

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
детский сад № 5 «Родничок» комбинированного вида с. Сарыг-Сеп  
Каа-Хемского района Республики Тыва**

668400, Республика Тыва, Каа-Хемский район, с.Сарыг-Сеп, улица Енисейская, дом 173,  
телефон (факс): 8(394-32)2-21-12, адрес электронной почты: [rodnichok5@yandex.ru](mailto:rodnichok5@yandex.ru)

Утверждена  
приказом от 28.10.2022 года № 61



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дополнительной бесплатной образовательной услуге**  
**«ХУРЕШ В ДЕТСКОМ САДУ»**  
**Образовательная область «Физическое развитие»**  
**для детей 5-7 лет**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>I. Целевой раздел программы</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы по ФГОС ДО	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы	6
<b>II. Содержательный раздел программы</b>	<b>8</b>
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития воспитанника. Образовательная область «Физическое развитие»	8
2.2. Особенности развития детей дошкольного возраста	8
2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения с семьями воспитанников	10
<b>III. Организационный раздел</b>	<b>11</b>
3.1. Особенности ежедневной организации жизни и деятельности воспитанников.	11
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	12
3.3. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий по борьбе «Хуреш»	12
3.4. Форма подведения итогов реализации данной Программы	14
3.5. Список используемой литературы:	15
<b>Приложение № 1</b>	<b>16</b>
График работы дополнительной бесплатной услуги по национальной борьбе «Хуреш»	
<b>Приложение № 2</b>	<b>17</b>
Перспективный план работы с родителями (законными представителями)	
<b>Приложение № 3</b>	<b>18</b>
Перспективный план дополнительной бесплатной услуги по национальной борьбе «Хуреш»	

## **ВВЕДЕНИЕ**

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, всесторонне физически развитого, социально активного и морально стойкого молодого поколения. В процессе физического воспитания осуществляется физическое и функциональное совершенствование организма воспитанника, формирование двигательных навыков и умений.

Национальная борьба «Хуреш» - старинный, любимый тувинцами вид спорта. Он является неразделимой частью любого семейного, народного, религиозного праздника. Одним из основных зрелищ на национальных праздниках тувинского народа является проведение национальной борьбы «Хуреш», которая способствует всестороннему воспитанию и развитию подрастающего поколения.

## **I. Целевой раздел программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по спортивной дополнительной образовательной услуге «Хуреш в детском саду» (далее – Программа) разработана соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО), Основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 «Родничок» комбинированного вида с.Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва (далее – ООП).

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в это время закладываются основы здоровья. В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, физическое воспитание очень важно в этот период.

Разработка Программы актуальна для детского сада, так как способствует реализации сразу нескольких основных направлений: физкультурного, социально-коммуникативного и познавательного.

В Программе учтены возрастные, физические и психические особенности старшего дошкольного возраста.

**Направленность:** содержание Программы направлено на сохранение, укрепление физического и психического здоровья детей, развитие личности ребёнка и его самореализации.

Занятия по Программе позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и дыхания, разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат и нервную систему ребёнка.

#### **Новизна:**

- внедрение начальных форм упражнений национальной борьбы «Хуреш» для дошкольников;
- реализация технологий содействия по сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- разнообразие средств и методов, включённых в различные формы работы с дошкольниками (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки, занятия совместно с родителями (законными представителями) воспитанников).

**Актуальность Программы:** «Хуреш» – это спорт, который не имеет возраста. В дошкольном возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность воспитанников в двигательной активности.

Общие спортивные увлечения помогают создать комфортную психологическую атмосферу в семье, укрепляют семейные связи. Программа даёт возможность ребёнку всесторонне развиваться и в последующем продолжить изучение национальной борьбы «Хуреш», развивая свои умения и навыки.

Данная Программа реализуется как дополнительная образовательная деятельность (образовательная область «физическое развитие») с детьми старшего дошкольного возраста. В реализацию программы вовлекаются воспитатели и специалисты (руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель и медицинский работник), а также родители (законные представители) воспитанников.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Реализация Программы основана** на технологии содействия сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Концептуальная основа технологии – приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

**Цель Программы:** сохранение традиционной культуры тувинского народа, укрепление физического и психического здоровья дошкольников, развитие личности ребенка и его самореализации.

**Задачи Программы:**

1. Формирование у детей мотивации к занятиям национальной культуре и спорту.
2. Научить применять приемы борьбы (подсечка, крюк, полуоборот, зацепки, захват за ноги, захват обеих рук и внезапный зажим).
3. Целенаправленное совершенствование физических способностей ребенка.
4. Формирование творческого подхода детей к занятиям
5. Выявление одаренных детей.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы по ФГОС ДО**

1. Принцип сознательности и активности – обучение эффективно, когда ребёнок проявляет познавательную и двигательную активность;
2. принцип системности и последовательности – предполагает преподавание и усвоение и умений в определенном порядке, системе;
3. принцип доступности – требует учитывать особенности развития детей, их уровень усвоения движений;
4. принцип наглядности включает в работу максимальное количество органов чувств: зрительный, слуховой, тактильный;
5. принцип полноты и целостности физического развития детей, подразумевающий совокупность знаний, умений и навыков по всем видам детской спортивной деятельности, их органическую взаимосвязь.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход: позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

В результате проделанной работы дети проявляют стойкий интерес и потребность к физическим занятиям, осваивается необходимый объём движений, а также приемов борьбы. У них формируется основа культуры движения, красивая осанка.

- У детей повышается уровень физического развития;
- наблюдается стремление к здоровому образу жизни, эмоциональная выразительность движений, развитие актерских данных. Формируются интегративные качества личности ребёнка;

- у детей появляются такие личностные качества, как уверенность, целеустремлённость, активность, желание показать свои достижения зрителям. Меняется и протекание психических процессов: отмечается сосредоточенность, устойчивость внимания, улучшение запоминания и воспроизведения приемов борьбы;

- дети понимают ориентировку на себе – правая рука (нога), левая рука (нога), и от себя – (направо, налево, вперёд, назад). Они хорошо ориентируются в пространстве спортивного зала и выполняют различные построения и перестроения: в колонну, в шеренгу, по диагонали, враспынную и т.д.

#### **Дети должны знать:**

- уметь правильно выполнять приемы борьбы;
- уметь владеть своим телом;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении техники борьбы.

#### **Требования к уровню подготовки выпускников ДООУ.**

- технику и тактику национальной борьбы «Хуреш»;
- технику ритуала «Девиг» - танец орла;
- элементарные сведения об истории национального вида спорта – борьбы «Хуреш»;
- название базовых приемов тувинской национальной борьбы «Хуреш»;
- влияние борьбы «Хуреш» на состояние здоровья;
- правила соревнований и этикет в борьбе «Хуреш»;
- название национальной борцовской формы (содак, шуудак, кадыг идик, борт, тон)

## **II. Содержательный раздел программы**

### **2.1. Описание образовательной деятельности**

#### **в соответствии с направлением развития воспитанника**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Национальная борьба «Хуреш» укрепляет здоровье человека, всесторонне развивает его, поднимает дух, облагораживает внутреннее настроение, имеет простые, доступные для всех правила, изучает и совершенствует техники и тактики борьбы, развивает физические волевые качества борцов и отличается необыкновенной зрелищностью.

### **2.2. Особенности развития детей дошкольного возраста**

**Физические возможности детей в 5-6 лет** происходит изменения в представлениях ребёнка о себе; оценки и мнение товарищей становится для него существенным. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Дети этого возраста хорошо ориентируются в пространстве, правильно используют многообразные обозначения пространственных отношений, перестроений ребёнок осознанно выполняет задания, а обучение становится более целенаправленным.

Различные перестроения, координация движений развивают у ребёнка такие мыслительные операции, как сравнение, абстрагирование, установление причинно-следственных связей.

В 5-6 лет у ребёнка формируется система первичной половой идентичности существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика поведения, внешности, профессии).

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребёнка 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: ребёнок хорошо бегаёт на носках, прыгает через верёвку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколёсном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развивается выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Национальной борьбе «Хуреш» как системе физических упражнений присущи различные формы самостоятельных занятий воспитанников. Методы начального обучения детям 5-6 лет: беседы, рассказ, показ, разучивание, повторение. Основные положения в борьбе: стойка (высокая, средняя, низкая), изучение движений танца «Орла» («Девиг»), захваты и виды захватов.

**Физическое развитие детей 6-7 лет** характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребёнок вытягивается в рост.

Сердечно - сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. 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 ребёнок хорошо бегаёт равномерно и достаточно быстро. Ему удастся 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. При изучении и совершенствовании техники и тактики борьбы, развивать физические и волевые качества борцов, повышение уровня их тренированности. Исполнение танца «Орла» («Девиг»), закрепление приемы с захватом шуудака, проход ноги, подсечка и т.д.

Поэтому в целях реализации мероприятий физкультурного проекта «Хуреш» в детском саду 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.

### **2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения с семьями воспитанников**

#### **Основные цели:**

- важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей;
- создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (законных представителей) по вопросам физического развития ребенка;
- обеспечение права родителей (законных представителей) на активное участие в жизни детского сада.

#### **Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

- изучение отношения педагогов и родителей (законных представителей) к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей (законных представителей) с лучшим опытом по реализации Программы «Хуреш в детские сады» по Республике Тыва, а также с трудностями, возникающими при освоении данной Программы;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (селе, районе, республике);
- поощрение родителей (законных представителей) за активное участие, помощь и поддержку в проведении спортивных мероприятий.

В планировании и проведении занятий по национальной борьбе «Хуреш» большую помощь оказывает анкетирование родителей (законных представителей) 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 (законных представителей) с результатами диагностики: режим, активность, питание, закаливание и т.д.;
- совместные праздники;
- единая спортивная форма для занятий по национальной борьбе Хуреш (содак-шуудак, кадыг идик, тыва тон);
- активное участие в соревнованиях (в судействе, секундантом борца).

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Особенности ежедневной организации

##### жизни и деятельности воспитанников.

В сентябре проводится комплектование групп, ознакомление с национальной борьбой «Хуреш». Занятия по Программе проводятся с октября по май месяц с детьми 5-6 лет (старшие группы) и 6-7 лет (подготовительные к школе группы). Занятия проводятся по подгруппам, с игровыми приёмами 2 раза в неделю, длительностью до 25 минут для детей 5-6 лет - в старших группах, до 30 минут для детей 6-7 лет в подготовительных к школе группах.

№	Продолжительность занятия	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	1 занятие	25 минут	30 минут
2.	Количество в неделю: 2 занятия	50 минут	1 час
3.	Количество в месяц: 8 занятий	3 часа 20 минут	4 часа
4.	Количество в год: 72 занятия	30 часов	36 часов

#### Структура занятий

Занятие состоит из трёх частей:

##### I часть:

**вводная** -длительность 5 минут в старших и подготовительных к школе групп. Включает в себя: различные виды ходьбы, бега, 3-5 дыхательных упражнений, ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

##### II часть:

**основная** - длительность 15 минут в старших группах;

- 20 минут в подготовительных к школе группах.

Включает в себя: общеразвивающие упражнения или подвижная игра; бег со скоростью (от 40 секунд до 2 минут);

- основное движение новое или более трудное по координации или начальное упражнение «Хуреш»;

- бег со средней скоростью (1 – 1,5 минуты);

- основное движение, сюжетная подвижная игра, эстафета.

##### III часть:

**заключительная**-длительность 5 минут в старшей и подготовительной к школе группе.

Включает в себя: медленный бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, пальчиковую гимнастику; аутотренинг, психогимнастику, релаксацию.

Для организации занятий, укрепляющих здоровье воспитанников, важно неукоснительно соблюдать технику безопасности. Профилактические упражнения могут включаться во все части.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

В детском саду функционирует физкультурный зал в котором проводятся разные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные досуги и развлечения, индивидуальная работа по физическому воспитанию, коррекция двигательного развития детей. Одним из основных условий успешного психофизического развития у детей является правильно организованная предметно – развивающая среда в физкультурном зале.

Для занятий по национальной борьбе Хуреш физкультурный зал оборудован:

- маты для борьбы и покрывало ковра;
- скамейки;
- обручи;
- мячи разных видов;
- скакалки;
- шведская лестница;
- секундомер;
- кварцевая лампа.

Для родителей (законных представителей) оформлен стенд консультации и советы для родителей (законных представителей) по физическому развитию и спортивный стенд «Хуреш – национальное достояние тувинцев»

Техническое оснащение занятий: музыкальный центр, ноутбук, телевизор.

### **3.3. 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.

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

### **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. Руководителю физического воспитания 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.

#### **3.4. Форма подведения итогов реализации данной Программы**

- мониторинг освоения детьми Программы;
- выступления детей на спортивных праздниках, открытые показы для родителей (законных представителей), участие воспитанников в соревнованиях различного уровня.

#### **МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№	Ф.И.О ребёнка	Знание техники безопасности	Знание техники и тактики борьбы «Хуреш» и «Девиг» (танец орла)			Итого
			Стойка, захваты, дистанции	Знание основных движений борьбы	Страховка и само страховка	
1						
2						
3						
4						

### Список используемой литературы

1. Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 «Родничок» комбинированного вида с.Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва.
2. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Издание 6-е дополненное и исправленное. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. –М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, Москва, 2022 - 368 с.
3. Аг –оол Е.М. Использование элементов национальных видов спорта, танцев и игр на уроках физической культуры в 1-4 классов. Учебно-методическое пособие. Кызыл: издательство ТывГУ, 2003. – 54 с.
4. Ооржак Х.Д-Н, Ондар О.Ч. Тувинская национальная борьба «Хуреш» для общеобразовательных школ Республики Тыва. Методические рекомендации. ТывГУ.- Кызыл, 1999, - 25 с.
5. Ооржак С.Ы, Сат О.С. Хуреш. Программа для борцов хурешистов 1-2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) и 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных (УТГ) группах подготовки в спортивных школах, коллективах физкультуры. Кызыл – 2005.- 60 с.

**График работы  
дополнительной бесплатной услуги по национальной борьбе «Хуреш»**

<b>Группа</b>	<b>Время проведения</b>
Подготовительная к школе группа № 1	Понедельник 10.20 – 10.50 Пятница 16.20 – 16.50
Подготовительная к школе группа № 2	Среда 16.20 -16.50 Пятница 10.10 – 10.35
Старшая группа № 1	Понедельник 16.20 – 16.50 Среда 10.10 – 10.35
Старшая группа № 2	Вторник 16.20 – 16.50 Четверг 16.20 – 16.50

**Перспективный план работы с родителями (законными представителями)**

№	Мероприятия	Срок
1.	<p>Родительское собрание: «Задачи физического воспитания детей»                      Цель: познакомить родителей (законных представителей) с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в детском саду.</p> <p>Анкетирование «Спорт в вашей семье».                      Цель: выявить уровень знаний родителей (законных представителей) по физкультурно-оздоровительному направлению.</p> <p>Беседа по Программе.                      Цель: провести беседу с родителями (законными представителями) о спортивной дополнительной образовательной услуге, ознакомление родителей (законных представителей) режимом занятий.                      Формирование групп среди старших дошкольников для занятий по Программе.</p>	Сентябрь
2.	<p>«Подготовка борцовской формы для борьбы «Хуреш»»                      Цель: познакомить родителей (законных представителей) с национальной борцовской формой «содак-шуудак» и приобретение борцовской формы.</p>	Сентябрь- октябрь
3.	<p>«Школа для родителей»                      Цель: тематические беседы, консультации с родителями (законными представителями) с квалифицированным тренером по национальной борьбе «Хуреш».</p>	В течении года
4.	<p>Турниры и соревнования по национальной борьбе «Хуреш» среди старших дошкольных групп детского сада.                      Совместные праздники и спортивные соревнования «Спортивная семья», «Хуреш для всех».                      Цель: активное участие родителей (законных представителей) в спортивных и праздничных мероприятиях детского сада.</p>	В течении года
5.	<p>День открытых дверей для родителей (законных представителей) воспитанников.                      Цель: открытое занятие для родителей (законных представителей).                      Показательные выступления воспитанников, консультации для родителей (законных представителей).</p>	Апрель

**Перспективный план  
дополнительной бесплатной услуги по национальной борьбе «Хуреш»**

Месяц	Неделя	Содержание	Методические указания
Сентябрь	III неделя	Комплектование групп	Подбор детей. Беседа с родителями, анкетирование.
	IV неделя	Мониторинг на начало учебного года.	
Октябрь	I неделя	1. Знакомство с детьми, и беседа с мальчиками о борьбе «Хуреш» Цель: дать представление детям о борьбе хуреш.  2. Просмотр презентации «Хуреш» Цель: 1. Борцовская форма хурешиста Цель: дать представление детям о национальной борьбе хуреш с помощью презентации, рассказать детям о национальной борцовской форме: тон (халат), борт (шапка), кадыг идик (сапоги), содак - шуудак (бандаж и плавки). 2. Правила техники безопасности.	Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями  Учить детей положению рук, постановку ног, количеству хлопков по бедрам.
	II неделя	Разучивание танца орла Цель: познакомить детей с музыкой «Дөгээ баарь» и видами танца орла (Девиг).	
	III неделя	Подготовка соревнованию по национальной борьбе «Хуреш» среди старших и подготовительных к школе групп (внутри сада).	Показать и обучить основным видам стойки в хуреш.
	IV неделя	Экскурсия в МБОУ ДО «Сарыг-Селскую ДЮСШ». Подготовка победителей внутрисадовского турнира к районному соревнованию. Изучение специальных подготовительных упражнений. Повторение: танца орла, стойки.	Работа на гибкость, внимание, ловкость
Ноябрь	I неделя	«Куштуг болур дизиңзе, маңна!» Развитие качеств быстроты, ловкости и координацию движений.	Упражнять в ходьбе и беге.  Следить за дисциплиной на занятиях, соблюдение техники безопасности
	II неделя	Теория и методика освоения хуреш.	
	III неделя	Обучить эстафете с использованием основных видов движений. Выполнить упражнение на гибкость.	Обращать внимание на физическое состояние детей.

	<b>IV неделя</b>	Подготовка к соревнованиям изучение специальных упражнений на гибкость, ловкость. Шпагат, мостик	Обратить внимание на правильность выполнения упражнений
<b>Декабрь</b>	<b>I неделя</b>	«Мөгениң майғы кадрык». Стойки и захваты борцов, дистанция, выведение из равновесия. Методика обучения и тренировки национальной борьбы «Хуреш»	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений.
	<b>II неделя</b>		
	<b>III неделя</b>	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Подготовка борцов к соревнованиям. Овладения навыками противоборства с противниками.	Выполнять упражнения со сменой партнера. Следить за техникой безопасности
	<b>IV неделя</b>		
<b>Январь</b>	<b>I неделя</b>	«Азаның бичези кончуг». Повторять хорошо освоенные элементы техники и тактики.	Обращать внимание на безопасность во время тренировки, самостраховка. Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками.
	<b>II неделя</b>	Базовые приёмы борьбы.	
	<b>III неделя</b>	Усвоение теоретических и методических основ борьбы хуреш.	
	<b>IV неделя</b>	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях.	
<b>Февраль</b>	<b>I неделя</b>	Обучить приемам борьбы хуреш, Повторить передвижение в парах. Повторить кувырок с упором на руки сидя на коленях.	Упражнение за безопасностью при кувырках, поддерживать руками. Следить за правильностью упаражнений.
	<b>II неделя</b>		
	<b>III неделя</b>	Подготовка к соревнованиям в честь празднования Шагаа. Овладение навыками противоборства с противниками. Повторить ОВД для всех групп мышц.	Следить за техникой безопасности. Посредством тренировки готовить детей к соревнованию
	<b>IV неделя</b>		
<b>Март</b>	<b>I неделя</b>	Повторить перекаты по спине па залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб».	Следить за положение шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности
	<b>II неделя</b>		
	<b>III неделя</b>	Основы техники и тактики национальной борьбы «Хуреш»: основные положения в борьбе, захваты и виды захватов, приёмы.	
	<b>IV неделя</b>	Запрещённые приёмы на занятиях национальной борьбы «Хуреш».	
<b>Апрель</b>	<b>I неделя</b>	«Шуглуп өөрөн». Закрепление приёмов захвата и защиты от захвата и приему нырком с захватом шеи и туловища. Учить приёмам броска подсечкой.	Обращать внимание на безопасность во время тренировкой

	<b>II неделя</b>	Защита от бросков подсечкой.	
	<b>III неделя</b>	Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед.	
	<b>IV неделя</b>	Базовые приёмы национальной борьбы «Хуреш».	
<b>Май</b>	<b>I неделя</b>	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен.	Передвижение выполняются во все стороны: вперед, вправо, влево. Соблюдать технику безопасности. Посредством тренировки готовить детей к соревнованию.
	<b>II неделя</b>	Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик.	
	<b>III неделя</b>	Подготовка к муниципальным и республиканским соревнованиям.	
	<b>IV неделя</b>	Провести диагностику по результатам года.	

Всего пронумеровано и прошнуровано: 20

( двадцать )

Листов «28» 20 22 г.

заведующий МБДОУ д/с № 5 «Родничок»

комбинированного вида с. Сарыт-Сеп

X. A. Иргит-оол

