

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

668391, Республики Тыва, Эрзинский кожуун, с. Бай-Даг ул.Иргит-Шагдыржап дом 13  
почта [damrak62@mail.ru](mailto:damrak62@mail.ru)

ПРИНЯТО НА ЗАСЕДАНИИ  
Методического (педагогического) совете  
от 03.09.2021 г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Начын»**  
5-6 лет

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год:  
Автор составитель программы  
Доптан Шолбан Казакович  
Инструктор по физической  
культуре

Бай-Даг 2021

## Содержание

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	5
I. Программно-нормативный раздел.....	9
Список детей.....	11
II. Контроль в системе занятий дошкольников.....	27
I. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий.....	27
II. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников.....	28
VI Техника безопасности.....	29
Список использованной литературы.....	30

## Введение

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, дополнительная образовательная программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольного образования базируются на ФГОС дошкольного образования и целях, и задачах, обозначенных в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, и в той части, которая совпадает со Стандартами.

Новизной примерной дополнительной образовательной программы по национальной борьбе «Хуреш» является:

- внедрение начальных форм упражнений по национальной борьбе «Хуреш» для дошкольников 4-7-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности дошкольников;
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками;
- реализация активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Характерной особенностью тувинской национальной борьбы является отсутствие разделения 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. Для организации и проведения соревнований не требуются специальные оборудования.

Занятия проводятся как на открытой местности, так и в помещении.

Костюм борцов своеобразен, плотно облегает тело маленький жилет и плавки (содак, шуудак). Борцовский костюм шьют из крепкого материала, высококачественного шёлка с национальным орнаментом. Борцы надевают шапки национального покроя (борт).

Борьба «Хуреш» сопровождается ритмическим танцем «Орла»девиг. Борьба начинается с зазывом борцов на схватку судьями – секундантами мого-салыы и борец, выходя на поле, поправляет содак-шуудак. Затем выполняет обязательный ритуал «Девиг» (танец орла), изображая взлетающую птицу «Орёл» - это своеобразная подготовка к схватке, своеобразная разминка психологическойподготовки. Приветствуют друг друга рукопожатием и начинают борьбу.

## Пояснительная записка

Настоящая примерная программа разработана на основе курса практического обучения национальной борьбе «Хуреш» и нормативно-правовых документов, регламентирующих дошкольное и физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях.

Реализация данной программы для дошкольников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников обучение навыков движения телом 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 дошкольников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесупрующего 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).

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 состязательной деятельности.

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 и психологической устойчивости. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольников ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;

- формирование двигательных навыков и умений;

- развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены;

- освоение специальных знаний: интерес к начальным формам упражнений по борьбе «Хуреш», т.е. физическим упражнениям.

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 моторика активно развивается, 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 его к его особенностям. Лёгкая гимнастика, режим дня, постоянные прогулки, правильное питание помогут маленькому человечку соответствовать физическому развитию своих сверстников.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается.

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 6-7 лет 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 бежит - 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. 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 неоценимо.

#### **Основные цели и задачи работы с детьми 4-5 лет**

Необходимо:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, дозировать физические нагрузки; заботиться об эмоциональном комфорте;
- создавать условия для развития сюжетно-ролевых игр;
- доброжелательно и много общаться с ребенком на познавательные темы, создавать условия для практического экспериментирования, способствовать развитию речи, любознательности и инициативности;
- формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека.
- знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Традиции ритуалы правила этикет.

#### **Основные цели и задачи работы с детьми 6-7 лет**

Необходимо:

- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья;
- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и отдых) и факторах, разрушающих здоровье;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения;
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;

- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации;

- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Планируемые результаты:**

Дети должны знать:

- названия базовых приемов борьбы «Хуреш»;
- правила соревнований и этикет в борьбе «Хуреш»;
- влияние борьбы «Хуреш» на состояние здоровья.

Каждый дошкольник должен уметь:

- выполнять 3-5 приемов национальной борьбы «Хуреш»;
- владеть 2-4 приемами национальной борьбы «Хуреш».

#### **Взаимодействие с родителями:**

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

В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики: режим, активность, питание, закаливание и т.д.;
- открытые показы занятий и участие в занятиях;
- совместные праздники активное участие в соревнованиях.

## **I. Программно-нормативный раздел**

Программно-нормативный раздел является частью Программы, в соответствии с которой осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 4-7-летнего возраста.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Учебные часы распределены за счет вариативной части учебного плана в соответствии с ФГОС ДО. Учебные занятия проводятся два раза в неделю с продолжительностью 30 минут.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений в течение календарного года.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

### Список детей кружка

1	Дамчай Бавуу-Сенги	старшая группа
2	Динчит Лхагба-Доржу	старшая группа
3	Калин-оол Чус-Сурун	старшая группа
4	Крылов Далай	старшая группа
5	Сагды Чойган	старшая группа
6	Сарыглар Адья	старшая группа
7	Чапсын Очур	старшая группа
8	Ынаалай Эльяз	старшая группа
9	Назын Байэртин	старшая группа
10	Кула Оскар	старшая группа

**Учебный план занятий для детей -  
5-летнего возраста  
на 36 недель (из расчета 2 раза в неделю по 30 минут)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Количество часов	
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
<b>Теоретические сведения</b>												
1	История возникновения и развитие национальной борьбы «Хуреш»	+										2
2	Правила по технике безопасности	+										1
3	Правила поведения в борцовском зале	+	+	+								1
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал «Девиг» (разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш»; - Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки	+	+	+	+							4
<b>Специальные подготовительные упражнения</b>												
5	Имитационные упражнения: - природных явлений; - объектов живой и неживой природы			+	+	+	+	+	+	+	+	6
6	Общеразвивающие упражнения: - гимнастика скамьями. - с веревкой; - с обручем; - мешочком 100-500 г.; - со скакалкой; - с мячами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10

<b>Техника борьбы «Хуреш»</b>											
7	Стойки борцов. дистанции. Захваты в борьбе			+	+	+	+	+	+	+	4
8	Структура приемов борьбы			+	+	+	+	+	+	+	4
<b>Специализированные игровые комплексы</b>											
9	Подвижные игры: - с ходьбой и бегом; - с прыжками; - с бросанием и ловлей мяча; -борьба за предметным мячом - с ползанием на ориентирование в пространстве	+	+	+	+	+	+	+	+	+	8
10	Игры в касания				+	+	+	+	+	+	4
11	Игры в блокирующие захваты				+	+	+	+	+	+	4
12	Игры в атакующие захваты				+	+	+	+	+	+	3
13	Игры в теснение				+	+	+	+	+	+	3
14	Игры в дебюты (начало поединка)				+	+	+	+	+	+	3
15	Игры в перетягивание				+	+	+	+	+	+	3
16	Игры за сохранение равновесия				+	+	+	+	+	+	3
17	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)				+	+	+	+	+	+	6
<b>Всего часов</b>											<b>72</b>

## Содержание разделов

**Раздел «Теоретические сведения»:** История возникновения и развитие тувинской национальной борьбы «Хуреш». Выполнение ритуалов борьбы, исполнение танца «Девиг», подход к секунданту, действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к товарищам и противнику. 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.

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;
- «Заяц»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- «Белка»: прыжки в приседе 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 подскоками с ноги на ногу;
- «Крокодил»: ползание с опорой рук;
- «Машина»: ползание на ягодицах;
- «Веревочка»: бег с крестным шагом. Игры, связанные с знаками или званиями хуреш

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 100-500 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.

### 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»: стойки и захваты. Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов.**

**Стойки борцов: высокая, прямая и низкая, правая, левая и фронтальная.**

**По правилам борьбы «Хуреш» захватывать содак (куртка) и шудак (специальные трусики) можно в любом месте: демонстрация и изучение разнообразных захватов захваты обоюдные ...**

**Прием 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. Самостраховка ...**

**Раздел «Специализированные игровые комплексы»:**

Подвижные игры развивают и воспитывают физические, личностные качества в играх с ходьбой и бегом, прыжками, ползанием и лазаньем, бросанием и ловлей, ориентированием в пространстве. Формируют гигиенические знания, умения, навыки в играх.

**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, 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 (учитель, тренер) 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), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - **огромно меняя направления движения.**

**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.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

**Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и 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 для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения **за пл. ковра за позицию и т.д....**

**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; стоя на скамейке.

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.

### Учебный план занятий для детей

#### 5-6-летнего возраста

на 36 недель (из расчета 2 раза в неделю по 30 минут)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
<b>Теоретические сведения</b>											
1	История возникновения национальной борьбы «Хуреш»	+									2
2	Правила по технике безопасности	+									1
3	Правила поведения в борцовском зале	+	+	+							1
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал Девиг», разделы и	+	+	+	+						4

	разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш». Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки										
<b>Специальные подготовительные упражнения</b>											
5	Страховка и самостраховка			+	+	+	+	+	+	+	6
6	Общефизические и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10
<b>Техника борьбы «Хуреш»</b>											
7	Стойки борцов. Захваты в борьбе			+	+	+	+	+	+	+	2
8	Структура приемов борьбы			+	+	+	+	+	+	+	2
<b>Базовые приемы борьбы «Хуреш»</b>											
<b>I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгинсодаанданхолбажынгатудупалгашкылыраргалар)</b>											
9	Подножки (Дегээлээри)				+	+	+	+	+	+	4
10	Зашагивание (ажырбазыпмундурары)				+	+	+	+	+	+	4
11	Выведение из равновесия (Чая тудары)				+	+	+	+	+	+	4
12	Сваливание с захватом за голень, за пятки (балдырлаары, майыктаары)				+	+	+	+	+	+	4
<b>II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эъткекииртутчупалгашажыглаараргалар)</b>											
13	Подхват (Катай кагары)										4
14	Бросок через бедро (Чартыктаары)										4
<b>III. Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дортхончутудужунданкылыраргалар)</b>											
15	Подсад бедром (Кудуктээри, донмектээри)				+	+	+	+	+	+	4
16	Подсечки (тевери)				+	+	+	+	+	+	4
17	Игры с элементами борьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6

### Содержание разделов

**Раздел «Теоретические сведения»:** История возникновения и разв. тувинской национальной борьбы «Хуреш». Выполнение ритуалов борьбы, исполнение танца «Девиг», подход к секунданту, действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к товарищам и противнику. 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 «Специальные подготовительные упражнения»:** упражнения для развития силы, скорости, гибкости и выносливости.....

**Раздел «Техника борьбы «Хуреш»:** стойки и захваты. Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов.

Стойки борцов: высокая, прямая и низкая, правая, левая и фронтальная.

По правилам борьбы «Хуреш» захватывать содак (курстка) и шудак (специальные трусики) можно в любом месте: демонстрация и изучение разнообразных захватов.

Прием 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.

,

### Примерный учебный план занятий

для детей 6-7-летнего возраста

на 36 недель (из расчета 2 раза в неделю по 30 минут)

		Месяцы	Коли-
--	--	--------	-------

№ п/п	Разделы подготовки										чество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
<b>Теоретические сведения</b>											
1	История возникновения национальной борьбы «Хуреш»	+									2
2	Правила по технике безопасности	+									1
3	Правила поведения в борцовском зале	+	+	+							1
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал Девиг», разделы и разновидности); - Правила национальной борьбы «Хуреш». Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки	+	+	+	+						4
<b>Специальные подготовительные упражнения</b>											
5	Страховка и само страховка			+	+	+	+	+	+	+	6
6	Общефизические и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10
<b>Техника борьбы «Хуреш»</b>											
7	Стойки борцов. Захваты в борьбе			+	+	+	+	+	+	+	2
8	Структура приемов борьбы			+	+	+	+	+	+	+	2
<b>Базовые приемы борьбы «Хуреш»</b>											
<b>I. Куст приемов, связанных с захватом за содак (Эгинсоданданхолбажынгатудупалгашкылыраргалар)</b>											
9	Подножки (Дегээлээри)				+	+	+	+	+	+	4
10	Зашагивание (ажырбазыпмундурары)				+	+	+	+	+	+	4
11	Выведение из равновесия (Чая тудары)				+	+	+	+	+	+	4
12	Сваливание с захватом за голень, за пятки (балдырлаары, майыктаары)				+	+	+	+	+	+	4
<b>II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эъткекииртутчупалгашажыглаараргалар)</b>											

13	(Катай кагары)										
14	Бросок через бедро (Чартыктаары)										
<b>III. Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата) (Дортхончутудужунданкылыраргалар)</b>											
15	Кудуктээри (донмектээри)				+	+	+	+	+	+	4
16	Зашагивание, подсечки (мундулар, дегээлээраргалар)				+	+	+	+	+	+	3
<b>IV. Приемы с «захвата» (Тудуштанкылыраргалар)</b>											
17	Зашагивание (ажырбазыпмундулары)				+	+	+	+	+	+	3
18	Бросок через бедро (Чартыктаары)				+	+	+	+	+	+	3
19	Подножки (Дегээлээри)				+	+	+	+	+	+	3
<b>V. Контрприемы (Удуркылыраргалар)</b>											
20											
21	Игры с элементами борьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
<b>Всего часов</b>											72

### Содержание разделов

**Раздел «Теоретические сведения»:** История возникновения тувинской национальной борьбы «Хуреш». Выполнение ритуалов борьбы, исполнение танца «Девиг», подход к секунданту, действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к товарищам и противнику. 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 «Специальные подготовительные упражнения»:** упражнения для развития силы, скорости, гибкости и выносливости.

**Раздел «Техника борьбы «Хуреш»:** стойки и захваты. Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов.

Стойки борцов: высокая, прямая и низкая, правая, левая и фронтальная.

По правилам борьбы «Хуреш» захватывать содак (курстка) и шудак (специальные трусики) можно в любом месте: демонстрация и изучение разнообразных захватов.

Прием 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 «Базовые приемы борьбы «Хуреш»:

 <p style="text-align: center;">Рис.1.</p>	<p><b>Дегэлзэри</b> (подножки) (рис.1). 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.</p>
 <p style="text-align: center;">Рис.2.</p>	<p><b>Мундуары</b> (зашагивание) (рис.2) – один из способов опрокидывания соперника. Атакующий борец, зашагивая ногой за ногу соперника зацепляет ее, и, толкая борца грудью вперед-вниз, сваливает его.</p>
 <p style="text-align: center;">Рис.3.</p>	<p><b>Чая тудары</b> (выведение из равновесия) (рис.3). 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.</p>



Рис. 7.

**Чартыктаары** (бросок через бедро) (рис.7). 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.



Рис. 4.

**Балдырлаары** (сваливание с захватом за голень) (рис.4) – 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 (иштинденбалдырлаары).

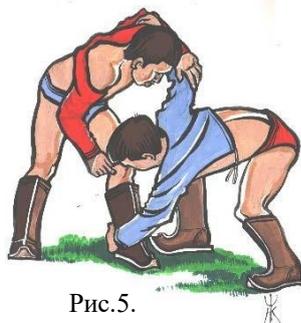


Рис. 5.

**Майыктаары** (сваливание захватом за пятки) (рис.5). 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.



Рис. 6.

**Катай кагары** (подхват) (рис.6). Подхватами называются такие броски, которые выполняются подбивами ног партнера бедром или голенью. *Варианты приема:* подхват под обе ноги, задний подхват, подхват подо одну ногу.



Рис.8.

**Долгай дегээ** (обвив) (рис.8) – 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.



Рис.9.

**Күдүктээри, донмектээри** (подсад бедром) (рис.9). 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.



Рис.10.

**Майгыры** – подсежки (рис.10). Приемы выполняются подбиванием ноги или ног атакуемого подошвенной частью стопы. Имеются следующие основные виды подсежки: боковая, передняя, задняя и изнутри.



Рис.11.

**Илдиртири** (зацепы) (рис.11). 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 изаведение.

Защита от зацепа: сбивание партнера назад, назад в сторону атакующей ноги, отставление атакующей ноги назад.

**Раздел «Игры с применением силы»:** игра «Паучки», «Наездники», «Кенгуру», «Переправа», «Перепрыгни через речку» и т.д.

## **II. 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 дошкольного учреждения. 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 преподавателей групп.

## **III. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий**

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, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

#### **IV. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников**

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.

Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

## **V. Техника безопасности**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

## Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета - Федеральный выпуск № 5976 (303), 2012.
2. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изм. на 27.08.2015 г.) // Российская газета - Федеральный выпуск № 6133 (157), 2013.
2. 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.
3. Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольника. - М.: Сфера, 2007. - 304 с.
4. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы. Хостуг хурештин техниказы болгаш тактиказы. - Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. - 250 с.
5. Ондар О.Ч. Программа по борьбе «Хуреш» для национальных общеобразовательных школ Республики Тыва. - Кызыл, 1999. - 15 с.
6. Ооржак С.Ы. Хуреш: борьба по-тувински. - М: «Триада ЛТД» 2008. - 96 с.
7. Ооржак С.Ы. Шуглупоорен. - Кызыл, 1990. - 79 с.
8. Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д-Н. Эге ниити ооредилге кичээлден дашкаар ажылдын чижек программазы. - Кызыл: Национал школа хогжудер институт, 2011. - 44 ар.
9. Яковлева Л., Юдина Р. Игровые подражательные движения // Дошкольное воспитание, 1996. № 4. С. 35.
10. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. - 368 с.
11. Программа для борцов хурешистов 1-2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. / Ооржак С.Ы, СатО.С. - Кызыл, 2006. - 59 с.



