

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерства образования Республики Тыва  
Управление образования администрации Каа-Хемского района МБОУ СОШ  
с. Бурен-Хем

«СОГЛАСОВАНО»  
З ВР   
/Ховалыг К.С./



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ХУРЕШ»

для обучающихся 2 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 хүрештиң тактиказын шиңгээдип алырынче угланган.

Тыва хүрешти 7-8 харлыг уругларга өөредири дээрге-ле, белеткел чадазы болбушаан, колдуунда-ла практика кырында күрештиң 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 сорукутук, 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 киирген. Ол үенин дургузунда өөреникчилер хүреш оюнун чедишкинниг билип, оюннуң кол билиглерин шиңгээдип алырлар.

Программада өөренир чүүлүнүң кол утказын ажиткан 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 чартында практиктиг кезээн ойнап болур.

Бирги класска хүрежириниң дурумнерин, девиирин, ооң утказын, хүрештиң тыптып келген төөгүзүн, эге бөдүүн аргаларын өөренир.

Ийиги класска өөреникчилер хүрештиң 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 маңнаары, 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:**

4. Өөредиглиг кичээл.
5. Өөредиглиг болгаш тренировкалаар хүреш кичээлдери.
6. Тренировкалаар хүреш кичээлдери.

*Өөредиглиг кичээлдин кол сорулгазы* – чаа эгелеп оран мөгелерге хүрештин чаа аргаларын болгаш тактиказын шингээдип алырынче уланган. Кол-ла кичээнгейни хүрешкен кижини ышкаш шимчеп чоруп турар кижиге арганы 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 кичээлдеринин кол сорулгазы* – чаа өөренип алган арганын, 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 кичээлдеринин кол негелдези* – маргылдаа үезинде ышкаш хүрежири болур. Хүреш үезинде билир тактиказын, аргаларын күш-шыдалын шын ажыглап тургаш, удурланыкчызын октаары болур.

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

- *Шыдамыккайы азы могаачал эвези дээрге* – кижинин кандыг-ла-бир ажилды үр үе иштинде могап-шылавайн, ажилгыр шинээн чидирбейн кылып чаңчыкканы болур. Башкы уругларга кижинин 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 өскерлишкиннерге 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 шиңгээдип 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 маңнадыр. Билир аргаларын хөй катаптап, дүрген темпиге кылырын чаңчыктырар база чаа аргаларны өөредир;
- *Ээлгири.* Аргаларны, мергежилгелерни эки кылырынга эки кылырынга, шыңганнарны суларадып өөрениринге кижиниң чүстериниң ээлгири улуг дузалыг. Чүстерни ээлгир кылдыр сайзырадырынчочогуур 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 чүстериниң 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 бөлүктөрүн 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 киириштирер. Маргылдаага уругну сурээдевес кылдыр чоорту өөредир.

## 2-ги класс (34 шак)

I-ги улдуң – 9ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Киирилде кичээл. Хүреш дугайында ниити билиг.	1	
2	Арга кылырынга эптиг байдалдар. Мөгениң туружу болгаш тудужу.	1	
3	Тыва хүрештин аргазы. Чая тудары.	1	
4	Чая тудар арганы кылырынга эптиг байдалдар.	1	
5	Өөредиглиг оюн. Арганы быжыглаары.	1	
6	Тыва хүрештин аргазы. Күстүктүр шелери.	1	
7	Арганы кылырынга эптиг байдалдар.	1	
8	Өөренген аргаларны быжыглаары, сайзырадыры.	1	
9	Спортчу оюннарны ойнаары. Хүрежири.	1	

II-ги улдуң – 7ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Мөгениң туруштары. Өөренген аргаларын быжыглаары.	1	

№	Темазы	Шагы	Хүнү
2	Ниити күш-шыдал сайзырадырынга мергежилгелер. Дүргенин, шалыкпынын сайзырадыры.	1	
3	Тыва хүрештиң аргазы. Тевери.	1	
4	Тевер арганың хевирлери. Артындан тевери.	1	
5	Тевер арганың хевири. Ырак бутту тепкеш ужулары.	1	
6	Тевер арганың хевири. Чоок бутту иштинден тевери. Катай тевери.	1	
7	Тутпайн чыткаш тевери. Өөредиглиг оюн.	1	

### III-кү улдуң – 10ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Майгыыр арганың хевирлери. Бутту иштии талазындан майгыыры.	1	
2	Бутту иштинден болгаш даштындан майгыыры.	1	
3	Буттан тутпайн чыткаш азы буттан тудуп алгаш майгыыры.	1	
4	Бөөлдээш майгыыры.	1	
5	Эстафета. Өөрөнгөн аргаларын быжыглаары.	1	
6	Тыва хүрештиң аргазы. Бут-биле дозары.	1	
7, 8	Бутту доскаш кылыр аргаларның хевирлери: майыктан, балдырдан, чоладан доскаш ужулары.	2	
9	Арганы кылырынга эптиг байдалдар.	1	
10	Тренировкалаар хүреш кичээли. Өөредиглиг оюн.	1	

### IV-кү улдуң – 8ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Тыва хүрештиң аргазы. Хол-биле дозары.	1	
2	Хол-биле дозар арганы кылырынга эптиг байдалдар.	1	
3	Тыва хүрештиң аргазы. Балдырлаары.	1	
4	Балдырлаарының хевирлери. Ийинден балдырлаары.	1	
5	Иштики болгаш даштыкы талазындан балдырлаары.	1	
6	Балдырлаарыга эптиг байдалдар.	1	
7	Арганы кылырының тактиктиг белеткелдери.	1	
8	Тренировкалаар хүреш. Туңнел маргылдаа кичээл.	1	

# МОЧЕННИН ПУРУЖУ БОЛГАШ ПУДУЖУ:

Чавыс база бедик туруштуг  
могелер



Бедик болгаш ортумақ  
туруштуг могелер



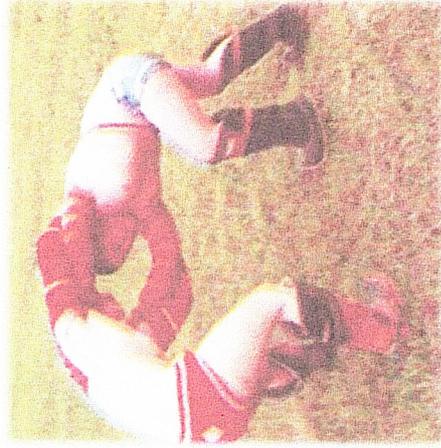
Содактын ийи эктинден  
тутчуп алганы



Эгиннерин ускумештирин,  
эбтче қиыр тутчуп алган



# АРГА ҚЫЛЫРЫНГА ЭЛПИЧ БАЙДАЛАДАР:

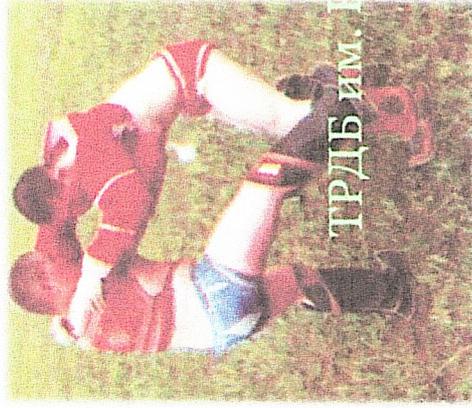


## ШЫВА ХУРЕШТИН АРҒАЛАРЫ:

Чая тудары



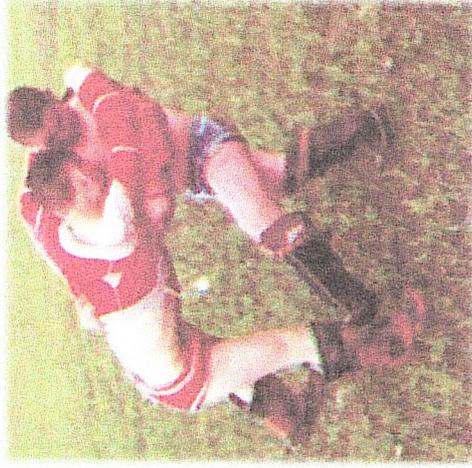
Илдирткеш, чая тудары



Хос майгааш, чая тудары



Бут-биле досқаш, чая тудары

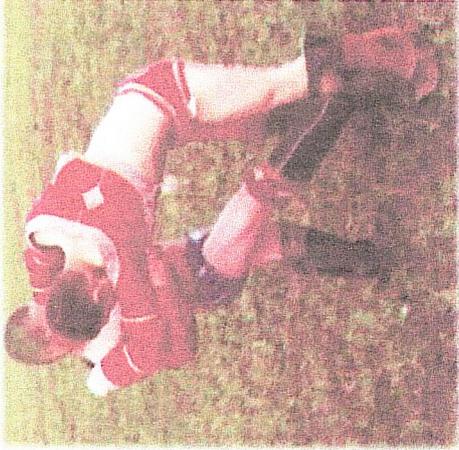


## ШЕВЕРИҢГЕ ЭЛІПІТ БАЙЛАДАР:

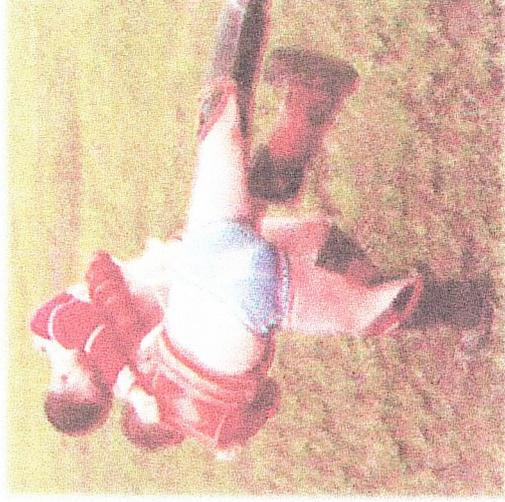
Артындан тепкеш  
ужулары



Ыраққы бутту тепкеш  
ужулары



Ишти талзындан тевери



Бут-биле досқаш, чая тудары



## БИР БУЛШАН ШУДУТ АЛАШ ҚЫЛЫР АРҒАЛАР:

Доньмеқтин ийинден тудары



Ору қодурери



Бир буттан тудут алырга, удурланыққы қолдуқтан туттунутарга, оон билээнден алгаш, атқаар ужураар



## МАЙЫҚШАН ШУДУТ АЛАШ ҚЫЛЫР АРҒАЛАР:

Майықтаары



Эгинден болгаш доньмеқтин иштинден тутқаш қодурери



Моюндан болгаш доньмеқтен тутқаш оқтаары



Эгинден болгаш доньмеқтин ийинден тутқаш қодурери



## ТУСКАЙ БЕЛЕТКЕЛ МЕРГЕЖИЛГЕЛЕР

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

