

Управление образования администрации муниципального района
«Кызылский кожуун» Республики Тыва
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Алёнушка» с .Кара-Хаак

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 1 от «16» авг. 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Аленушка»
А.М.Даржаа /А.М.Даржаа/
Приказ № 061
от «16» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ХУРЕШ»

(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная
(наименование направленности программы)

Уровень программы: стартовый

Срок освоения программы: 9 месяцев

Возрастная категория воспитанников: 5-7 лет

Разработал: Салчак Арсен Алимович
Руководитель физического воспитания

с. Кара-Хаак
2023

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по тувинской национальной борьбе «Хуреш» (Далее - ДООП) разработана в соответствии с основной примерной общеобразовательной программой, в соответствии с Федеральными государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 14 ноября 2013 года). Программа определяет содержание и организацию дополнительного образовательного процесса для воспитанников МБДОУ детский сад «Алёнушка» с. Кара-Хаак.

Рабочая программа для воспитанников разновозрастной (старшей и подготовительной) группы детского сада обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому и спортивному. Данная Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- ФЗ «Об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г №273
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по Дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования»
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основной общеобразовательной программе, образовательной программе профессионального обучения, дополнительной общеразвивающей программ»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения детского сада «Алёнушка» с. Кара-Хаак;
- Образовательная программа МБДОУ д/с «Аленушка» с. Кара-Хаак в соответствии с ФОП ДО.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

Одной из самых любимых спортивных забав с давних времен у тувинцев была тувинская национальная борьба «Хуреш». Об этом свидетельствуют все сокровищницы народного фольклора: сказки, эпос, песни и пословицы. Многие герои тувинских сказок являются отменными борцами или по крайней мере среди них нет человека, который бы не умел бороться. Национальная борьба «Хуреш» - старинный, любимый тувинцами вид спорта. Она является неразделимой частью любого семейного, народного, религиозного праздников. Молодежь несет особую ответственность за сохранение и развитие культуры и спорта в нашей Туве. Спорт закаляет, воодушевляет каждого, кто им занимается. Чтобы подростки и молодёжь без дела не склонялись вечерами по улицам нужно в каждой школе, дворе, в садике проводить секции по многим видам спорта, особенно по национальной борьбе «Хуреш».

Отличительные особенности программы

Борьба «Хуреш» имеет простые, доступные для всех правила и отличается необыкновенной зрелищности. Не требуется специальной материально – технической базы и снаряжений, для организации занятий и соревнований по борьбе «Хуреш» - встретились двое мальчиков и вот вам возможность соревноваться в борьбе, а если по - близости лежат большие камни, то и поднятие тяжестей, или можно устроить сопутствующее борьбе соперничество по меткой стрельбе из лука. Такое состязание на лоне природы укрепляет

здоровья человека, всесторонне развивает его, поднимает дух, облагораживает внутреннее настроение. Такое состязание – соревнование проходили постоянно, и это обстоятельство вынуждало человека находиться в состоянии ежедневной готовности и всегда быть в спортивной форме. Поэтому тувинец, никогда не спотыкался о житейские трудности, умел преодолевать их, и это стало одним из факторов того, что сохранила тувинская нация.

Педагогическая целесообразность

Когда борцы – хурешисты, надев свои содак – шудак (специальная борцовская форма) под аккомпанемент «Доге–Баары» начинают исполнять танец орла «Девиг», то кажется, что земля и небо начинают содрогаться от этой мощи, и начинаешь понимать, что для тувинца, Хуреш значит гораздо больше, чем просто спортивные состязания и больше, чем красивое зрелище, что это народный праздник, исполненный глубокого и обширного смысла, одно из лучших сокровищ народной культуры.

Новизна

В нашем районе каждый месяц проводится тувинская национальная борьба «Хуреш» среди детей 5-7 лет. Воспитанники нашего детского сада ежегодно участвуют в районных соревнованиях и занимают призовые места в этих мероприятиях. В настоящее время в нашей республике подготовка борцов начинается с детского сада, где я работаю. Кружок по национальной борьбе «Хуреш» ведется в рамках ведомственного проекта «Хуреш в детские сады». Поэтому в детском саду на основе методики Сергея Ынаажыковича Ооржака «Учись побеждать» составил программу кружка «Хуреш» (национальная борьба).

Уровень сложности – стартовый.

Адресат программы

Кружок Хуреш проводится в МБДОУ детском саду «Аленушка» с. Кара-Хаак Кызылского кожууна в актовом зале. Участники мальчики средней, старшей и подготовительной к школе группы (разновозрастной).

Форма обучения – очная

Уровень обучения - стартовый

Срок освоения программы и объем программы – 9 месяцев (сентябрь – май)

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации ДООП – традиционная.

Организационные формы обучения – групповые, индивидуальные в разновозрастной группе.

Режим занятий - один раз в неделю в актовом зале с продолжительностью 20-30 минут.

1.2. Цель и задачи:

Цель:

- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков тувинской национальной борьбы Хуреш
- сохранение традиционной культуры тувинского народа.

Задачи:

1. Формировать у детей мотивации к занятиям национальной борьбе, культуре и спорту.
2. Научить применять приемы борьбы (подсечка, крюк, полуоборот, зацепки, захват за ноги, захват обеих рук и внезапный зажим).
3. Совершенствовать физические способности ребенка.
4. Знакомить с биографией знаменитых борцов тувинской национальной борьбы «Хуреш».

1.3. Содержание программы

Содержание учебного плана

План работы кружка «Хуреш».

Месяц	Тематика.	Цель.	Материал.
Сентябрь	Борьба «Хуреш» одно из лучших сокровищ народной культуры.	Подбор детей в кружок.	
Октябрь.	Танец орла «Девиг».	Формирование чувства гордости и восхищения национальной культуры обучение навыкам исполнения танца.	Фонограмма «Доге- Баары», Показ видеофильма «Хуреш».
Ноябрь.	Содак-шудак – борцовская форма хурешистов.	Ознакомление с борцовской формой.	Демонстрация борцовской формы.
Декабрь.	Знаменитые борцы Тувы.	Изучение биографии	Фотоснимки из мира борьбы.

Январь	Физическая закалка: «Хочешь быть сильным - беги».	Выполнение упражнений по развитию физической силы.	Демонстрация спортивных снаряжений
Февраль	«Ловкость коршуна, проворность ястреба»	Словарная работа.	Отрывок из богатырской сказки
Март	Гибкость, быстрота, неуловимость.		Отрывок из богатырской сказки
Апрель	Подготовка к соревнованию по национальной борьбе «Хуреш».	Посредством тренировки готовить детей к соревнованию.	Борцовская форма
Май.	Презентация работы кружка.	Выявление лучших борцов, лучшего исполнителя танца орла.	Награждения, медали, ленты.

1.4. Планируемые результаты

Требования к уровню подготовки выпускников ДОУ.

Дети должны знать:

- технику и тактику национальной борьбы «Хуреш»;
- технику ритуала «Девиг» - танец орла;
- элементарные сведения об истории национального вида спорта – борьбы «Хуреш»;
- 1-2-х спортсменов своего села, района, республики;
- название национальной одежды и спортивного оборудования.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - сентябрь

Начало учебных занятий – май

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Старшая и подготовительная к школе группа
Начало учебного года	01.09.2023г.
Продолжительность учебного года	9 месяцев
Продолжительность занятия	20- 30 минут
Конец учебного года	31.05.2024г.

2. Режим занятий

Занятия детей в объединении проводятся по утверждённому расписанию, добавляются мероприятия в форме развлекательно-творческой деятельности

Занятия проводятся по расписанию:

Средняя группа	Понедельник 16.10-16.30	Среда 16.10-16.30	Пятница 16.00-16.20
Старшая и подготовительная к школе группа	Вторник 16.10-16.40ч	Четверг 16.10-16.40	16.30-17.00

Количество занятий в неделю – 20-30 минут

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

1. Аудиоцентр с системой озвучивания.
2. Учебно-практическое оборудование.
 - ✓ Маты.
 - ✓ Коврики.
 - ✓ Содак-шудак (специальная борцовская форма).
 - ✓ Наглядные материалы, альбомы о национальной борьбе «Хуреш».

3. Информационное обеспечение

- Аудиозапись «Доге-Баары».
- Видеозаписи знаменитых борцов по борьбе Хуреш

Кадровое обеспечение – руководитель физического воспитания Салчак Арсен Алимович.

2.3. Формы аттестации обучающихся

1. Народная педагогика, народные национальные игры играют большую роль в воспитании дошкольников. Опыт физического воспитания как одна из проблем находит живое применение в формировании и развитии воспитанников.

2. В «Хуреше» ярко проявляются не только сила, ловкость и выносливость, но и сила духа, мужество. Систематическое занятие борьбой «Хуреш», как и в других видах спортивных единоборств, укрепляют здоровье, развивают физические качества занимающихся. Соблюдение унаследованных от предыдущих поколений специальных этикетов и ритуалов в борьбе «Хуреш» положительно влияет на развитие нравственных и моральных сторон занимающихся.

3. Одной из отличительных особенностей национальной борьбы «Хуреш» является особый ритуал борца «Девиг» -танец орла. При его выполнении борец импровизирует полет орла- символа небесной силы, огня и бессмертия. Выявлено, что истинные мастера борьбы творили подобно композиторам, добиваясь нового звучания тела и духа в едином ритме Вселенной. О богатыре и в настоящее время говорят: «танцует- как орел, ловок - как сокол». Борьба «Хуреш» развивает у тувинских борцов громадную силу.

Характеристика оценочных материалов

Ф.И.О. ребенка.	Знание техники национальной борьбы «Хуреш».	Знание ритуала «Девиг».	Знание основных движений борцов.	Знание известных борцов Республики Тыва.	Средний балл.
1.....	5	5	5	3	18
2.....	4	5	5	3	17
10... ..					

2.4. Методические материалы

- *методы обучения* – словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, упражнение, поощрение, стимулирование.
- *формы организации образовательного процесса* – индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.
- *формы организации учебного занятия* - чемпионат, игра, практическое занятие, турнир.
- *образовательные (педагогические) технологии* – технология игровой деятельности, технология группового обучения, здоровьесберегающая технология.
- *алгоритм учебного занятия* – вводная часть, основная и заключительная часть. - дидактические материалы – изображения знаменитых борцов, изображения приемов борьбы Хуреш.

3.Список литературы:

1. Ооржак С. Ы., Ооржак Х. Д -Н. Внедрение национальной борьбы «Хуреш» в процесс физического воспитания школьников // Сибирский педагогический журнал Раздел V Этнопедагогическая культура в современном образовательном пространстве. Новосибирск, 2009 №7. С 181-188 стр. (журнал, входящий в перечень ВАК)
2. Ооржак С.Ы. Начыннарнын хурежи (Спорт сильнейших). Кызыл. Республиканская типография, 1985, 75 с
3. Ооржак С. Ы. Шуглуп оорен (Учись побеждать). Кызыл. Республиканская типография, 1990, 79 с
4. Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д-Н. Воспитание школьников Тувы на этнокультурных традициях // Проблемы изучения регионально-этнических культур России и образовательные системы материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб, 1995 С 82-84 стр
5. Ооржак С. Ы. Кара-Салдын хулер медалы (Бронзовая медаль Кара-Сала). Кызыл. Республиканская типография, 1994, 45 с
6. Ооржак С. Ы. Тиилелгенин кол хоойлулары (Главные законы победы). Кызыл. Республиканская типография, 2004, 84 с
7. Ооржак С. Ы. Основы Хуреша. Кызыл. Республиканская типография, 2005, 34 с
8. Ооржак С. Ы. Знаменитые борцы Тувы. Кызыл. Республиканская типография, 2005, 171 с
9. Ооржак С. Ы. Тыва хуреш Баштайгы базымнар (Хуреш Первые шаги). Кызыл. Республиканская типография, 2005, 81с

10. Ооржак С.Ы. Могенин оруу (Путь борца). Кызыл. ГУП «Тываполиграф», 2006, 101 с
11. Ооржак С. Ы . Сат О. С. Хуреш Программа для борцов-хурешистов 1-2 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 1-2 года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ) подготовки спортивных школах, коллективах физической культуры. Кызыл. Республиканская типография, 2006, 59 с
12. Ооржак С.Ы., Кыргыз Э.К., Ооржак Х.Д-Н. Методические рекомендации для основной (общей) школы по использованию традиционной физической культуры. Кызыл. РИОТывГУ, 2008, 31 с
13. Ооржак С. Ы. Ботче тончу чок узун орук (Бесконечно долгий путь к себе). Кызыл. ГУП «Тываполиграф», 2008, 127 с
14. Ооржак С. Ы. Хуреш - философия победы. Кызыл. ООО «Платина», 2008, 27 с
15. Ооржак С. Ы. Хуреш-борьба по-тувински. М., ЗАО «ОJ1MA Медиа-Групп», 2008, 96 с
16. Ооржак С.Ы., Миндиашвили Д.Г., Завьялов А. И., Ооржак Х.Д-Н. Хостуг хурештин аргалары болгаш тактиказы. Кызыл. изд-во Тывинского государственного ун-та, 2009, 250 с