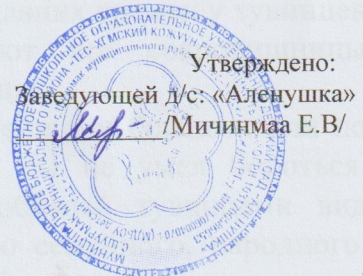


фМуниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Аленушка» с.Шуурмак муниципального района  
«Тес-Хемский кожуун Республики Тыва.

Согласовано:  
На заседании педсовета  
Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.



**Программа**  
**по дополнительному образованию кружка «Хуреш»**  
**для детей дошкольного возраста.**

Программа составлено на основе методики  
Сергея Ооржака «Шуглуп оорен»

Составила: Инструктор  
по физической культуре  
Хомушка М. В.

**Программа кружка «Хуреш»  
(тувинская национальная борьба)  
для детей дошкольного возраста  
Пояснительная записка**

Одной из самых любимых спортивных забав с давних времен у тувинцев была борьба «Хуреш». Об этом свидетельствуют все сокровищницы народного фольклора: сказки, эпос, песни и пословицы.

Многие герои тувинских сказок являются отменными борцами или по крайней мере среди них нет человека, который бы не умел бороться. Национальная борьба «Хуреш» - старинный, любимый тувинцами вид спорта. Она является неразделимой частью любого семейного, народного, религиозного праздников. Молодежь несет особую ответственность за сохранение и развитие культуры и спорта в нашей Туве. 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».

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.

Когда борцы – хурешисты, надев свои содак – шудак (специальная борцовская форма) под аккомпанемент «Догэ–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.

Поэтому в садике на основе методики Сергея Ооржака «Шуглуп оорен» составила программу кружка «Хуреш» (национальная борьба).

Кружок проводится один раз в неделю в спортивном зале с продолжительностью 30 минут. Участники мальчики старшей и средней группы, всего 15 детей.

**Цель:** сохранение традиционной культуры тувинского народа.

**Задачи:**

1. Формирование у детей мотивации к занятиям национальной культуре и спорту.

2. Учить 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. Изучение биографии знаменитых борцов тувинской национальной борьбы «Хуреш».

### План работы кружка «Хуреш»

Месяц	Тематика.	Цель.	Материал.
Сентябрь	Знакомство с национальной борьбой «Хуреш»	Подбор детей в кружок. Привлечение детей к борьбе	
Октябрь.	Танец орла «Девиг».	Формирование чувства гордости и восхищения национальной культуры обучение навыкам исполнения танца. Обучение навыкам исполнения танца.	Фонограмма «Доге- Баары», Показ видеофильма «Хуреш».
Ноябрь.	Содак-шудак – борцовская форма хурешистов.	Ознакомление с борцовской формой.	Демонстрация борцовской формы.
Декабрь.	Элементы передвижения, захваты	Выполнение упражнений	Показ приемов на слайде
Январь	Стойка борцов	Выполнение упражнений	Демонстрация спортивных снаряжений
Февраль	Физическая закалка: «Хочешь быть сильным - беги».	Словарная работа	Отрывок из богатырской сказки
Март	Чаан моге Республики Тыва- Сайын-Белек Михайлович Тулуш		Показ видеофильма «Хуреш» с участием борца, фотоснимки
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.

## 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.

### Оценка результатов тестирований детей по кружковой работе «Хуреш»

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

### Список детей кружка «Хуреш»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения
1	Байыр Мижит-Доржу Александрович	14.08.2015
2	Байыр Олча Кежик Александрович	23.02.2018г
3	Чалбаа Даниел Эдуардович	19.08.2017г
4	Соян Дашням Каадыр-оолович	15.10.2017г
5	Оюн Алаш Алимович	11.09.2018г
6	Лайдып Давид Чингизович	11.08.2017г
7	Хертек Айдыс Ай-Чурекович	14.04.2017г
8	Ооржак Тензин Сайдашович	30.05.2017г
9	Мичинмаа Владимир Андреевич	13.04.2016
10	Ооржак Начын Чараш-оолович	05.09.2016
11	Чудекпен Норбу-Сурен Буянович	30.06.2017
12	Семис-оол Белек Шеттик-оолович	04.07.2017
13	Сырат Карим Аймирович	30.05.2017
14	Сенди-Хуурак Тумен Сайдашович	28.09.2016г
15	Салчак Чанчып Херелович	07.04.2016

## **Материально-техническое обеспечение**

Аудиоцентр с системой озвучивания

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Маты.
2. Коврики.
3. Содак-шудак (специальная борцовская форма).
4. Аудиозапись «Доге-Баары».
5. Наглядные материалы, альбомы о национальной борьбе «Хуреш».

### **Список литературы:**

1. Методическая литература - Сергея Ооржака «Шуглуп оорен».
2. Спортивный журнал «Хуреш».
3. Газета «Шын».
4. Научно-популярный и методический журнал «Башкы
5. Иргит Самбуу «Тыва оюннар» Кызыл 1992 стр. 36.