 раз в неделю, продолжительностью 25-30 мин. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

**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:** беседы, занятия, рассматривания, игры, 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».

**К концу реализации программы по национальной борьбе «Хуреш» 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.

**Использованная методическая литература:**

Тыва Хуреш: баштайгы базымнар. Сергей Ооржак

Шуглуп оорен. Сергей Ооржак

«Физкультурно-оздоровительная работа» авторы – составители О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская.

## Перспективный план работы кружка «Хуреш»

| месяцы          | Мероприятия   |
|-----------------|---|
| <b>сентябрь</b> | Подготовительный период.<br>Подбор методической литературы.<br>Обработка плана работы.  |
| <b>Октябрь</b>  | 1.Беседа с мальчиками о борьбе «Хуреш»<br>2.Просмотр презентации «Хуреш»<br>3.Техника безопасности.<br>1.Познакомить детей с формой (содак, шудак, тыва идик, шыва тону, боргу) борца<br>2. Познакомить детей с музыкой «Догээ баары» и видами Танца орла (девиг).<br>3.Разучивание танца орла. |
| <b>Ноябрь</b>   | Занятие «Куштуг болур дизинзе, манна!»  |
| <b>Декабрь</b>  | Занятие «Могенин майыы кадырык»   |
| <b>Январь</b>   | Занятие «Азанын бичези кончуг»  |
| <b>февраль</b>  | 1. Подготовка к соревнованию по национальной борьбе «Хуреш».<br>2. Праздник «Шагаа могози»  |
| <b>Март</b>     | Занятие «Мого кижинин сеткили чаагай»   |
| <b>Апрель</b>   | Занятие «Шуглуп оорен»<br>Презентация работы кружка. ( Выявление лучших борцов, лучшего исполнителя танца орла)   |

### Список детей кружка «Хуреш»

| <b>№</b> | <b>Ф.И.О. ребенка</b>           | <b>Дата рождения</b> | <b>Группа</b>  |
|----------|---------------------------------|----------------------|----------------|
| 1        | Дозур-оол Буяндай Шолбанович    | 28.12.2016           | Старшая группа |
| 2        | Иргит Оккур Омакович            | 13.04.2016           | Старшая группа |
| 3        | Кара-Сал Айнур Артышович        | 28.10.2016           | Старшая группа |
| 4        | Куулар Ай-Белек Гайдарович      | 11.03.2016           | Старшая группа |
| 5        | Куулар Алдар Шолбан-оолович     | 20.04.2016           | Старшая группа |
| 6        | Куулар Ачын Начынович           | 16.02.2017           | Средняя группа |
| 7        | Куулар Шоваа Шойданович         | 20.11.2017           | Средняя группа |
| 8        | Монгуш Сандан Отук-оолович      | 14.06.2017           | Средняя группа |
| 9        | Монгуш Сухэбаатор Сайдашович    | 03.11.2016           | Старшая группа |
| 10       | Мундурга Тараачы Артышович      | 07.11.2016           | Старшая группа |
| 11       | Олзей-оол Канчыыр Семис-оолович | 15.01.2016           | Старшая группа |
| 12       | Ооржак Кежиктиг-Бай Чингисович  | 04.01.2017           | Старшая группа |
| 13       | Саая Алдын Айдынович            | 26.12.2017           | Средняя группа |

