

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

«СОГЛАСОВАНО»
ЗВР _____
/Ховалыг К.С./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ХУРЕШ»

для обучающихся 5 класса

Учитель: Сарыглар Ч.Д.

2025-2026 учебный год

Тыва хүрешти ортумак школага өөредери

Тайылбыр бижик

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

Тыва хүрешти 7-8 харлыг уругларга өөредери 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 ажил-чорудулгазынга улуг ужур-дузалыг: өөренип турар чүүлүн дүрген шиңгээдип алырынга, кичээнгейлиг болурунга, сактып алырын сайзырадырынга, утпас чоруун быжыглаарынга, быжыг соруктуг, 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 киригген. Ол үенин дургузунда өөреникчилер хүреш оюнун чедишкинниг 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 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 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:

10.Өөредиглиг кичээл.

11.Өөредиглиг болгаш тренировкалаар хүреш кичээлдери.

12.Тренировкалаар хүреш кичээлдери.

Өөредиглиг кичээлдин кол сорулгазы – чаа эгелеп оар мөгелерге хүрештин чаа аргаларын болгаш тактиказын шингээдип алырынче угланган. 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 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 уругларнын 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 өскерлишишкиннерге 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 маңадыр. 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 сайзырадырынчечогоуур 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 – нити 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 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.

5-ки класс (34 шак)

I-ги улдуң – 9ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Тыва хүреш дугайында ниити билиг. Киирилде кичээл.	1	
2	Тыва хүрештиң техниказы, тактиказы.	1	
3	Тыва алдарлыг апарган мөгелер. Хүрештиң аргазы – майыктан илдиртири.	1	
4	Майыктан илдиртириниң хевирлери.	1	
5	Майыктан илдиртириниң хевирлери.	1	
6	Тыва хүрештиң аргазы – чартыктаары.	1	
7	Чартыктаарының хевирлери.	1	
8	Арга кылырынга эптиг байдалдар.	1	
9	Өөредиглиг оюн. Тренировкалаар хүреш.	1	

II-ги улдуң – 7ш.

№	Темалар	Шагы	Хүнү
1	Мөгениң туружу болгаш тудужу.	1	
2	Тудуштарның хевирлери.	1	
3	Өрү көдүргеш октаар аргалар.	1	
4	Өөредиглиг оюн. Шимченгир оюн.	1	
5	Ийи буттан тудуп алгаш кылыр аргалар.	1	
6	Ийи бутче кирери.	1	
7	Ийи бутче киреринге эптиг байдалдар.	1	

III-кү улдуң – 10ш.

№	Темазы	Шагы	Хүнү
1	Ийи бутче киреринге эптиг байдалдар.	1	1
2	Арга кылырының тактиктиг белеткели.	1	1
3	Тыва хүрештиң тактиказы.	1	1
4	Өөредиглиг оюн.	1	1
5	Ийи бутче киреринге эптиг байдалдар.	1	1

№	Темазы	Шагы	Хүнү
6	Хоруглуг тудуштар болгаш шимчээшкиннер.	1	1
7	Бир бутган тудуп алгаш кылыр аргалар.	1	1
8	Дөңмектиң иштинден тудары.	1	1
9	Өрү көдүрери. Мурнунче дегээлээри.	1	1
10	Тренировкалаар хүреш кичээли. Өөредиглиг оюн.	1	1

IV-кү улдун – 8ш.

№	Темалар	Шагы	Хүнү
1	Майыктан тудуп алгаш кылыр аргалар. Майыктан тудуп алырының хевирлери.	1	
2	Майыктап алгаш кылыр аргалар: тевери, дегээлээри, илдиртири, ойтур идери.	1	
3	«Мельница» – ийи эгин кырынга чүктээш кылыр аргалар.	1	
4	Моюндан тудуп алгаш кылыр аргалар.	1	
5	Ооргадан тудуп алгаш кылыр аргалар.	1	
6	Ооргадан туттуруп алгаш кылыр аргалар.	1	
7	Мөге салыкчылары. Былдааш ужурары.	1	
8	Өөредиглиг оюн. Түңнел маргылдаа кичээл.	1	

МОЧЕННИН ШУРУЖУ БОЛГАШ ШУДУЖУ:

Чавыс база бедик туруштуг
могелер



Бедик болгаш ортумақ
туруштуг могелер



Содактын ийи эқинден
тутчуп алганы



Эгиннерин ускүмештирин,
эбтче қиыр тутчуп алган



АРТА ҚЫЛЫРЫНГА ЭЛІШІГ БАЙДАЛАДҒА:

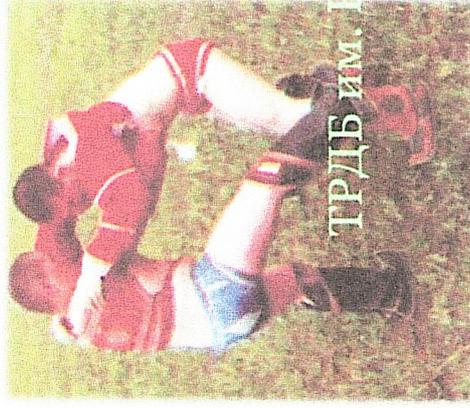


ПЫВА ХУРЕШЛИН АРГАЛАРЫ:

Чая тудары



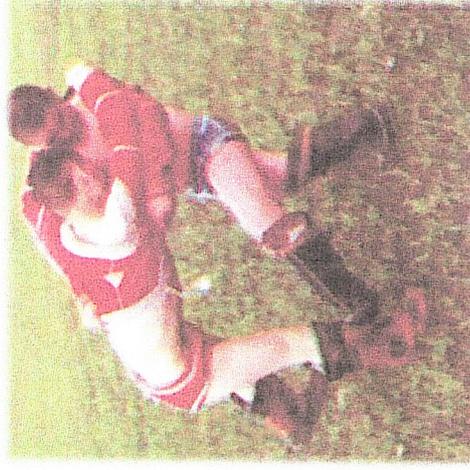
Илдирткеш, чая тудары



Хос майгааш, чая тудары



Бут-биле доскаш, чая тудары

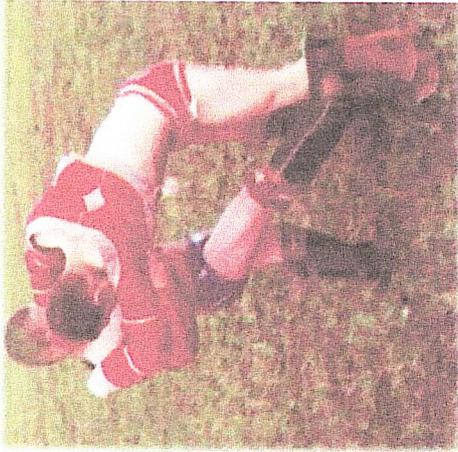


ПЕВЕРИНГЕ ЭЛИНГ БАЙДАЛАР:

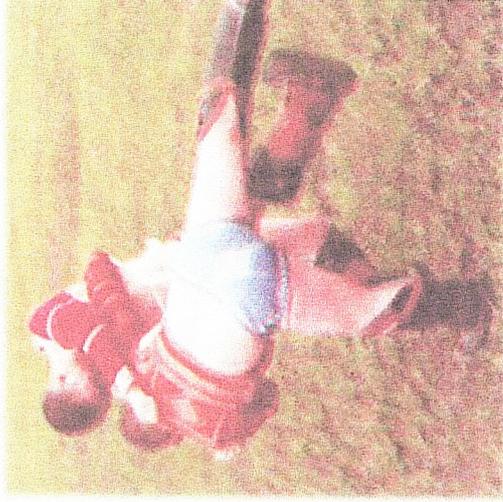
Артындан тепкеш
ужулары



Ыраккы бутту тепкеш
ужулары



Ишти талазындан тевери



Бут-биле доскаш, чая тудары



БИР БУЛТШАН ШУДУТ АЛГАШ ҚЫЛЫР АРТАЛАР:

Донмектин ийинден тудары



Ору қодурери



Бир буттан тудуп алырга, удурланықчы қолдуқтан туттунутарга, оон билэенден алгаш, атқаар ужураар



МАЙЫҚШАН ШУДУТ АЛГАШ ҚЫЛЫР АРТАЛАР:

Майықтаары



Эгинден болгаш донмектин иштинден тутқаш қодурери



Моюндан 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 кезеңде, эртенги зарядка үезинде бо мергежилгелерни доктаамал кылыры чугула.

