

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Дамырак» с. Бай-Даг Эрзинского кожууна

# Физическое развитие программа кружка «Хуреш»

Разработчик программы  
руководитель кружка: Доптан Ш.К.

## 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, по 2 раза в месяц, 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:

- Уметь правильно выполнять техника борьбы;
- Уметь владеть своим телом;

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

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
сентябрь	Подготовительный период. Подбор методической литературы. Обработка плана работы.
октябрь	1.Беседа с мальчиками о борьбе «Хуреш» 2.просмотр презентации «Хуреш» 3.техника безопасности. 1.познакомить детей с формой (содак, шудак, тыва идик, шыва тону, боргу) борца 2. познакомить детей с музыкой «Догээ баары» и видами Танца орла (девиг). 3.разучивание танца орла.
ноябрь	Занятие «Куштуг болур дизинзе, манна!»
декабрь	Занятие «Могенин майыы кадырык»
Январь	Занятие «Азанын бичези кончуг»
февраль	1. Подготовка к соревнованию по национальной борьбе «Хуреш». 2. Праздник «Шагаа могози»
Март	Занятие «Мого кижинин сеткили чаагай»
Апрель	Занятие «Шуглуп оорен»

### Список детей кружка «Начын»

Ф.И.О. ребенка	группы
Балдар Сагаан Сугдерович	Подготовительная группа
Буруней Булат Арсенович	Подготовительная группа
Донгак Айрат Андрианович	Подготовительная группа
Крылов Чингис Шолбанович	Подготовительная группа
Лаажап Айдыс Аянович	Подготовительная группа
Лаажап айдын Аянович	Подготовительная группа
Седажы Кудерек Байырович	Подготовительная группа
Чит Дорду Айбекович	Подготовительная группа
Дамчай Бавуу Сенги	Средняя группа
Динчит Лагба Доржу Андреевич	Средняя группа
Назын Байэртин	Средняя группа
Крылов Далай	Средняя группа
Сагды Чойган	Средняя группа
Чапсын Очур	Средняя группа
Ынаалай Эльяз	Средняя группа

### Дата проведения кружка

<b>Месяцы</b>	<b>Дни недели и даты</b>
Сентябрь	
Октябрь	Вторник 6,13,20,27
Ноябрь	Вторник 3,10,17,24
декабрь	Вторник 1,8,15,22
Январь	Вторник 12,19,26
Февраль	Вторник 2,6,16,23
Март	Вторник 2,9,16,23,30
Апрель	Вторник 6,13,20,27
Май	Вторник 4,11,18,25