

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25» города Кызыла Республики Тыва**

ПРИНЯТА:
На заседании
педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №
25» города Кызыла РТ
Протокол № 01
от 31 августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ «Детский сад №25»
города Кызыла РТ
Наважап Р.Б.
Приказ от 23 сентября 2024 года № 114

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по национальной борьбе «Начыннар»**

Направленность: физическая
Уровень программы: базовый
Срок освоения программы: 2024-2025
Возрастная категория воспитанников: 6-7 лет

Автор-составитель: Хомушку Сергек Хураганович

г. Кызыл, 2024 г

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание Программы	
3.1. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий	7
3.2. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников	8
3.3. Техника безопасности.....	8
4. Перечень специальных подготовительных упражнений для детей.....	10
5. Перечень базовых приемов борьбы «Хуреш».....	14
6. Работа с родителями.....	17
7. Список использованной литературы.....	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по национальной борьбе «Начыннар» МАДОУ «Детский сад № 25» города Кызыла РТ (далее – Программа ДОУ) направлена на создание и функционирование национальной модели физического воспитания детей дошкольного возраста путем привития навыков национальной борьбы «Хуреш».

Необходимость создания национальной системы выявления и сопровождения талантливых дошкольников обусловлена потребностью детей в постоянном развитии и поисков новых форм вовлечения их в систему спорта.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) 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 дошкольного образования, 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, Программа ДОУ базируется на ФГОС дошкольного образования и в целях, и задачах, обозначенных в программах дошкольного образования, и в той части, которая совпадает с ФГОС ДО.

Новизной Программы ДОУ является:

- внедрение начальных форм упражнений по национальной борьбе «Хуреш» для дошкольников 6-7 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.

Национальная борьба «Хуреш» позволяет решить целый комплекс важных **задач** в работе с детьми:

- научить владеть своим телом;
- развивать не только физические качества, но также умственные и творческие способности, нравственные качества, психологическую устойчивость и т.д.

Учитывая эти особенности, предлагаемая Программа ДОУ 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 и навыков овладения техникой, тактикой борьбы «Хуреш».

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса 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.

Все данные обследования заносятся в протокол тестирования по каждой возрастной группе.

Планируемые результаты:

Каждый дошкольник должен **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.

Каждый дошкольник должен **уметь:**

- показывать выполнение приемов тувинской национальной борьбы «Хуреш»;

Каждый дошкольник должен **владеть:**

- 2 - 3 приемами тувинской национальной борьбы «Хуреш».

2. Учебный план Программы

№	Разделы подготовки	Количество часов
Общие сведения – 2 часа		
1	Ознакомление с историей возникновения и развития национальной борьбы «Хуреш». Правила по технике безопасности. Правила поведения в физкультурном зале	1
2	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал «Девиг», разделы и разновидности; - Правила национальной борьбы «Хуреш»; - Запрещенные действия; - Приветствие, начало схватки	1
Специальные подготовительные упражнения – 2 часа		
3	Страховка и самостраховка	1
4	Общефизические и специальные упражнения	1
Техника борьбы «Хуреш» - 4 часа		
5	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе	2
6	Структура приемов борьбы	2
Базовые приемы борьбы «Хуреш» - 18 часов		
<i>Приемы, связанные с захватом за содак – 8 часов</i>		
7	Дегээлээри (Подножки)	2
8	Мундурары (Зашагивание)	2
9	Чая тудары (Выведение из равновесия)	2
10	Балдырлаары, майыктаары (Сваливание с захватом за голень, за пятки)	2
<i>Приемы с обоюдного захвата – 6 часов</i>		
11	Катай кагары (Подхваты)	2
12	Чартыктаары (Бросок через бедро)	2
13	Долгай дегээ (обвив)	2
<i>Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата)- 4 часа</i>		
14	Мундурар, дегээлээр аргалар (Зашагивание, подсечки)	2
15	Күдүктээри, дөңмектээри (Подсад бедром)	2
Спортивные игры с детьми – 6 часов		
16	Игры с элементами борьбы	6
Всего часов		32

3. Содержание Программы

3.1. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий по борьбе «Хуреш»

В процессе проведения занятий с дошкольниками 6-7летнего 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:

- оборудования (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.

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.

3.2. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, руководитель 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 руководитель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

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

3.3. 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.

4. Перечень специальных подготовительных упражнений для детей

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 на место;

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.

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.

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.

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:

- Лазанье по канату.
- Сгибание туловища.
- Разгибание туловища на наклонной плоскости.
- Упражнения с баскетбольными мячами.
- Приседания.
- Единоборство в парах.
- 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.

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.

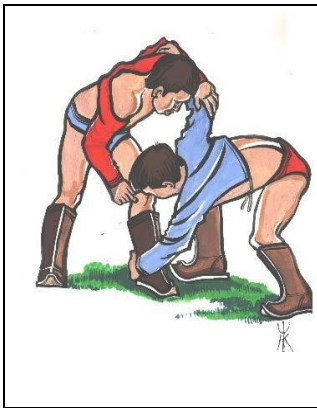
4. Ходьба по скамейке боком приставными шагами.

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 20–15см), верхний конец поднят на высоту 35–40см.
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 (4–5раз).
14. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу.
15. Кружиться парами, держась за руки (5–10сек).

5. Перечень базовых приемов борьбы «Хуреш»

	<p>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.</p>
	<p>Мундуары (зашагивание) – один из способов опрокидывания соперника. Атакующий борец, зашагивая ногой за ногу соперника зацепляет ее, и, толкая борца грудью вперед-вниз, сваливает его.</p>
	<p>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.</p>
	<p>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.</p> <p><i>Возможные варианты:</i> 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).</p>

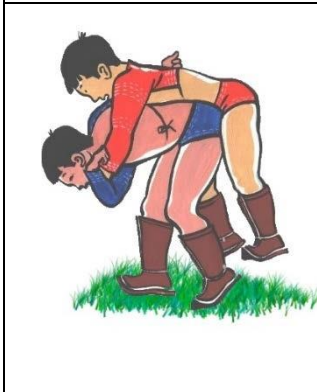


Майыктаары (сваливание захватом за пятки). В данном случае осуществляется захват левой рукой впереди стоящую ногу за пятку, резко потянув ее к себе-вверх с одновременным толчком правой руки, сваливает соперника.

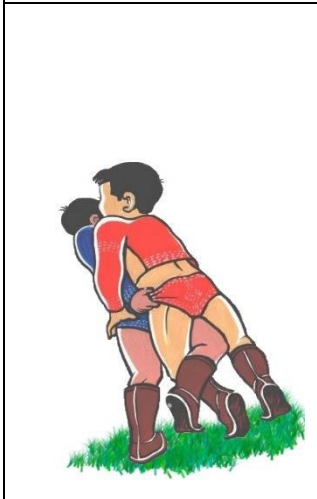
Возможные варианты: при проведении захвата ног левой рукой осуществить захват правой ноги с наружной стороны пятки, а левую ногу с внутренней стороны пятки.





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 вверхперед. 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.

	<p>Күдүктээри, донмектээри (подсад бедром). Это броски, при которых атакующий поднимает или переворачивает партнера с помощью ног.</p> <p>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.</p>
	<p>Майгыры – подсечки. Приемы выполняются подбиванием ноги или ног атакуемого подошвенной частью стопы. Имеются следующие основные виды подсечки: боковая, передняя, задняя и изнутри.</p>

Примечание: 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.

6. Работа с родителями

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

В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики: режим, активность, питание, закаливание и т.д.;
- открытые показы занятий и участие в занятиях;
- совместные праздники;
- коллективное проектирование спортивного костюма (содак-шуудак);
- активное участие в соревнованиях.

Решение задач программы и ее реализация среди детей школьного 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.

Список использованной литературы

1. Ондар О.Ч. Программа по борьбе «Хуреш» для национальных общеобразовательных школ Республики Тыва. – Кызыл, 1999. – 15 с.
2. 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.
3. Ондар О.Ч. Тувинско-русский, русско-тувинский словарь терминов по спортивной борьбе. – Кызыл, РИО ТГУ, 1999. – С.32-35.
4. Кенин-Лопсан М.Б. Традиционная культура тувинцев. – Кызыл, 2006. – 231 с.
5. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д.-Н., Ооржак С.Ы. «Хостуг хурештиң техниказы болгаш тактиказы» – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. – 250 с.
6. Ондар О.Ч. Борьба Хуреш: монография. - Кызыл: РИО ТувГУ, 2015. 192 с.
7. Ооржак С.Ы. Хуреш: Борьба по-тувински. – М: «Триада ЛТД», 2008. - 96 с.
8. Ооржак С.Ы. «Шүглүп өөрөн» – Кызыл, 1990. – 79 с.
9. Яковлева Л., Юдина Р. Игровые подражательные движения // Дошкольное воспитание, 1996. № 4. – С. 35.