

Принята на педсовете
Протокол № _____
с.Ишкин
от « » _____ 2020г.

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Хунчугеш»

_____ /Тулуш.С.Т/
от « » _____ 2020г

**Рабочая программа «ХУРЕШ» по
реализации образовательной программы
дополнительного образования
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада «Хунчугеш». с.Ишкин
2020-2023 учебный год.**

**Направленность: Физкультурно-оздоровительная.
Возрастная группа: средняя группа, старшая группа.**

Составитель: руководитель по
физическому воспитанию Тулуш
Арина Александровна.

с.ИШКИН-2020

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели задачи программы.....	8
1.2. Условия реализации.....	9
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	10
2. Учебно-тематический план	12
Учебно-тематический план первого года обучения для детей 4-5-летнего возраста на 36 недель	12
Учебно-тематический план второго года обучения для детей 5-6-летнего возраста на 36 недель	15
Учебно-тематический план третьего года обучения для детей 6-7-летнего возраста на 36 недель	17
3. Содержание программы	20
Раздел «ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ»	20
Раздел «ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»	21
Раздел «ТЕХНИКА БОРЬБЫ «ХУРЕШ»	23
Раздел «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ».....	27
Раздел «СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»	29
<i>Раздел «БАЗОВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ «ХУРЕШ»</i>	<i>32</i>
4. Методическое обеспечение программы.....	35
5. Организационно-техническое обеспечение программы	36
6. Литература	38
Приложение.....	40
Методические рекомендации.....	40

1. Пояснительная записка

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

Дополнительная общеобразовательная 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 ребёнка;

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 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Хунчугеш» с.Ишкин.

Образовательная программа дополнительного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Хунчугеш» с.Ишкин на 2020-2023 учебный год.

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 МБДОУ. 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 4–7-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 здоровьеукрепляющего 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 созидательной 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 4-5 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 ребёнок 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, 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 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 детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком 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 бегает – равномерно и достаточно быстро. Ему удается 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 МБДОУ организована дополнительная образовательная услуга для детей по физкультурно – оздоровительному направлению – спортивная секция по хурешу.

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 ДОУ, превышающих государственные образовательные стандарты и не предусмотренных основной общеобразовательной программой МБДОУ.

Цели: Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности обучающихся 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 4 до 7 лет, посещающих МБДОУ.

Занятия проводятся один раз в неделю, в группах дети одного возраста

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

Количественный состав 10-12 детей.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 3 года обучения в объеме 108 часов, в год по 36 часов.

Продолжительность образовательного процесса: сентябрь – 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.

Количество занятий:

- 1 занятие в неделю/2 половина дня;
- 4 занятия в месяц;
- 36 занятий в год.

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

Формы подведения итогов:

- викторины

- первенство группы, МБДОУ, района

Мониторинг проводится два раза в год согласно нормативов ГТО для детей старшего дошкольного возраста

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-шуудак);
- организация презентаций проекта «Хуреш» в МБДОУ;
- проведения совместных игр с родителями;
- участия родителей в Первенстве МБДОУ 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 «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.

В МБДОУ детском саду «Хунчугеш» с.Ишкин каждый месяц проводится мероприятия по тувинской национальной борьбе «Хуреш» среди детей 4-7 лет. Главные организаторы этого мероприятия являются отцы наших воспитанников. Воспитанники нашего детского сада ежегодно участвуют в районных соревнованиях и занимают призовые места в этих мероприятиях. (в 2015-1-ое место; в 2016 - 1 и 2 место; в 2018- 1ое,2-ое и 3-е место; 2019-2020- 1 место, 2 место, 3 место). В настоящее время в нашей республике подготовка борцов начинается с детского сада.

1. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план первого года обучения для детей 4-5-летнего возраста на 36 недель

№	месяц	Раздел	Тема	кол. ч.
			Общие сведения	
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;	1
5	октябрь	Общеподготовительные упражнения	Имитационные упражнения: - природных явлений; - объектов живой и неживой природы	1
6	октябрь	Общеподготовительные упражнения		1
7	октябрь	Общеподготовительные упражнения		1
8	октябрь	Общеподготовительные упражнения		1
9	октябрь	Общеподготовительные упражнения	Общеразвивающие упражнения: - с веревкой;- с обручем; - мешочком 10-50 г.; - со скакалкой; - с мячами	1
10	ноябрь	Общеподготовительные упражнения		1
11	ноябрь	Общеподготовительные упражнения		1
12	ноябрь	Общеподготовительные упражнения		1
13	ноябрь	Общеподготовительные упражнения		1

14	декабрь	Общеподготовительные упражнения	Страховка и самостраховка. Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	1
15	декабрь	Общеподготовительные упражнения		1
16	декабрь	Общеподготовительные упражнения		1
17	декабрь	Общеподготовительные упражнения		1
18	январь	Общеподготовительные упражнения	Структура приемов борьбы	1
19	январь	Общеподготовительные упражнения	Структура приемов борьбы	1

20	январь	Общеподготовительные упражнения	Структура приемов борьбы	1
21	февраль	Специализированные игровые комплексы	Подвижные игры: - с ходьбой и бегом; - с прыжками; - с бросанием и ловлей мяча; - с ползанием на ориентирование в пространстве	1
22	февраль	Специализированные игровые комплексы		1
23	февраль	Специализированные игровые комплексы	Игры в касания	1
24	февраль	Специализированные игровые комплексы		1
25	март	Специализированные игровые комплексы	Игры в блокирующие захваты	1
26	март	Специализированные игровые комплексы		1
27	март	Специализированные игровые комплексы	Игры в атакующие захваты	1
28	март	Специализированные игровые комплексы		1

29	апрель	Специализированные игровые комплексы	Игры в теснение	1
30	апрель	Специализированные игровые комплексы		1
31	апрель	Специализированные игровые комплексы	Игры в дебюты (начало поединка)	1
32	апрель	Специализированные игровые комплексы		1
33	май	Специализированные игровые комплексы	Игры в перетягивание	1
34	май	Специализированные игровые комплексы		1
35	май	Специализированные игровые комплексы	Игры за сохранение равновесия	1
36	май	Специализированные игровые комплексы	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)	1

Учебно-тематический план второго года обучения для детей 5-6-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	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 тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Катай кагары (Подхваты)	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»		1
27	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)Долгай дегээ(обвив)	1
28	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
29	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	III. Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)Подсад бедром (Күдүктээри, дөнмектээри)	1
30	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		1
31	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	III. Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар)Мундуар, дегээлээраргалар (Зашагивание,подсечки)	1
32	апрель	Базовые приемы борьбы «Хуреш»		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) Мундулары (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 (Подхватывы)	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) (Дэрт хончу тудужундан кылыр аргалар)	1
28	март	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	III. Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дэрт 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) (Дэрт 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. Содержание программы

Раздел «ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ»

Ознакомление с историей возникновения и развития тувинской национальной борьбы «Хуреш». Выполнение ритуалов борьбы, исполнение танца «Девиг», подход к секунданту (моге салыкчызы), действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к судьям и сопернику. Умение вести себя с достоинством. Этикет в

борьбе «Хуреш». Запрещенные захваты и действия в борьбе «Хуреш». Правила борьбы «Хуреш». Команды судей, действия секундантов и борцов. Начало и конец поединка. Ритуал «Девиг». Определение победителя в поединке.

Раздел «ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Имитационные упражнения. Забавные подражательные упражнения в виде образно-игровых движений, которые развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Они раскрывают понятные детям образы, формируют умение творчески передать характер и повадки изображаемого животного. Кроме того, упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.

Примерные игровые подражательные виды упражнений:

- «Мышка»: ходьба на носках семенящим шагом;
- «Цыпленок»: ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны;
- «Котенок»: ползание с опорой рук и колен;
- «Корова»: ползание с опорой на руки и стопы;
- «Петушок»: ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны;
- «Аист»: ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед;
- «Утенок»: ходьба в приседе;
- «Белка»: прыжки в приседе с продвижением вперед;
- «Зяц»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- «Кенгуру»: прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед;
- «Паучок»: ползание с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной;

- «Медведь»: ходьба на внешней стороне стопы;
- «Пингвин»: ходьба с развернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг;
- «Собачка»: бег с остановками и резкими поворотами головы

и туловища в стороны;

- «Обезьянка»: бег с подскоками с ноги на ногу;
- «Крокодил»: ползание с опорой рук;
- «Машина»: ползание на ягодицах;
- «Веревочка»: бег с крестным шагом.

Общеразвивающие упражнения. Общие понятия о строевых и порядковых упражнениях: ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения для рук, туловища и т.д. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, изменение скорости движения.

Усложняются общеразвивающие упражнения и несколько увеличивается их нагрузка (число повторений). Однако сохраняется одно из важнейших требований в физическом воспитании детей – соблюдение правильной осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного исходного положения к другому.

Структура упражнений в данной возрастной категории: вначале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом варианте, затем следуют общеразвивающие упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарем (мячи, скакалки, палки, кубики и т.д.), в заключение для снижения двигательной активности – упражнения в ходьбе или игра малой интенсивности.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса (примерные):

- «Почисти свою одежду»: широкие движения то правой, то левой рукой, как бы счищая щеткой пыль со своей одежды: на руках, туловище, ногах.
- «Хлопушка»: хлопки в ладоши над головой и за спиной.
- «Сильные руки»: подняв руки до уровня плеч, сжать пальцы в кулаки, опуская руки, разжать пальцы.
- «Мельница»: круговые движения прямыми руками, скрещивая их перед собой.

2. Упражнения с веревкой:

- «Натяни веревку»: наклоняясь вперед, положить веревку на пол как можно дальше и опуститься на колени.

– «Перешагивание через веревку»: натянуть веревку на высоте 20–30 см и предложить ребенку перешагнуть через нее.

– «Пройди по веревке»: положить натянутую веревку на ковер и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

3. Упражнения с обручем:

– «Надеть на себя обруч»: подняв обруч вверх и повернув его горизонтально, надеть его на себя через голову, опустить на пол и перешагнуть через него.

– «Катание обруча рукой»: катать обруч по полу, слегка ударяя его ладонью.

– «Передача обруча»: опустить прямые руки, переложить обруч из правой в левую руку перед собой, вернуться в исходное положение. То же, переложив обруч из левой руки в правую.

– Упражнения с мешочком весом 10-50 г.:

– «С мешочком на спине»: ходьба на четвереньках, стараясь не уронить мешочек.

– «Посмотри на мешочек»: ходьба, держа мешочек вытянутыми руками высоко над головой и смотря на него.

– «Не урони мешочек»: ходьба приставным шагом, стараясь не уронить, положенный на темя мешочек.

4. Упражнения со скакалкой:

– «Перешагивание и перепрыгивание через раскачивающуюся скакалку» (раскачивают на высоте 3-5 см).

– «Бег со скакалкой»: продвигаясь вперед бегом и вращая скакалку, прыгать через нее с ноги на ногу.

– Прыжки на обеих ногах через вращающуюся скакалку.

5. Упражнения с мячами:

– «Мяч к себе – от себя»: сгибая ноги и передвигая стопы, подкатить мяч к себе, затем, выпрямляя ноги, вернуться в исходное положение.

– «Толкай мяч головой»: толкая мяч головой, катить его вперед, передвигаясь на четвереньках.

– «Сесть и лечь»: лечь на спину, поднять прямые руки вверх и коснуться мячом пола за головой, вернуться в исходное положение.

Раздел «ТЕХНИКА БОРЬБЫ «ХУРЕШ»

Данный раздел требует изучения основных элементов техники борьбы «Хуреш»:

Страховка и самостраховка

Каждый, кто решил серьезно заниматься борьбой хуреш, прежде чем приступить к изучению приемов, технико-тактических действий должен хорошо усвоить способы самостраховки и способы страховки своего партнера при проведении на нем приемов. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец:

- поддерживает падающего партнера, смягчая удар его тела о землю, ковер;
- при падении партнера направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на партнера и не наступает на него при потере равновесия.

Самостраховка – это действия борца, направленные на безопасность при падениях. Такие способы смягчат удары при различных падениях, предохранят от ушибов и травм. Каждый борец должен уметь выполнять соответствующие действия автоматически при любом падении. Все это приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны быть включены в подготовительную часть каждого занятия.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу «от простого к сложному» т.е. по возрастающей их трудности.

При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его партнеру приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувырки. Все способы самостраховки заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо занимающихся научить различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

1. Упражнения перекаты.

Перекат на спине. Сесть на ковер, поджать ноги, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не изменяя положения головы, рук и ног.

Перекат с одного бока на другой . Сделать перекат на спине и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла.

Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок. Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голени изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по коврику левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.

Кувырки. Умение правильно выполнять различные кувырки помогает в освоении техники безопасных падений, которая пригодится в любом виде спорта и в повседневной жизни.

Кувырки – обязательный элемент всех спортивных единоборств и боевых искусств. Во время выполнения кувырков необходимо уделять особое внимание группировке тела, т.е., нужно как можно плотнее прижаться коленями к грудному отделу, при этом округляя позвоночник и сгибая шею, опускать голову вниз, прижимая к коленям.

Любой кувырок выполняется в **три этапа**:

1. **Группировка.** Спина округляется, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени.
2. **Толчок и перекат.** Оттолкнувшись ногами, делается перекат на спину.
3. **Переворот.** Размыкая ноги и вытягивая их за голову, делается переворот, возвращаясь в исходное положение. Кувырок вперед через голову. Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди. Опираясь на согнутые руки и пронеся голову между руками, поставить ее затылком на ковер. Оттолкнуться носками вперед – вверх и сделать перекат на согнутой спине. В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, голову обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа. Зная, как кувыркаться назад, уже не так уж сложно будет выполнить упражнение «кувырок назад и через плечо».

Когда кувырок вперед из положения приседа занимающийся научится выполнять правильно, его можно делать из положения полуприседа, прыжком вперед и постепенно переходить к прыжкам кувырком через плечо и через руку партнера.

3. Падения. Неумение правильно падать является главной причиной получения переломов и вывихов во время подготовки и соревнований. Обучение технике правильного падения достаточно непросто, на это потребуется некоторое время. И сложность заключается в том, чтобы научить тело работать спонтанно, правильно реагируя в условиях быстро меняющейся ситуации борьбы.

Падение вперед из и.п. – стоя на коленях. Из исходного положения – стоя на коленях, отклонить туловище назад и

упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение. Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади.

При падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно смягчить падение согнутыми руками, опираясь на кисти. Из строевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение.

Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед.

Стойки борцов

Стойка хурешиста должна быть устойчивой, подвижной и удобной для нападения, защиты и контратакующих действий. Решающее значение в стойке имеет правильное положение туловища и постановка ног. Правильное положение и перестановка ног обеспечивают в борьбе «Хуреш» – устойчивость, подвижность и безопасность при маневрировании.

Стойка может быть «правосторонняя», если впереди находится правая нога, и «левосторонняя», если впереди – левая нога, «фронтальная», если обе ноги на одной линии. Борец-хурешист должен уметь бороться как из положения правой, левой, так и фронтальной стойки. Ноги должны быть устойчивы, слегка выпрямлены в коленях и не напряжены. При правильной стойке центр тяжести тела должен находиться почти в центре площади опоры, ближе к сзади стоящей ноге, для того чтобы нога, стоящая впереди, могла быть более свободной и подвижной.

Борцам-хурешистам в ходе борьбы часто приходится наклонять туловище, переставлять ноги, менять стойку, но всегда следует возвращаться в свою основную (правую, левую или фронтальную) стойку – удобное положение, как для нападения, так и для защиты.

Дистанции и захваты

Демонстрация и изучение разнообразных захватов: обоюдные, разноименные, одноименные и т.д. По правилам борьбы «Хуреш» захватывать содак (куртка) и шуудак (короткие шорты) можно в любом удобном месте.

При борьбе хуреш очень важную роль играют дистанции между борцами и захваты. В зависимости от захвата определяется

и дистанция. В борьбе хуреш дистанцию между борцами можно различать на пять видов:

дистанция вне захвата – борцы не касаются друг друга;

дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава содака;

средняя дистанция – борцы захватывают друг друга за содак шуудак спереди;

ближняя дистанция – борцы захватывают содак или шуудак сзади или обхватывают одной рукой шею партнера;

дистанция вплотную – борцы обхватывают друг друга или прижимаются туловищем один к другому (обоюдный захват за шуудак)

Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов

Приемы борьбы хуреш – единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени. Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и туловищем. Условно в борьбе хуреш можно различать следующие элементарные движения:

– движения рук: *захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, упор, тяга, нажимание;*

– движения ног: *подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор;*

– движения туловища: *наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение.*

Раздел «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ»

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу и дистанцию, действовать в определенной манере.

Игры в блокирующие захваты. По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность детей легче приобретает специфическую направленность. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от детей знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом с позиций хурешистов проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и

требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснение. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера ребенка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы инструктор в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), меняя направления движения, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно.

Игры в дебюты (начало поединка). Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение, площадь ковра, позицию и т.д. Эти игры формируют умение

быстро находить и осуществлять атакующие решения.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие.

Данные игровые комплексы могут сопровождаться с следующими подвижными играми:

С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Лошадки», «Поезд», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание».

– С прыжками: «Поймай комара», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи».

– С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай – упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч».

– С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата» и т.д.

Раздел «СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

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 наместо;

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

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 (4–5 раз).

14. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу.

15. Кружиться парами, держась за руки (5–10 сек).

Раздел «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. По направлению броска, подножки в борьбе «Хуреш» делят на: переднюю, заднюю и боковую.

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, дөңмектээри (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.

Майгыыры – 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. 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.

III. 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.

4. Методическое обеспечение программы

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.

5. 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	-	-

6. 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 хурештиң 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 (мөгө салыкчызы)

В борьбе «Хуреш» каждого борца, выходящего на поединок, сопровождает его секундант – *мөгөсалыкчызы*. 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.