

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 3 класса

Учитель: Сарыглар Ч.Д.

2025-2026 учебный год

## Тыва хүрешти эге школага өөредир

### Тайылбыр бижик

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

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

Эге школага тыва хүрешти өөредирге, бичии уругларның, аажы-чаң талазы-биле ажил-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 кириген. Ол үенин дургузунда өөреникчилер хүреш оюнун чедишкинниг билип, оюнун кол билиглерин шиңгээдип алырлар.

Программада өөренир чүүлүнүн кол утказын ажыткан болгаш хемчээлин тодараткан.

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

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

Бирги класска хүрежиринин дурумнерин, девиин, 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 хүрежиринин янзы-буру аргаларын хандыр өөренир болгаш билип алган чуулдерин ханыладыр.

Өөреникчилернин 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:**

7. Өөредиглиг кичээл.
8. Өөредиглиг болгаш тренировкалаар хүреш кичээлдери.
9. Тренировкалаар хүреш кичээлдери.

*Өөредиглиг кичээлдин кол сорулгазы* – чаа эгелеп орар мөгелерге хүрештин чаа аргаларын болгаш тактиказын шингээдип алырынче угланган. 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 ажылдарын чорудар.

*Өөредиглиг болгаш тренировкалаар хүреш кичээлдеринин 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 кичээлдеринин 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* – кижинин кандыг-ла-бир ажылды үр үе иштинде могап-шылавайн, ажылгыр 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 шингээди алычал 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 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 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.

Чангыс аай программа чокта тыва хүрешти өөредир 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 чарлаттынган маргылдааларга кириштирер. Маргылдаага уругну сурээдевес кылдыр чоорту өөредир.

### 3-кү класс (34 шак)

I-ги улдуң – 9ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Кириилде кичээл. Хүреш дугайында ниити билиг.	1	
2	Тыва хүрештиң техниказы.	1	
3	Тыва хүрештиң аргаларын быжыглаары.	1	
4	Тыва хүрештиң аргазы. Дегээлээри.	1	
5	Дегээлээриниң хевирлери. Бир бутту дегээлээш, бурунгаар (артынче) ужурары.	1	
6	Дегээлээриниң хевирини. Ийи бутту дегээлээш, бурунгаар (артынче) ужурары.	1	
7	Дегээлээриниң хевирини. Бир бутту тудуп алгаш дегээлээри.	1	
8	Эстафета. Өөрөнгөн аргаларын катаптаары.	1	
9	Тренировкалар хүреш кичээли. Өөредиглиг оюн.	1	

II-ги улдуң – 7ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Мөгениң туружу болгаш тудужу. Арга кылырынга эптиг байдалдар.	1	
2	Дегээлээр мурнундакылып болур тактиктиг аргалар.	1	
3	Тыва хүрештиң аргазы. Катай кагары.	1	

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Мөгениң туружу болгаш тудужу. Арга кылырынга эптиг байдалдар.	1	
2	Дегээлээр мурнундакылып болур тактиктиг аргалар.	1	
3	Тыва хүрештин аргазы. Катай кагары.	1	
4	Катай кагарынга эптиг байдалдар.	1	
5	Ниити күш-шыдал сайзырадырынга мергежилгелер. Катай кагарынга эптиг байдалдар.	1	
6	Өөрөнгөн аргаларын быжыглаары. Шимченгир оюннарны ойнаары.	1	
7	Өөредиглиг оюн.	1	

### III-кү улдуң – 10ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Тыва хүрештин аргазы. Мундурары.	1	
2	Мундурар арганың хевирлери. Тыва мөгелерни танып билири.	1	
3	Мундурар арганың хевирлери.	1	
4	Мундурарынга эптиг байдалдар.	1	
5	Өөредиглиг оюн. Тренировкалар хүреш.	1	
6	Тыва хүрештин аргазы – дөңмектээри.	1	
7	Дөңмектээриниң хевирлери: ийи хончудан туткаш.	1	
8	Дөңмектээриниң хевирлери: бир буттан тудуп алгаш.	1	
9	Арга кылырынга эптиг байдалдар.	1	
10	Өөредиглиг оюн.	1	

### IV-кү улдуң – 8ш.

№	Темалар	Шагы	Хүнү
1	Тыва хүрештин аргазы – долгай дегээлээри.	1	
2	Долгай дегээниң хевирлери.	1	
3	Бурунгаар болгаш аткаар ужуары.	1	
4	Арга кылырынга эптиг байдалдар.	1	
5	Тыва хүрештин аргазы – балдырдан илдиртири.	1	
6	Балдырдан илдиртир аргаларның хевирлери.	1	
7	Балдырдан илдиртир аргаларның хевирлери.	1	
8	Өөредиглиг оюн. Түңнел маргылдаа кичээл.	1	

# МОТЕННИН ПУРУЖУ БОЛГАШ ПУДУЖУ:

Чавыс база бедик туруштуг могоелер



Бедик болгаш ортумақ туруштуг могоелер



Содактын ийи эктинден тутчуп алганы



Эгиннерин ускүмештирип, эътче қиыр тутчуп алган



# АРҒА ҚЫЛЫРЫНҒА ЭЛПІҢГ БАЙДАЛАР:



## БИР БУЛҒАН ШУДУҢ АЛҒАШ ҚЫЛЫР АРҒАЛАР:

Донмектин ийинден тудары



Ору қодурери



Бир буттан тудуп алырга, удурланыққы қолдуқтан туттунутарга, оон билэнден алғаш, атқаар ужураар



## МАЙЫҚПАҢ ШУДУҢ АЛҒАШ ҚЫЛЫР АРҒАЛАР:

Майықтаары



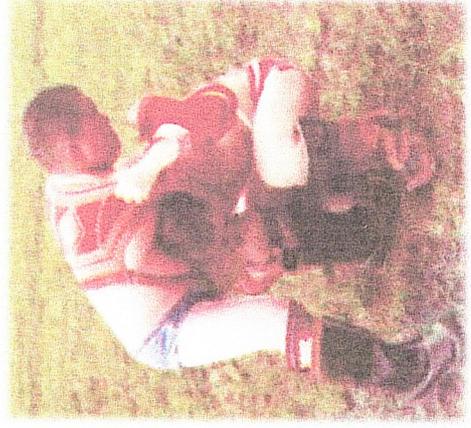
Эгинден болғаш донмектин иштинден тутқаш қодурери



Моюндан болғаш донмектен тутқаш оқтаары



Эгинден болғаш донмектин ийинден тутқаш қодурери



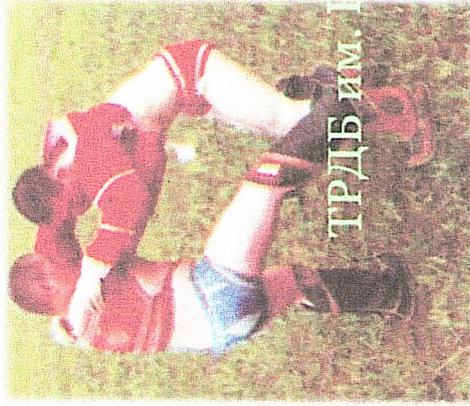
ОВСКОГО

## ШЫВА ХУРЕШТИН АРГАЛАРЫ:

Чая тудары



Илдирткеш, чая тудары



Хос майгааш, чая тудары



Бут-биле доскаш, чая тудары

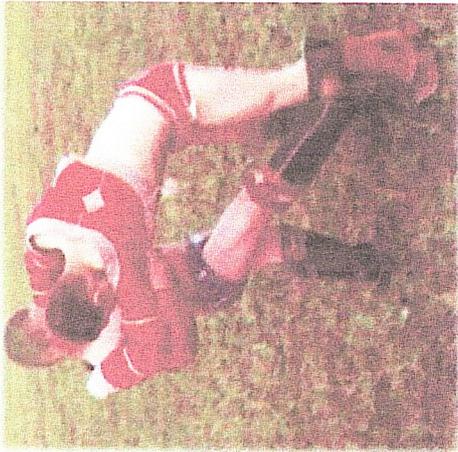


## ШЕВЕРИНГЕ ЭЛТИГ БАЙДАЛАР:

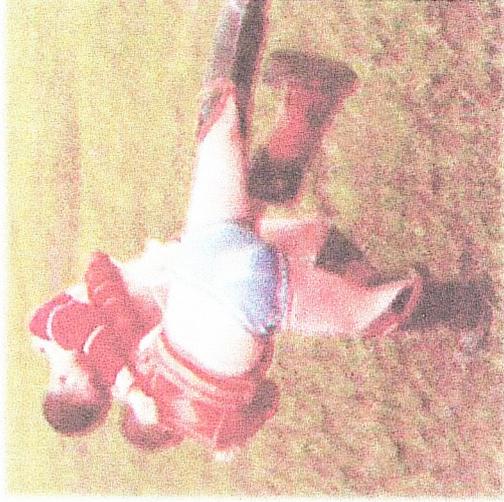
Артыдан тепкеш  
ужулары



Ыраккы бутту тепкеш  
ужулары



Ишти талазындан тевери



Бут-биле доскаш, чая тудары



## ТУСКАЙ БЕЛЕТКЕЛ МЕРГЕЖИЛГЕЛЕР

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

