

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования Республики Тыва

Управление образования администрации Каа-Хемского района МБОУ СОШ

с. Бурен-Хем

«СОГЛАСОВАНО»

ЗВР 
/Ховалыг К.С./

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор 
/Бичекей А.А./

Приказ 1/3

от «30» августа 2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«ХУРЕШ»

Для обучающихся 1 класса

Учитель: Сарыглар Ч.Д.

2025-2026 учебный год

Тыва хүрешти эге школага өөредири

Тайылбыр бижик

Тыва хүрешти 7-8 харлыг уругларга өөредири дээрге-ле, белеткел чадазы болбушаан, колдуунда-ла практика кырында хүрештин тактиказын шиңгээдип алырынче угланган.

Тыва хүрешти 7-8 харлыг уругларга өөредири дээрге-ле, белеткел чадазы болбушаан, колдуунда-ла практика кырында күрештин тактиказын шиңгээдип алырынче угланган.

Эге школага тыва хүрешти өөредирге, бичии уругларның, аажы-чаң талазы-биле ажыл-чорудулгазынга улуг ужур-дузалыг: өөренип турар чүүлүн дүрген шиңгээдип алырынга, кичээнгейлиг болурунга, сактып алырын сайзырадырынга, утпас чоруун быжыглаарынга, быжыг сорукут, корумчурумун башкарарынга салдарны чедирер.

Өөреникчилер тыва хүрешти кажан, каяа тывылганын, чурт бүрүзүнге эрте-бурунгу үеден бо хунге чедир канчаар сайзырап келгенин билип алыр.

Программада тыва хүрешти 1 класстарга өөренирин кириген. Ол үенин дургузунда өөреникчилер хүреш оюнун чедишкенин билип, оюннуң кол билиглерин шиңгээдип алырлар.

Программада өөренир чүүлүнүң кол утказын ажыткан болгаш хемчээлин тодараткан.

Оюнга өөренириниң эге чадазы бөдүүн болгаш өөреникчилерниң чииги-биле шиңгээдип алырынга таарымчалыг. Программада кирген темаларның чижек хуваалдазы база кылдынган.

Неделяда чангыс шак көрдүнген, ол кончуг эвээш, уругларның кузелибиле хуннуң ийиги чартыында практиктиг кезээн ойнап болур.

Бирги класска хүрежириниң дурумнерин, девиин, ооң утказын, хүрештин тыптып келген төөгүзүн, эге бөдүүн аргаларын өөренир.

Ийиги класска өөреникчилер хүрештин кол-кол аргаларының утказын база практика кырынга ажыглап өөренир болгаш делегей чемпионнары деп эгелерни бир дугаарында өөренир.

3—4 класстарга хүрежириниң янзы-буру аргаларын хандыр өөренир болгаш билип алган чуулдерин ханыладыр.

Өөреникчилерниң билиин хынаарының кол хевирлери: бажыңга берген онаалгаларның күүселдези, кичээлдердер үезинде кылып турар тускай мергежилгелерни бажыңга эртениң-не кылыры чугула. Кичээлдер үезинде тренировка-оюннар эрттирер.

Кол сорулгалары:

- Ниити күш-дамыр сайзырадыры (кросс мацнаары, гантельдер азы шойлар-биле мергежилгелер кылыры);
- Акробатиктиг мергежилгелер кылыры;
- Спортчу азы шимченгир оюннар ойнаары;
- Улуг күш үндүрбейн, чаа аргалар өөренири. Бир тудуштан (хончудан) аргалар катаптаары;
- Аргалар катаптаары, хүрежири.

Хүреш кичээлдери үш хевирлиг болур:

1. Өөредиглиг кичээл.
2. Өөредиглиг болгаш тренировкалаар хүреш кичээлдери.
3. Тренировкалаар хүреш кичээлдери.

Өөредиглиг кичээлдин кол сорулгазы – чаа эгелеп оран мөгелерге хүрештин чаа аргаларын болгаш тактиказын шингээдип алырынче утланган. Кол-ла кичээнгейни хүрешкен кижини ышкаш шимчеп чоруп турар кижиге органы эки белеткеп алгаш, шын кылырынче салыр. Ындыг өөредиглиг кичээлдер үезинде арга кылырында кандыг частырыг барын сайгарып, четпестерин эдеринче тайылбыр ажилдарын чорудар.

Өөредиглиг болгаш тренировкалаар хүреш кичээлдериниң кол сорулгазы – чаа өөренип алган аргазын, тактиказын хүреш үезинде кылып чаңчыгарын чедип алыры. Күштежип, удурланып тура тактиктиг аргалар азы белеткел шимчээшकिनер дузазы-биле арга кылырынга таарымчалыг байдалче кире бээр кылдыр хүрежип, арга кылып өөредири.

Тренировкалаар хүреш кичээлдериниң кол негелдези – маргылдаа үезинде ышкаш хүрежири болур. Хүреш үезинде билир тактиказын, аргаларын күш-шыдалын шын ажыглап тургаш, удурланыкчызын октаары болур.

Тыва хүреш кичээлдеринде уругларның күш-шыдалын шын сайзырадырынче тускай мергежигелерни күүседир база ол ышкаш дараазында шынарларны сайзырадыр:

- *Шыдамыккайы азы могаачал эвези дээрге* – кижиниң кандыг-ла-бир ажилды үр үе иштинде могап-шылавайн, ажилгыр шинээн чидирбейн кылып чаңчыкканы болур. Башкы уругларга кижиниң шыдамыккай чоруу кадыкшылынга, өөредилгезинге болгаш спортчу чедишकिनер чедип алырынга дузалаар деп, тайылбырлап билиндирер.

- *Аваангыры болгаш кашпагайы.* Хүреш үезинде мөге кижини янзы-бүрү аргалар кылып турар болгаш, оларның туруштары, тудуштары база нити байдалдары үргүлчү-ле өскерлиикшиктерге таваржып турар. Шак ындыг хенертен дүрген өскерлир байдалдарга таарыштыр эптиг үелерде аргаларны шын база дүрген ажыглаптар кижини аваангыркашпагай мөге дээр. Аваангыр-кашпагай болур болза, чаа аргаларны. хүрештин тактиказын дүрген шингээди алыычал болур деп уругларга билиндирер. Аваангыр-кашпагай болур чоруур сайзырадыры-биле эстафета-маргылдааларны, спортчу болгаш шимченгир оюннарны кичээлдер үезинде системажыдып ойнадыр, баз ол ышкаш, акробатиканың болгаш гимнастиканың мергежилгелерин кичээлдерде ажыглаар;
- *Дүргени, шалыпкыны.* Кижиниң кыска үе иштинде хөй шимчээшкин кылып шыдаарын ооң дүргени, шалыпкыны дээр. Дүргенин, шалыпкынын сайзырадыры-биле шимченгир болгаш спортчу оюннарны ойнаары, кыска хемчээлдерни (10, 20, 30, 60, 100 метрлер) катаптап тургаш, хөй эртип маңадыр. Билир аргаларын хөй катаптап, дүрген темпиге кылырын чаңчыктырар база чаа аргаларны өөредир;
- *Ээлгири.* Аргаларны, мергежилгелерни эки кылырынга эки кылырынга, шыңганнарны суларадып өөрениринге кижиниң чүстерииниң ээлгири улуг дузалыг. Чүстерни ээлгир кылдыр сайзырадырынчечогоур кичээнгейни салып, тускай мергежилгелерни мага-бот изип, дериде берген өйде доктаамал кылып тургаш чедип алыр.

Тускай белеткел мергежилгелерни кичээлдин белеткел үезинде база эртенги зарядка үезинде доктаамал кылып өөредири чугула. Ындыг мергежилгелерниң кол сорулгазы – ниити болгаш тускай күш-шыдалды, оорга-моюннуң база хол-буттарның чүстерииниң ээлгирин сайзырадыры, аарышкылыг эвес болгаш шын кылдыр ужуп өөренири болур.

Тыва хүреш кичээлдеринде теория болгаш практика кырында хүрештин бөдүүн хевирлерин, техниказын, тактиказын болгаш мөгениң туружун, тудужун, аргаларны ажыглап билирин, база ол ышкаш тыва хүрештин аргаларының бөлүктерин тайылбырлап өөредир.

Программада кирген материалдарны улдуннар аайы-биле планнап, болуктер, темаларны кичээлдерге хуваан.

Өөредилге материалының планнаашкыны Ниитизи-биле программа
ёзугаар – 34ш.

I-ги улдуң – 9ш.

II-ги улдуң – 7ш.

III-кү улдуң – 10ш.

IV-кү улдуң – 8ш.

Чаңгыс аай программа чокта тыва хүрешти өөредири берге,
өөредилгениң системазы чок болу бээр болгаш башкыларның ажылынга
улуг шаптараазынны таварыштырар.

Баштай маргылдааны (турнирни) боттарының аразынга, ооң соонда
үстүкү класс өөреникчилери-биле, а шылгарааннарын школага, кожуунга,
хоорайга база республикага чарлаттырган маргылдааларга кириштирер.
Маргылдаага уругну сурээдевес кылдыр чоорту өөредир.

Программа 1 класс

Программада 33 кичээл көрдүнгөн (неделяда чаңгыс шак). Бирги класска темаларны таарыштыр чыл дургузунда өөренир кылдыр кириген. Кичээлдерде хүрештиң аргаларын, техниказын, тактиказын чоорту ханыладыр өөредир кылдыр кириген. Өөредилгениң баштайгы үезинден эгелеп тыва хүрештиң тывылган төөгүзүн, амгы үеде кандыг билдингир апаргагн мөгелерни танып, билип турар кылдыр чаңчыктырар.

Программада кирген темаларнын чижек хуваалдазы

№	Темалары	Шактары	Теория	Практика
1	Кириилде	1	1	
2	Девиг. Ооң утказы.	1	1	
3	Аргаларның кезектери, тургузуу	13	6	7
4	Хүрештиң бөдүүн хевирлери	5	2	3
5	Өөредиглиг оюннар	6	1	5
6	Программа материалдарын катаптаары	3	1	2
7	Тыва хүрештиң тактиказы	3	1	2
	Шупту	33	14	19

1-ги класс (33 шак)

1-ги улдуң – 9ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Хүреш делгерезин! Кирилде кичээл.	1	
2	Ниити күш-шыдал сайзырадырынга мергежилгелер. Мөге деп кымыл?	1	
3	Тускай күш-шыдал сайзырадырынга мергежилгелер. Девиг. Ооң утказы.	1	
4	Тускай күш-шыдал сайзырадырынга мергежилгелер. Девиг. Ооң утказы.	1	
5	Хүрештиң бөдүүн хевирлери. Тывада алдарлыг апарган мөгелер.	1	
6	Хүрештиң бөдүүн хевирлери. Мөгелерниң аттары.	1	
7,8	Тыва хүрештиң тактиказы.	2	

II-ги улдуң – 7ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Аваангыр болгаш кашпагай болур чоруун сайзырадырынга мергежилгелер.	1	
2	Тыва хүрештиң техниказын өөренип уламчылаары.	1	
3	Спортчу, шимченгир оюннарны ойнаар. Мөгениң туруштары-биле таныжар.	1	
4	Мөгениң тудужу. Ооң хевирлери.	1	
5,6	Тыва хүрештин аргалары. Ооң кезектери.	2	
7	Өөредиглиг оюн. Хүрештиң аргалары, кезектери болгаш тургузуу.	1	

III-кү улдуң – 9ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Аргаларның кезектери, тургузуу. Тыва алдарлыг мөгелер.	1	
2	Тыва хүрештиң аргаларын бөлүктерге чарганы. Шимченгир оюн «»	1	
3	Ниити күш-шыдал сайзырадырынга мергежилгелер. Хүрештиң аргаларының бөлүктери.	1	
4	Тускай күш-шыдал сайзырадырынга мергежилгелер. Тыва хүрештиң тактиказы.	1	

№	Темазы	Шагы	Хүнү
5	Тыва хүрештиң тактиказы. Өөредиглиг оюн.	1	
6	Спортчу оюннарны ойнаары. Тактиктиг белеткелдиң хевирлери.	1	
7	Тренировкалаар хүреш турнири.	1	
8	Тактиктиг белеткелдиң хевирлери.	1	
9	Өөредиглиг оюн. Эстафета-маргылдаа кичээли.	1	

IV-кү улдуң – 8ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Ниити күш-шыдал сайзырадыр мергежилгелер. Тыва хүрештиң тактиказы, ооң хевирлери.	1	
2	Хүрештиң аргалары. Арга кылырынга эптиг байдалдар.	1	
3	Арга кылырынга эптиг байдалдар. Эстафета.	1	
4	Арга кылырынга эптиг байдалдар. Арганы кылып өөренири.	1	
5	Арганы кылып өөренири. Тренировкалаар хүреш.	1	
6	Өөрөнгөн аргаларын быжыглаары. Өөредиглиг оюн.	1	
7	Өөрөнгөн аргаларын сайзырадыры.	1	
8	Түңнел маргылдаа кичээл.	1	

МОҒЕНИН ШУРУЖУ БОЛАШ ШУДУЖУ:

Чавыс база бедик туруштуг
могелер



Бедик болгаш ортумақ
туруштуг могелер



Содақтың ийи эқтинден
тутчуп алганы



Эгиннерин усқумештирин,
эътче қиыр тутчуп алган



АРТА ҚЫЛЫРЫНҒА ЭЛПІҢІҢ БАЙЛАДАҒА:

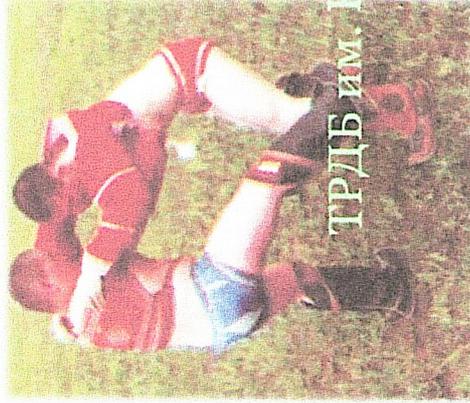


ПЫВА ХУРЕШПИН АРГАЛАРЫ:

Чая тудары



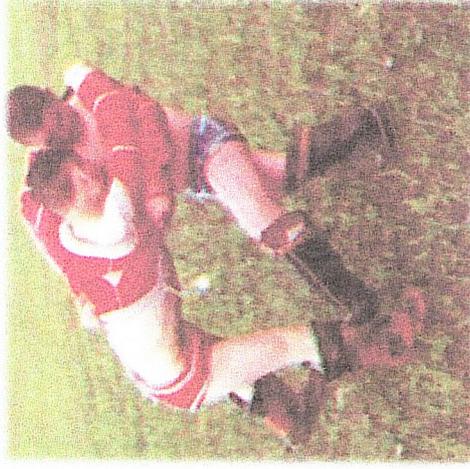
Илдирткеш, чая тудары



Хос майгааш, чая тудары



Бут-биле доскаш, чая тудары

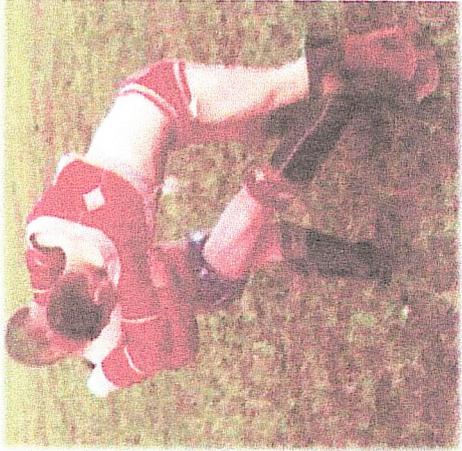


ПЕВЕРИЧЕ ЭЛПИЧ БАЙДАЛАР:

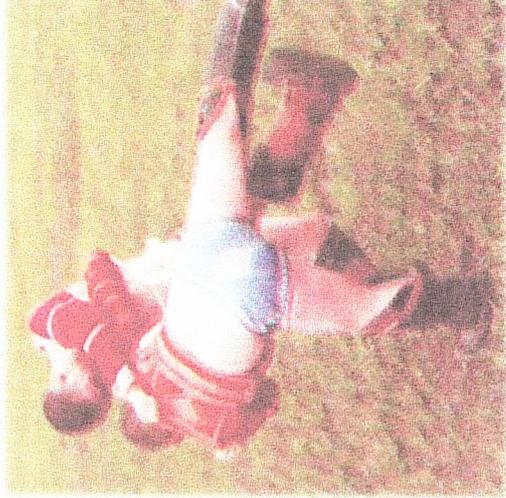
Артыдан тепкеш
ужулары



Ыраккы бутту тепкеш
ужулары



Ишти талзындан тевери



Бут-биле доскаш, чая тудары



БИР БУТТАН ШУДУТ АЛГАШ ҚЫЛЫР АРТАЛАР:

Донмектин ийинден тудары



Ору қодурери



Бир буттан тудуп алырга, удурманыкчы қолдуктан туттунуларга, оон билэенден алгаш, атқар ужурар



МАЙЫҚШАН ШУДУТ АЛГАШ ҚЫЛЫР АРТАЛАР:

Майықтаары



Эгинден болгаш донмектин иштинден тутқаш қодурери



Моюдан болгаш донмектен тутқаш оқтаары



Эгинден болгаш донмектин ийинден тутқаш қодурери



ТУСКАЙ БЕЛЕТКЕЛ МЕРГЕЖИЛГЕЛЕР

Аргалар кылып, хүрежип эгелээр мурнунда дараазында кирген (чур. 1-58) тускай белеткел мергежилгерни кагаптап, шингээдип алыры чугула. Бо мергежилгелерин кол сорулгазы – ниити болгаш тускай күш-шыдалды, оорга-моюннун база хол-буттарнын чүстериниң ээлгириң сайзырадыры, аарышкылыг эвес болгаш шын кылдыр ужуп өөренири болур, ынчан бертикмежел таварылгалар база эвээш болур. Тренировка-кичээлдин белеткел кезеэнде, эргенги зарядка үезинде бо мергежилгелерни доктаамал кылыры чугула.

