

Тыва Республиканың өөредилге болгаш эртем яамызы  
Тываның күрүне университеди  
Национал школа хөгжүдөр институт

---



## **ТЫВА ХҮРЕШ**

Эге ниити өөредилгеге  
кичээлден дашкаар ажылдың  
чижек программазы

Примерные программы  
внеурочной деятельности  
для начального общего образования  
по борьбе хуреш

Кызыл • 2011

ББК 74.26

Э 17

*Тыва Республиканың өөредилге болгаш эртем яамызының  
Национал школа хөгжүдөр институтунуң өөредилге-  
методиктиг чөвүлели сүмелээн.*

Тургускан авторлар: *С.Ы.Ооржак*, педагогика эртемнериниң кандидады, Тыва Республиканың алдарлыг ажылдакчызы, РСФСР-ниң профтехөөредилгезиниң база Россияның күш-культура болгаш спортунуң тергиини; *Х.Д.-Н. Ооржак*, педагогика эртемнериниң доктору, профессор, Россияның күш-культуразының алдарлыг ажылдакчызы.

Рецензентилери: *А.И. Завьялов*, педагогика эртемнериниң доктору, профессор; *А.Ө. Баяндай*, Кызыл хоорайның 5 дугаар гимназиязының эге класстарда дээди категорияның күш-культура башкызы.

**Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д.-Н.**

Э 17 Эге ниити өөредилгеге кичээлден дашкаар ажылдың чижек программазы. – Кызыл: Национал школа хөгжүдөр институт, 2011. – 44 ар.

© С.Ы.Ооржак, Х.Д.-Н. Ооржак, 2011

© Институт развития национальной школы, 2011

---

## ТАЙЫЛБЫР БИЖИК

Ниити билиг школаларына күш-культура башкылаашкынын улам экижидип, сайзырадыр сорулга-биле сургуулдарның сонуургалын база башкыларның профессионалдыг белеткелиниң, арга-дуржулгазының деңгелин өөренип тургаш, тодаргай өөрөдилге программанын тургузары кол черни ээлеп турар. Күш-культура программасы *өзөк* (албан өөренип эртер ужурлуг) болгаш *вариативтиг* (кижи бүрүзүнүң сонуургалының аайы-биле шилип алыры) деп ийи кезектен тургустунган.

Программаның *өзөк кезээ* күш-культура адырына белеткел талазы-биле ниити билиг өөрөдилгезиниң ниити күрүне стандарттарына үндөзилеттинген. Ону кайы-даа регионда чурттап турар өөреникчилерниң бот-тускайлаң (онзагай) байдалындан хамаарылга чокка шиңгээдип ап, албан өөренир ужурлуг [Лях 1990].

«Күш-культура» деп эртемниң *вариативтиг кезээ* уругларның бот-тускайлаң шинчи-байдалындан болгаш регионунуң онза байдалындан, национал ёзу-чаңчылдарындан, башкының мергежилиниң аайы-биле база өөреникчилерниң сонуургалын өөренип көрүп тургаш, кылдынган болур. Ук программаның *өзөк* болгаш *вариативтиг кезээн* чедимчелиг холбаштырары ниитилелдиң, оң кежигүнү кижиги бүрүзүнүң аразына тургустунуп турар чөрүлдээлерни тывылдырбазына ужур-дузалыг болгаш амыдыралдың кадык хевиринге чаңчыктырып, кижизидиреринге күш-культураның ужур-дузанын, үнезин медресеп билиринге өөрөдир. Бичии уругларның, аныяк өскөнниң бот-медреселин сайзырадырына, билиг-мергежилин

бедидеринге улуг салдарлыг, күш-дамыр кижизидилгезиниң чаңчылчываан хевирлерин тып, ажыглап, чогаадыкчы ёзу-биле сайзырадырынга хөй аргаларны бээр, кижизидилге ажылының кол угланышкыннарын боттандыраарынга дузалаар.

Кичээлден дашкаар ажыл-биле өөреникчилерниң сонургалын көдүреринче угланган ажылды күштелдирери кончуг чугула. Ынчан школа ооң ийи дугаар бажыңы болуп, кижизидилге болгаш өөредилгениң бүрүн девискээри апарган турарын чедип ап болур.

Бичии болгаш элээди уруглар-биле күш-культура кичээлдерин организаастаарынга чаа хевирниң (инновация) аргаларын өөренип көрүп тура, оларга чарыш, маргылдаа (мөөрей) хевирлиг кичээлдер сонурганчыг болгаш ажыктыг болуп турарын кичээнгейге алыры чугула. Ийи кижии мөөрейлежириниң, ылаңгыя хүрештиң, эң бөдүүн хевирлери бичии болгаш элээди уруглар-биле ажылга хөй-хөй айтырыгларны шиитпирлээринге ужур-дузалыг. Тодаргайлаарга, оларны чугула херек шимчээшкин-биле доктаамал хандыраарынга база ишти-хөңнүн башкарып, мага-бодун шын тудуп билиринге өөредир. Чүгле күш-шыдал талазы-биле эвес, а угаан-медерелин, чогаадыкчы салым-чаяанын дээш оон-даа өске эки талаларын чогуумчалыг сайзырадып, кижизидеринге ажыктыг.

Хүреш болгаш ооң бөдүүн хевирлерин күш-культура кичээлдеринге доктаамал ажыглап турарга, уругларның шимчээшкин чурумун таарыштыраарынга болгаш кадыкшылын экижидеринге, угаан-медерелиниң ажылын бедидеринге улуг салдарлыг болур.

Эге школаның өөреникчилеринге тургускан тыва национал хүреш программазы үстүндө айыткан чүүлдерни өөренип көрбүшаан, өөредилгениң дараазында айтырыгларын шиитпирлээринче угланган:

– спортчу кылаш, маңнаары, шураары, бедик черже халбактанып үнери, эштири дээн чижектиг спортчу хевирлерге эргежок чугула чаңчылдар болгаш билиглерни улам сайзырадыры;

– гимнастика, чиик атлетика, хаактыг маңнаары дээн чижектиг шимченгир оюннар болгаш спорттуң өске хевирлериниң техниктиг шимчээшкиннериниң мергежилгелерин кылып билир кылдыр өөредери;

– күштүг, аваангыр-кашпагай, шыдамыккай, ээлгир болуру болгаш координация (хол, будунуң, мага-бодунуң шимчээшкиннерин дүүштүрүп, деңге тудуп билири) дээн чижектиг эң чугула күш-шыдал шынарларын сайзырадыры;

– кижиниң амыдыралынга, бодунуң кадыын быжыглаарынга, өзүлдезинге, ниити белеткелинге күш-культураның салдарының дугайында ниити билиглер-биле чижеглээри;

– күш-дамыр сайзырадыр мергежилгелерни, эртенги гимнастиканы, физкультминуталарны, шимченгир оюннарны бот-тускайлаң кылып чаңчыгарынга кижизидери;

– бодунуң күш-шыдалын, өзүлдезиниң база күш-дамыр белеткелиниң көргүзүглерин хынаар бөдүүн аргаларынга өөредип, чаңчыктылары болур.

Күш-культура талазы-биле школачыларның албан өөренир ужурлуг билиглериниң база эге школаның өөреникчилериниң күш-культурага белеткелиниң негелделеринге дүүштүр тургустунган ук программаның онзагай чүүлдери:

– өөреникчилерниң хар-назыны болгаш эр, кызының аайы-биле ылгалдыг онзагай чүүлдерин база өөредилгениң материал-техниктиг хандырылгазының байдалынга (спорт залы, школа чанында спортчу шөлчүгештер, стадион азы бассейн) болгаш чер бүрүзүнүң агаар-бойдузунуң база өөредилге чериниң байдалдарынга (хоорайда азы бичии комплектиг болгаш көдээ школалар) дүүштүр үндезилеттинген өөредилге материалының планнаашкынын хандырып турар вариативтиг принципти боттандырамынче угланганы;

– өөреникчилерниң ук кичээлдерден хөй чүвени билип, шиңгээдип ап база аңаа идепкейлиг киржиринге болгаш шимчээшкиннерниң чугула хевирлерин шиңгээдип алырынга эргежок чугула өөредилге материалының долун, четче болгаш эртемге дүүштүр хандыртылган турарынче угланганы;

– өөредилге материалын шиңгээдирде дес-дараалашкак кылдыр азы «билдингир чүүлден билдинмезинче», «бөдүүнүндөн нарынчыне» деп дидактиктиг дүрүмнерни сагыырынче база өөреникчилерниң кичээлдерге алган билиглерин херек кырында кылып билиринче, оларның чаңчылдары азы билиглери апаарынче угландырганы;

– өөредилге материалы күш-культура талазы-биле өөреникчилерниң делегей көрүүшкүнүн бүгү талалыг сайзырадырынче угланган эртемнер аразында харылзааны чедип алырынче, өөредип турары чүүлдериниң аразында харылзаа бар деп чүвени медегеп билиринге өөредиринче угланганы;

– школачыларның хүн бүрүде күш-культура болгаш кадыкшыл быжыглаарынче угланган хемчеглер үезинде ийикпе, азы ук билиглерни бот-тускайлаң идепкейлиг шиңгээдип ап, күш-культура мергежилгелерин болгаш аргаларны ажыглап, кылып келген түңнелинде уругларның кадыкшылы быжыгып, өөредилгезиниң шынары экижип турарынче угланганы бооп турар.

Бердинген программаның ужур-утказын эки болгаш шынарлыг шиңгээдип алыры-биле күш-культура кичээлдерин 3 хевирге чарып болурун сүмелеп турар: *эртемни өөренип азы шиңгээдип алырынче угланган; билигни эртем кылдыр өөредир база билигни спортчу тренировка-белеткелдер дамчыштыр өөредир* кичээлдер.

*Бирги хевирниң* кичээлдеринге өөреникчилер хүрештиң дүрүмнерин, аргаларын кичээлдерге шиңгээдип ап, ооң мурнунда өөрөнгөн материалынга даянып, бот-тускайлаң кичээлдерни организаастаары болгаш эрттирериниң аргадуржулгаларын шиңгээдип ап турар. Ол талазы-биле билиглер болгаш оларны канчаар чорударының аргаларын шиңгээдип ап тура, күш-культурага хамаарышкан өөредилге номнарын ажыглаары таарымчалыг, эң ылаңгыя күш-культуржу мергежилгелерни бот-тускайлаң өөренип алырының онзагай талаларынга хамаарышкан чүүлдерже кичээнгейни угландырат.

Ук кичээлдерниң онзагай талалары:

– оларның белеткелдиг (белеткенир) кезээ хөй эвес (5–6 минута) болгаш ооң мурнунда өөренип каапканы «темалыг» комплекстерден тургустунган мергежилгелер ийикпе (чижээ, ээлгирин база дурт-сынын шын тудуп билирин хынаарынче угланган), азы өөреникчиниң ажылдаарынга сундулуун, чүвени сактып алырынга болгаш боданырынга кайы хире дүрген шалыпкын болурун идепкейжидер дээн чижектиг ниити сайзыралче угланган мергежилгелерден тургустунган бооп болур. Маңаа эң кол чүүл – башкының ажыглап турары ук мергежилгелери уругларны могадып, тургузуптар хире эмин эрттир күженишкинниг болбас ужурлуг;

– кичээлдин кол кезээнге билигни шиңгээдип алыр болгаш шимчээшкин кылыр кезээн аңгылаар ужурлуг. Билигни шиңгээдип алыр кезээ кол билиглерни өөредир база күш-дамыр кижизидилгезиниң аргаларын шиңгээттирер болгаш, өөредилге материалының хемчээлиниң аайы-биле 3–4 минутадан 10–12 минута иштинде үргүлчүлээр.

Дараазында кезээ янзы-бүрү спортчу мергежилгелер хевирлерин шиңгээттирер болгаш кижиниң күш-шыдалын, шыдамык чоруун сайзырадыр болганда, ооң үргүлчүлээри ук шынарларны кижизидеринге өөредилге компонентизинде көрдүнгөн сорулгаларга азы ук чүүлдерге кайы хире үе негеттинеринден хамааржыр. Кичээлдерниң шимчээшкин кылыр кезээниң ужур-утказын ажылдап кылып турар үеде салдынган педагогиктиг сорулгаларга дүүштүр албан-биле кылыр мага-ботту изирниктирер, эдиктирер (разминка) мергежилгелерни киирери чугула;

– кичээлдин түңнел кезээниң үргүлчүлээри ук кичээлдин кол кезээн өөреникчилерниң кайы хире деңнелдиг азы кайы хире күженишкинниг эрттиргенинден хамааржыр.

*Билигни эртем кылдыр өөредир* кичээлдерге өөреникчилер база ук эртемге хамаарышкан билиглерни шиңгээдип алыр (чижээ, кандыг-бир арганың ады болгаш ону кылырының техниказын тайылбырлааны дээш о.ө).

Ук кичээлдерниң тургузуу болгаш планнаашкынында онзагай чүүлдер:

– өөредилгениң сорулгаларының планнаашкыны уругларның мергежилгелер кылыр арга-мергежилиниң дес-дараалашкак кылдыр тургузарының чурумунга даянган турар: эң-не эге билиглерни алыр чадазы; ук билиглерни элээн хандыр өөренириниң болгаш быжыглаарының чадазы база оларны улам сайзырадып, бедидериниң чадазы;

– мергежилгелерни планнаары өөредилгениң сорулгалары-биле дүүшкен турар, а оларның хемчээли – мага-боттуң чоорту могап, шылай бээриниң дүрүмнери-биле сырый холбаалыг болур. Кичээлдиң кол кезээниң эге чартында өөредилгениң сорулгаларының аайы-биле уругларның энергиязын хөй чарыгдавас болгаш оларның эмин эрттир болгаш дүргени-биле могап-шылай бээринге салдарлыг эвес, а шимченгир база аваангыр-кашпагай болурун сайзырадыр мергежилгелерни киирер ужурлуг. Оон чоорту элээн улуг күш-шыдал үндүрер, уругларның могап-шылай бээринге салдарлыг күш-дамыр болгаш шыдамыккай болурун сайзырадыр мергежилгелерни киирер.

*Билигни спортчу тренировка-белеткелдер дамчыштыр өөредир* кичээлдер колдуунда уругларның күш-дамыр шынарларын азы күш-шыдалын сайзырадырынга ажыктыг, ынчангаш кичээлдиң кол кезээниң эгезинден төнчүзүнге чедир оларның күш-шыдалының өзүлдезин кончуг шыңгыы сагып турарының хемчээлинден ол сорулгаларның күүселдези хамааржып турар. Ук кичээлдерге күш-дамыр шынарларын сайзырадыр сорулгалардан аңгыда, школачылар күш-шыдал белеткелиниң, күш-шыдалдыг болурунуң арга-мергежили база белеткелдиң хемчээлиниң, ооң кижиниң организмге кайы хире ужур-дузалыг болурунуң дугайында чүүлдерни билген турар ужурлуг. Ол кичээлдерге оон аңгыда белеткелдиң хемчээлин өйлеп азы таарыштырып билири, ооң эмин эрттир улгадып азы аартай бербезин хынап билиринге өөредир (эге школага — чүректиң согуунуң кайы хире дүрген болуп турарының аайы-биле).



Ук кичээлдерниң *онзагай чүүлдери*:

– тренировка-белеткелдин хемчээлиниң чоорту улгадып олуарын хандыраы, өөреникчилерниң энергия үндүрүп турарының аайы-биле чаңгыс аай эвес янзы-бүрү характеристикалыг мергежилгелерни дес-дараалашкак кылыр кылдыр планнаары;

– кичээлдин кол кезээниң эгезинден төнчүзүнге чедир киирер мергежилгелерниң тургузуунче доктаамал кирип турар ужурлуг чүүлдерге дүргенин, күжүн, шыдамын сайзырадыры болур;

– күш-культура кичээлдериниң түңнел кезээ элээн узун болур, чүгө дизе улуг күженишкинниг даалгалар күүсеткен соонда, школачыларның организмининиң күш-шыдалы катап эрги шинээнге тургустунуп келирин хандыраырга четчир турар ужурлуг.

Ниитизи-биле, күш-культура кичээлиниң кезек бүрүзү уругларга бот-тускайлаң онаалгалар кылыр аргаларны берип турар. Ындыг янзылыг шиңгээттинген билиглер, чаңчылдар уругларның кичээлден дашкаар эртенги сула шимчээш-киннер, кичээлдер мурнунда гигиена гимнастиказы, физкультминуталар база чапсарларда болгаш агаарлаашкын үезинде шимченгир оюннар, спортчу шак хевиринге немелде кичээлдер дээн чижектиг тускай мергежилгелер кылып турар үезинде быжыглаттына бээр.

Уругларның бот-тускайлаң чоруун сайзырадып тура, оларны чүгле күш-культура кичээлдеринде эвес, а өске-даа эртемнерге шиңгээдип алганы база күш-культура болгаш хүрешке хамаарышкан өөредилге номнарында материалды шын ажыглап билиринче угландыраар.

Өөреникчилерниң бот-тускайлаң өөредилгезин болгаш өөредилгеге сундулуг чоруун ындыг янзылыг бедидип тура, оларның күш-культура мергежилгелерин доктаамал кылып турар апаарына сонургалды оттурары, бодунуң мага-бодун болгаш кадыкшылын быжыглаарынче угланган ажылга чаңчыктыраы – ук башкылаашкын ажылының угланышы-кынының күштелип турарын айтып турар.

Бо программада хүрешке хамаарыштыр кирип турар чүүлдерни долuzu-биле боттандырарда, школаның удуртулгазы ооң материал-техниктиг болгаш өөредилге-спорт баазазын быжыглаар, школага тускай дыштанылга черлериниң болгаш спорт шөлдерин тургузар, өөреникчилерниң хар-назынының аайы-биле аңгы-аңгы бөлүктөринге спортчу маргылдаалар болгаш оюн көргүзүглерин доктаамал эрттирери көрдүнгөн турар ужурлуг.

Программаны 1–4 класстарның өөреникчилеринге сүмөлөп турар.

Программага даянган кичээлдерни өөренип эрткен соонда, өөреникчилерниң **билген турар ужурлуг чүүлдери:**

- хүрештиң өзек аргаларының аттары;
- хүрештиң дүрүмнери болгаш сагыыр ужурлуг чаңчылдары;
- кижиниң кадыкшылынга хүрештиң салдары;
- янзы-бүрү байдалдарда озал-ондук, айыыл-халап болдурбазы-биле бодун канчалдыр алдынып болурунун чурumu.

Өөреникчи бүрүзүнүн **кылып билир ужурлуг чүүлдери:**

- 2–6 чедир хүреш аргаларын күүседип билири;
- 3–5 чедир хүреш аргаларын кылып билири.

Ук сорулганы чедип алырда, дараазында айтырыгларны шийтпирлээри чугула: кижиниң организмине ала-чайгаар херек болуп турар шимчээшкин хевирлерин хандыртынып турарын чедип алыры; бичии өөреникчилерниң гигиенаны сагыырын болгаш ол талазы-биле кижизидилгени алган турары, амыдыралдың кадык хевириниң нормаларын болгаш чаңчылдарын кижизидери, 7–10 харлыг уругларны кичээлдер үезинде хүрешке өөредири.

Программа дараазында кезектерден тургустунган:

**1-ги кезээ. Хүрештиң ёзулалдары, чаңчылдары.**

Девиг болгаш ооң хевирлери, кезектери. Хүреште хоруглуг чүүлдер. Хүрештиң дүрүмнери.

**2-ги кезээ. Белеткенириниң тускай мергежилгелери.**

**3-кү кезээ. Хүрежириниң техниказы.**

Мөгелерниң туруштары. Тудуштар. Аргаларның тургузуу. Тыва хүрештиң аргаларын бөлүктөргө чарганы. Хүрештиң өзек аргалары (*чая тудары, дегээлээри, балдырлаары, катый кагары, мундурары, дөңмектээри, чартыктаары, буттаары, илдиртири*).

**4-кү кезээ. Хүрештиң аргаларын кылырының тактиказы.**

Хүреш үезинде арга кылырынга таарымчалыг тудуштарны, туруштарны, байдалдарны ажыглап, шиңгээтип болгаш тургузуп өөренири.

Өөрөдилгениң көрдүнгөн үези 1–2 класстарга 106 шак болур. Кичээл 40 минута иштинде үргүлчүлээр, оларның иштинден 10 минутада шимченгир, спортчу оюннарны азы хүрештиң эң бөдүүн хевирлерин ойнадыр. Өөрөдилге чылы хыналда нормативтерни хүлээп алганы-биле доостур.

**Күш-культура кичээлдериниң шактарынче  
кирип турар кылдыр бердинген программаның  
материалын чижеглей үлээни**

Белеткелдиё хевирлери	+ =ренир чылы			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1-ги кезээ. Х\рештиё ёзулалдары, чаёчылдары				
1.1. Девиг болгаш ооё хевирлери, кезектери	4	4	4	4
1.2. Х\реште хоруглуг ч\лдер. Х\рештиё д\р\мнери	6	6	6	6
<b>Ук кезээнге т\ёнел</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
2-ги кезээ. Белеткенириниё тускай мергежилгелери				
2.1. Камгалал болгаш боткамгалал мергежилгелери	10	10	10	10
2.2. Ниити болгаш тускай сайзырал мергежилгелер	10	10	10	10
<b>Ук кезээнге т\ёнел</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
3-к\ кезээ. Х\режириниё техниказы				
3.1. М=гелерниё туруштары. Тудуштар	5	5	5	5

3.2. Аргаларныё тургузуу. Тыва х\рештиё аргаларын бөлүктөргө чарганы	4	4	4	4
3.3. Тыва х\рештиё элек аргалары				
Чая тудары	5	5	5	5
Дегээлээри	5	5	5	5
Балдырлаары	5	5	5	5
Катай кагары	5	5	5	5
Мундурары	5	5	5	5
Дөмөктээри	5	5	5	5
Чартыктаары	5	5	5	5
Буттаары	5	5	5	5
Илдиртири	5	5	5	5
<b>Ук кеззэнге тл өнөл</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
4-к\ кезээ. Х\рештиё аргаларын кылырыныё тактиказы	20	20	20	20
Зачет	2	2	2	2
<b>Шактарныё ниити саны</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>

## ПРОГРАММАНЫҢ КОЛ УТКАЗЫ

### 1–4 класстарга өөредилге материалы

#### 1-ги кезээ. Хүрештиң ёзулалдары, чаңчылдары.

Девиг болгаш ооң хевирлери, кезектери. Хүреште хоруглуг чүүлдер. Хүрештиң дүрүмнери. Октаан мөгени илередири. Мөге салыкчызы. Хүреш үезинде мөгениң кылыр чүүлдери (октадыры азы тиилеп алыры). Эштеринге болгаш удурланыкчызынга хүндүткелдиг болуру (хүндүлээри). Бодун төлептиг кылдыр алдынып билири. Шииткекчилерниң командалары, мөге салыкчыларының кылыр ужурлуг чүүлдери, кылдыныглары. Хүрештиң эгези болгаш төнчүзү.

#### 2-ги кезээ. Белеткенириниң тускай мергежилгелери.

Мага-бодун эдиктирери (изирниктирери). Шын ужул чаңчыгары. Акробатиктиг мергежилгелер. Ниити болгаш

тускай сайзырал мергежилгелери. Оорга-моюн шыңганнарын быжыглаар мергежилгелер.

### **3-кү кезээ. Хүрежириниң техниказы.**

**3.1. Мөгелерниң туруштары. Тудуштар.** Кандыг-даа органы кылырынга эптиг туруш болгаш тудуш турар ужурлуг. Хүрежип турар мөгениң туружун: туружу дорт азы бедик, туружу чавыс болгаш туружу өй-тавында азы ортумак деп ылгап болур. Оон аңгыда басып алган будунуң аайы-биле база ылгай санап турар: бир эвес мөге оң будун бурунгаар басып алгаш турар болза – ону оң туруштуг мөге азы *оң туруш* дээр, а бир эвес солагай будун бурунгаар басып алгаш турар болза – *солагай туруш* ол болур. Мөгелерниң туружунуң аразының ырак-чоогу, аай-дедир шимчээри, онаан быжыг туруштан үндүрери, тыртары, кээп дүжери. Камгалалдар, бот-камгалалдарның хевири.

*Тудуштар.* Хүреш үезинде органы чедимчелиг, шынарлыг кылыры тудуштан кончуг хамааржыр. Тыва хүрештиң дүрүмүн ёзугаар колдуунда содак-шудактың кайызындан-даа тудуп болур. Ынчаарга хүреш үезинде таваржып келир кол-кол тудуштар база бар. Оларга содактың чеңинден болгаш өжүнден; содактың ийи эктинден; содактың чеңинден; содактың өштүнден; содактың баандан; содактың чеңинден база эктинден; ооргадан; шудактың курундан, шазындан, хончузундан; бир буттан тудары, ийи буттан тудары, хончулажыры хамааржыр.

**3.2. Аргаларның тургузуу.** Арга бүрүзү холдарның, буттарның, оорганың болгаш моюннуң бөдүүн шимчээш-киннеринден тургустунган. Ол шимчээш-киннерни мындыг бөдүүн кезектерге чарып болур:

*холдуң шимчээш-киннери* – тудары, кужактаары, чыпшыр тудары, аткаар идери, шелери, тыртары, дозары, даяныры, базары, салыры;

*буттуң шимчээш-киннери* – бурунгаар, аткаар базары, артаары, ажыр базары, олулары, турары, көдүрери, ил-диртири, дозары, майгыыры, тевери;

*оорга-моюннуң шимчээшкиннери* – оң болгаш солагай талаларынче эглири, доңгаяры болгаш хертеери, идери, болгаш тыртары, кээп ужары.

Арга бүрүзү шак ол бөдүүн шимчээшкиннерден тургустунуп турар, ынчаарга чамдыкта олар чаңгыс аай углуг, тудуш апарган-даа болур, а өске таварылгаларда чергелешкек, дес-дараалашкак болу-даа берген боор.

*Тыва хирештин аргаларын бөлүктөргө чарганы:*

1. Удурланыкчыны быжыг туруштан үндүргөш, ужураар аргалар: маңаа шелер, тыртар, аткаар идер, тырыкылай бөөлдээр, чая тудар шимчээшкиннер кирип турар.

2. Бут-биле кылыр аргалар: майгыыры, тевери, долгайлаары, дегээлээри, катый кагары, мундурары, илдиртири, дөңмөктээри.

3. Оорга, чан ажылдыр октаар аргалар: чартыктаары, чан баштаары.

4. Эгиннер ажылдыр октаар аргалар: эгин ажылдыр октаар, ийи эктинге чүктээш, октаар.

5. Буттан тудуп алгаш: балдырлаар, ийи азы чаңгыс буттан тудуп алгаш кылыр аргалар.

Оон аңгыда удурланыкчының ужуп бар чыдар аянының аайы-биле аргаларны *октаар* болгаш *ужураар* аргалар деп ийи кезекке база чарып болур. Кандыг-ла бир арганы кылганының түңнелинде удурланыкчы черден хоорлу бергеш, ийи буду-биле черден адырылгаш, кээп дүжер болза, ону октаар аргалар дээр, а бир эвес ол черден хоорулбайн ужар болза — ол ужураар аргалар боор. Чижээ, катый каккаш, октаар, мундургаш, ужураар.

*3.3. кезээ. Тыва хирештин өзек аргалары.*

*Чая тудары* — кылыры нарын эвес аргалар, ынчалза-даа оларны шингээдиң алгаш, өске аргаларны билип алыры белен болур. Бо аргаларда кол-ла чүве – удурланыкчызының кайы талаже шимчеп бар чыдарын билип алгаш, ол талазынче чая туткаш, ужураары болур.

Арганы кылырда ажыглап болур *тактиктиг аргалар*: илдиртири, аткаар идери, майгыыры, доңгайтыр шелери.

Чая тудар арганы кылырынга *эптиг байдалдар*: онаг мөге буттап кел чоруур үеде; онаг мөгениң эмин эрттир күдүйүп азы хертейип алган турары; онаг мөге бир будун ырадыр аткаар базып алган турда; онаг мөге ийи будун эмин эрттир хере базып алган турда.

*Дегээлээри* — бут-биле удурланыкчызының чаңгыс азы ийи будун ажыр дегээлей базып алгаш, хол-биле доңгайтыр тыртып азы аткаар идип ужуары. Дегээлээриниң *хевирлери*: бир бутту дегээлээш, бурунгаар ужуары; бир бутту дегээлээш, артынче ужуары; ийи бутту дегээлээш, бурунгаар ужуары; ийи бутту дегээлээш, артынче ужуары; бир бутту тудуп алгаш, дегээлээри.

Арга кылырынга *эптиг байдалдар*: удурланыкчызының аткаарлап, онаан дедир тыртып бар чоруур үези; удурланыкчызы дорт туруп, ийи будун чоок базып алган турда; удурланыкчызы бурунгаар халдап чоруп орда; удурланыкчызы буттарын олуй-солуй базып алган турда, чаңгыс бут кырынга турда.

Дегээлээр мурнунда кылып болур *тактиктиг аргалар*: балдырдан илдиртири, майыктан (иштии талазындан азы ийинден) илдиртири, майгыгыры, чартыктаары.

Дегээлээрге ушпайн баарга, майыктан илдиртир, чартыктаар, катай кагар, балдырлаар аргаларны кылып болур.

*Балдырлаары* — удурланыкчызының балдырындан тырткаш, ужур идери. Балдырлаарының *хевирлери*: иштии талазындан балдырлаары, ийинден балдырлаары, шавыштыр даштыы талазындан балдырлаары.

Удурланыкчызы бир будун чоокшуладыр базып келирге, дорт азы хертейип алгаш турда, аткаар базып бар чыдар үезинде балдырлаарынга эптиг.

Арганы кылырының *тактиктиг белеткелдери*: бурунгаар күстүктүр шелерге удурланы бээри, чая тударга удурланы бээри, чартыктаарга удурланыры, бир бутту балдырлаарга ушпайн баарга, өске бутту балдырлаары.

*Күстүктүр шелери* — ийи эгин содаандан азы холдан тырткаш, бурунгаар дискөктөндир шелип ужуар. Арганы

кылырынга *эптиг байдалдар*: онаг мөге буттап кел чоруур үеде, онаг мөгениң эмин эрттир күдүйүп азы хертейип алган турары, онаг мөге бир будун ырадыр аткаар базып алган турда, онаг мөге ийи будун эмин эрттир хере базып алган турда.

**Майгыыры** — удурланыкчызы кайы-бир будун черге чаала базып чыдырда, ол будун тайзы майгыпкаш, холдар-биле чая тыртып ужурар.

Майгыыр арганың *хевирлери*: бутту иштии талазындан майгыыры, бутту ийинден майгыыры, бутту артындан майгыыры, тутпайн чыткаш, майгыыры, буттан тудуп алгаш, майгыыры, бөөлдэш, майгыыры.

Майгыырынга *эптиг байдалдар*: удурланыкчызының майгып азы тевер арга кылып тургаш, тендирий бээри; удурланыкчызы кайы-бир будун бурунгаар азы аткаар базып чыдырда.

**Катай кагары** — бут-биле удурланыкчызының дөңмээнден өрү көдүрүлдүр каккаш, бурунгаар чая тыртып, октаар.

Катай кагар арганың *хевирлери*: бир бутту иштинден катай кагары; ийи бутту катай каккаш, аңдарары; хончудан туткаш катай кагары; бир бутту артындан катай кагары.

Катай кагарынга *эптиг байдалдар*: удурланыкчызы бурунгаарлап чоруп орда, удурланыкчызы аткаарлап бар чорда, бир будун дыңзыг базып алган азы чаңгыс бут кырында турда, ийи будунуң аразын чоок базып алган турда; ийи будунуң аразын ырадыр базып алган турда, удурланыкчызы доңгайып алган турар өйде.

**Мундурары** — удурланыкчызының будун мундура баскаш, ботче чыпшыр тырткаш, хөрек-биле аткаар үзүп ужурар. Мундурар арганың *хевирлери*: иштии талазындан мундургаш, ужурары; даштындан мундургаш, ужурары; бир буттан тудуп алгаш, мундурары; ийи буттан тудуп алгаш, мундурары.

Мундурарынга *эптиг байдал*: удурланыкчызы дөңмектээр арганы кылып чыдырда, мундурары.



**Дөңмектээри** – удурланыкчызын ботче чыыра тыртып келгеш, удур чоокшуладыр бир базым кылгаш, дөңмек-биле ооң будун өрү көдүргеш, чая тыртып октаар. Дөңмектээриниң *хевирлери*: ийи хончудан туткаш, дөңмектээри; артындан дөңмектээш, октаары; бир буттан тудуп алгаш, дөңмектээри.

Удурланыкчызы мундурар арганы кылыры-биле чоокшулап, чок-ла болза аткаарлап бар чорда, халдакчы бир буду-биле улам чоокшуладыр дүрген киир баскаш, өске буду-биле дөңмектээринге *эптиг байдалдар* болур.

**Долгай дегээлээри** – удурланыкчызының будун долгай дегээлеп алгаш, өрү-аткаар көдүргеш, бурунгаар чая тыртып ужураары азы аткаар октаары. Долгай дегээниң *хевирлери*: бурунгаар ужураары; аткаар ужураары, долгай дегээлеп алган буду-биле удурланыкчызын өрү көдүрүп келгеш, бурунгаар октаары; аткаар октаары.

**Чартыктаары** – удурланыкчызының адаанче ийлени базып киргеш, ону көөп белдирге баартактаны бээр кылдыр чыыра тыртып келгеш, белдир ажыр тыртып, октаары. Чартыктаарының *хевирлери*: моюндан болгаш өжүнден туткаш октаары, чаңгыс холдан туткаш октаары, өжүнден болгаш ооргадан туткаш октаары, өжүнден база колдук адаандан туткаш октаары.

Удурланыкчызы чоокшулап чоруп орда, ийи будун кожа базып алган турар өйде ол арганы кылырга *эптиг байдал*.

**Илдиртир аргалар** – бо бөлүк аргаларны кылып турар үеде, мөгениң бир буду «илбек кылдыр хуула» берген турар болгаш удурланыкчызының будун оозу-биле илдиртип алгаш, ужураар. Ол аргалар *ийи хевирлиг*: удурланыкчызының майыындан база балдырындан илдиртир деп кезектерге чарлып турар.

**Балдырдан илдиртири** — удурланыкчызын чоокшуладыр чыыра тыртып келгеш, ооң балдырындан майыы азы балдыры-биле илбектей тырткаш, аткаар идип ужураар.

Балдырдан илдиртир аргаларның *хевирлери*: буттан тудуп алгаш, иштинден илдиртири; иштии талазындан илдиртири, мундуртур илдиртири, ийинден илдиртири,

шавыштыр иштии талазындан илдиртири, шавыштыр ийинден илдиртири, буттап алгаш ийинден илдиртири.

**Майыктан илдиртири** – удурланыкчызын чыыра тыртып келгеш, ооң майыындан бут-биле илдиртир тырткаш, аткаар идип ужуары.

Майыктан илдиртириниң *хевирлери*: иштии талазындан илдиртири, ийинден илдиртири, артындан илдиртири, буттан тудуп алгаш, илдиртири.

**Буттаары** – удурланыкчызының бир азы ийи будундан тудуп алгаш кылыр аргалар. Бутту тударының *хевирлери*: буттап алган мөгениң бажы удурланыкчызының ийинде (даштында), мурнунда (иштинде) бооп болур.

Буттан тудуп алгаш *кылыр аргалар*: ийи буттан өрү көдүргеш, октаары; бир буттан өрү көдүргеш, октаары; колдук адаанче киргеш, октаары; ийи бутту дедир туткаш, октаары.

Бедик туруштуг азы дедирленип бар чыткан мөгени буттаары белең; удурланыкчызы бир будун көдүрери-биле чаңгыс будун быжыг басып алган турда азы ийи будун олуй-солуй басып чыдырда, чок-ла болза кандыг-ла бир тудуштан хосталыры-биле чүткүп, күштежип турда, буттаарга эптиг.

Арга кылырының *тактиктиг белеткелдери*: удурланыкчызын ийи холдан туткаш, доңгайтыр шеле соптарга, ол күштежип, хөндүрлүп туруп орда, буттаар; ийи эгинден тудар дээн кижиге болуп, дап бергеш, удурланыкчызы холдарын өрү көдүрүп чыдырда, буттаар.

**Буттааш ужуары** – тудуп алган будун азы буттарын ботче чыыра тырткаш, хөрек-биле аткаар үзүп ужуар.

**Эгиннерден чүктээш октаары («мельница»)** – ийи эгин кырынга чүктей көдүргеш кылыр аргалар. Хүреште бо чараш арганың янзы-бүрү *хевирлери* бар: эгинден болгаш дөңмектиң иштинден туткаш, көдүрери; эгинден болгаш дөңмектиң ийинден туткаш, көдүрери; моюндан болгаш дөңмектен туткаш октаары; ол тудуштан дөңмекти дозары.

**Холдан доңгайтыр шелер аргалар** – кылыры бөдүүн болгаш көрүштүг эвес-даа болза, хүрештиң бир кол

аргаларының бирээзи болур. Ол мөгелерни буттарын холга ап билир, кичээнгейлиг болурунга чаңчыктырып турар арга. Хөй-ле мөгелер ол арганы чедимчелиг ажыглап азы бодунуң халдаашкынын ооң-биле эгелеп чок-ла болза, буттаарынга удур арга кылдыр ажыглап турар.

Арганы кылыры: удурланыкчызының чеңиден туткаш, өске холу-биле ооң өштүнүң иштии талазындан бурунгаар куду шеле тырткаш, ужураар.

Арганың *хевирлери*: дегээлээш, шелери; майгааш, шелери.

**Дозары** (*хол-биле дозар аргалар*) – удурланыкчызының буду бурунгаар, аткаар азы ийинче шимчей албас кылдыр хол-биле дозуп алгаш кылыр аргалар. Арганың *хевирлери*: дөңмектиң иштии талазындан доза каккаш, ужураары; дискекти доскаш, куду тыртып ужураары.

Удурланыкчызы доңгайып, бир будун бурунгаар базып алган турда бо арганы кылырга эптиг.

**Ойтур идери** – кажан онаг мөге доңгайып алгаш турда, азы буттап кел чорда, азы аткаар тендирий бээрге, ойтур идип ужураар.

**Майыктаары** – чиңге майыктан тудуп алгаш, кылыр аргалар.

Майыктың иштии-даа, даштыы-даа талазындан туткаш, өске холу-биле аткаар идип ужуруп болур. Оон аңгыда ыңдыг тудуштан дегээлээр, майгыыр, мундурар *аргаларны* ажыглаар.

Удурланыкчызы бедик азы эмин эрттир чавыс турушта турда, чоокшуладыр базып кел чорда, аткаарлап бар чорда, буттарын солуштур базып чыдырда майыктаары эптиг.

**Ооргадан туткаш кылыр аргалар.** Удурланыкчызының холундан бурунгаар шеле тыртыпкаш, азы колдуунуң адаандан эрте бергеш, ооргазындан тудуп алыр.

Ындыг тудуштан кылып болур аргалар: өрү көдүргеш, октаары; буттар-биле ийи ээжээн доза баскаш, аткаар ужураары; бир бутту илдирткеш, ужураары; мундура баскаш, ужураары.

**Хончулап алгаш кылыр** өзек аргалар: мундурары, дөңмектээри, катай кагары, илдиртири, майгыыры.

**4-кү кезээ. Хүрештиң аргаларын кылырының тактиказы.**

Хүреш үезинде арга кылырынга таарымчалыг байдалдар кайы-бир мөге быжыг эвес турушта турда тыптып келир: чижээ, кажан бир мөге удурланыкчызын аткаар тырт-пышаан, бодунуң бир будундан өске будунче шилчидип бар чорда; буттарын хачыландыр басып алган таварылгада.

**Хынаарының негелделери.** Өөреникчилерниң чүнү билип, шиңгээдип алганын маргылдааларга киржип, маргылдааны эрттиржип берип турар үезинде тодарадыр. Арга кылырын болгаш күш-дамыр сайзыралының деңнелин өөредилге чылының төнчүзүндө түңнээр, өөреникчилер дараазында шенелделерни эртер.

## ЗАЧЕТ

### Зачет болгаш хыналданың негелделери

Өөреникчилерниң чүнү шиңгээдип, билип алганын маргылдааларга киржип турар үезинде, маргылдааларны организастанып база эрттиржип (судьялажып) турда хынаар. Техниктиг болгаш күш-дамыр белеткелениң түңнелин өөредилге үезиниң төнчүзүндө чорудар, өөреникчилер дараазында хыналда мергежилгелерни кылыр.

### Техниктиг болгаш тактиктиг кылдыныгларны шиңгээдип алырының барымдаалары

	<i>Арганы кылып, к=рг\скенин \нелээри</i>	<i>Салыр демдек</i>
1	Кылып шыдаваан	1
2	Арганы адааш, кезектеп кылыпкан	2
3	Арганы адааш, частырыгларлыг кылдыр кылыпкан	3
4	Арганы адааш, бичии частырыгларлыг кылдыр кылыпкан	4
5	Арганы адааш, частырыглар чок кылдыр кылыпкан	5

**Күш-дамыр сайзыралын хынаары**

**1 класс**

Хыналда мөргөжилгөлөр	Оолдар			Кыстар		
	бедик деенел	ортумак	кошкак	бедик деенел	ортумак	кошкак
Чавыс перекладинага хараары	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Чаёгьс черден узунун шураары (см)	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Балдырларны ыргайттайн доёгяры	Хавак дискектерге дээп турар	Холдар черге дээп турар	Сапаалар черге дээп турар	Хавак дискектерге дээп турар	Холдар черге дээп турар	Сапаалар черге дээп турар
30 м маёнаары (с)	9.8	10.2	10.4	10.4		
1000 м маёнаары	/ е санавас					

**2 класс**

Хыналда мөргөжилгөлөр	Оолдар			Кыстар		
	бедик деенел	ортумак	кошкак	бедик деенел	ортумак	кошкак
Чавыс перекладинага хараары	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Чаёгьс черден узунун шураары (см)	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Балдырларны ыргайттайн доёгяры	Хавак дискектерге дээп турар	Холдар черге дээп турар	Сапаалар черге дээп турар	Хавак дискектерге дээп турар	Холдар черге дээп турар	Сапаалар черге дээп турар
30 м маёнаары (с)	6.0—5.8	10.2	7.0—6.8	6.2—6.0	6.7—6.3	7.0—6.8
1000 м маёнаары	/ е санавас					

## 3 класс

Хыналда мергежилгелер	Оолдар				Кыстар		
	бедик деёнел	ортумак	кошкак	кошкак	бедик деёнел	ортумак	кошкак
Чавыс перекладинага хараары	5	4	3	3	12	8	5
Чаёгыс черден узунун шураары (см)	150—160	131—149	120—130	120—130	143—152	126—142	115—125
Балдырларны ыргайтпайн доёгаары	Хавак дискектерге дээп турар	Холдар черге дээп турар	Салаалар черге дээп турар	Салаалар черге дээп турар	Хавак дискектерге дээп турар	Холдар черге дээп турар	Салаалар черге дээп турар
30 м маёнаары (с)	5.8—5.6	6.3—5.9	6.6—6.4	6.6—6.4	6.3—6.0	6.5—5.9	6.8—6.6
1000 м маёнаары (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.00	6.30	7.00
Ай-дедир маёнаары 3x10м	7.5	7.7	7.9	7.9	7.9	8.1	8.3

## 4 класс

Хыналда мергежилгелер	Оолдар				Кыстар		
	бедик деёнел	ортумак	кошкак	кошкак	бедик деёнел	ортумак	кошкак
Бедик перекладинага хараары	6	4	3	3			
Чавыс перекладинага хараары					18	15	10
60 м маёнаары (с)	10.0	10.8	11.0	11.0	10.3	11.0	11.5
1000 м маёнаары (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.30	5.00	5.40	6.30
Мост байдальнга туруп алгаш, баш ажыр шураары	22	18	15	15			
Бурунгаар баш ажылдыр 10 катап чулгуру (кувырок), сек					20	18	15

Хыналда мергежилгелер өөреникчилерниң шилип алганы ёзуугаар болур.

**Ниити билиг школаларында  
тыва хуреш кичээлдерин эрттиреринге  
херектиг дериг-херекселдерниң даңзызы**

№	Дериг-херекселдер	Саны	Ажыглаар \ ези
1.	X\ режир хевис	1 компл.	10 чыл
2.	Хевис шывыы	1 компл.	5 чыл
3.	Гимнастика ханазы	6 кижиге	10 чыл
4.	Туттунуп \ нер канат	4	5 чыл
5.	Белеткелге ажыглаар тускай манекеннер		
6.	Чавыс сандайлар	4	3 чыл
7.	Скакалкалар	3	3 чыл
8.	Гантельдер (1, 2, 4, 5 кг)	10	1 чыл
9.	Деёзи	10	10 чыл
10.	Секундомер	1	5 чыл
11.	Пылесос	2	5 чыл
12.	Кварцтыг лампа	1	5 чыл
13.	K\ ш-шыдал тренажеру	1	3 чыл
14.	Эм-таё аптечказы	1	3 чыл
15.	Бок урар сава	4	5 чыл
16.	Футбол б=мб\ ктери	2	2 чыл
17.	Волейбол б=мб\ ктери	4	1 чыл
18.	Баскетбол б=мб\ ктери	4	1 чыл
19.	Регби б=мб\ ктери	4	1 чыл
20.	Б=мб\ ктерге насос	2	1 чыл
21.	Аартадып каан б=мб\ ктер (0,5, 1, 2 кг)	1	1 чыл
22.	Штанга	10	2 чыл
23.	Кижиге б\ р\ э\ спортчу болгаш X\ режир идик-хептиг болур	2	5 чыл

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рамках совершенствования физического воспитания в школе важное значение придается созданию конкретных вариантов учебных программ с учетом особенностей интересов учащихся и профессиональных возможностей преподавателей. Программа по физическому воспитанию состоит из двух частей – *базовой* (обязательной) и *вариативной* (дифференцированной).

*Базовая часть* программы предлагается в качестве основы «общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры». Ею должны овладеть все школьники независимо от региона проживания и индивидуальных отличий [Лях, 1990].

*Вариативная часть* содержания предмета «физическая культура» обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и национальных условий, специализации учителя и интересов учащихся. Рациональное сочетание базовой и вариативной частей содержания учебной программы позволяет снять существующие противоречия между интересами общества и индивида, повышает значимость физической культуры в воспитании здорового образа жизни, более полно удовлетворяет потребности детей и молодежи в самопознании и самосовершенствовании, создает большие возможности для творческих поисков нетрадиционных форм организации физического воспитания, реализации принципов гуманизации в педагогическом процессе.

Важно заинтересовать ребенка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст



возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

В ходе поиска инновационных подходов к организации учебных занятий с детьми и подростками учитывается особая значимость и привлекательность для них игровой (соревновательной) деятельности. Простейшие виды единоборств, в частности борьбы, позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но также умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д. Систематическое использование подвижных игр и простейших видов борьбы на уроках физкультуры в школах способствует оптимизации двигательного режима, улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по тувинской национальной борьбе хуреш для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется:

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки

физической культуры подразделять на три типа: *с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.*

На уроках *с образовательно-познавательной* направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий по борьбе хуреш, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки *с образовательно-познавательной* направленностью характеризуются следующими особенностями:

– продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5–6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

– в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и, в зависимости от объема учебного материала, его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образова-

тельном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

– продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

На уроках с *образовательно-предметной* направленностью, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название приема или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

– планирование задач обучения осуществляющееся в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

– планирование физических упражнений согласовывающееся с задачами обучения, а динамика их нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения, должны включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-

тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений).

Отличительной особенностью этих уроков является обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки, которое задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам.

От начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты, силы, выносливости.

По сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической

культуре, по борьбе хуреш. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Для полной реализации содержания настоящей программы по борьбе хуреш руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Программа адресована учащимся 1–4-х классов, а также частично может быть использована в среднем звене.

В результате изучения курса **обучающийся должен знать:**

- названия базовых приемов борьбы хуреш;
- правила соревнований и этикет в борьбе хуреш;
- влияние борьбы хуреш на состояние здоровья;
- правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый ученик **должен уметь:**

- выполнять 2–6 приемов борьбы хуреш;
- владеть 3–5 приемами борьбы хуреш.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач: удовлетворить естественную потребность организма в движении, совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение борьбе хуреш в условиях урока детей 7–10 лет.

В курсе освещаются следующие разделы:

**Раздел 1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш.**

Ритуал девиг. Запрещенные действия в борьбе. Правила борьбы хуреш.

**Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения.**

Страховка и само страховка. Общефизические и специальные упражнения.

### Раздел 3. Техника борьбы хуреш.

Основные положения борца (стойки, захваты, передвижения, равновесия). Базовые приемы борьбы хуреш (чая тудары, дегээлээри, балдырлаары, катый кагары, мундурары, деңмектээри, чартыктаары, буттаары, илдиртири).

### Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш.

Тактика проведения захватов, приемов, выталкиваний, сваливаний, сбиваний, выведений из равновесий, скручиваний.

Курс обучения состоит из 106 учебных часов в 1–4 классах. Урок продолжается 40 минут, 10 минут из которых уделяются подвижным, спортивным играм или простейшим видам борьбы. Курс завершается приемом контрольных нормативов, которые проводятся в конце учебного года.

### Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

Виды подготовки	Год обучения			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Раздел 1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш				
1.1. Ритуал девиг, разделы и разновидности.	4	4	4	4
1.2. Запрещенные действия. Правила борьбы хуреш	6	6	6	6
<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения				
2.1. Страховка и самостраховка	10	10	10	10
2.2. Общефизические и специальные упражнения	10	10	10	10
<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Раздел 3. Техника борьбы хуреш				
3.1. Стойки борцов. Захваты в борьбе.	5	5	5	5
3.2. Структура приемов борьбы. Подразделение приемов на группы	4	4	4	4

3.3. Базовые приемы хуреш				
Чая тудары (выведение из равновесия)	5	5	5	5
Дегээлээри (подножки)	5	5	5	5
Балдырлаары (сваливание с захватом за голень)	5	5	5	5
Катай кагары (подхват)	5	5	5	5
Мундурары (зашагивание)	5	5	5	5
Д=ёмектээри (подсад бедром)	5	5	5	5
Чартыктаары (бросок через бедро)	5	5	5	5
Буттаары (проход в ноги)	5	5	5	5
Илдиртири (зацепы)	5	5	5	5
<b>Всего</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш	20	20	20	20
Зачет	2	2	2	2
<b>Всего часов</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный материал для всех 1–4 классов обучения

#### Раздел 1. Ритуалы и этикет в борьбе хуреш.

Выполнение ритуалов борьбы хуреш, исполнение танца «девиг», подход к секунданту, действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к товарищам и противнику. Умение вести себя с достоинством. Этикет в борьбе хуреш. Запрещенные захваты и действия в борьбе хуреш. Правила борьбы хуреш. Команды судей, действия секундантов и борцов. Начало и конец поединка. Ритуал девиг. Определение победителя в поединке.

#### Раздел 2. Специальные подготовительные упражнения.

Разминка. Страховка. Акробатические упражнения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения для освоения положения «Борцовский мост».



### Раздел 3. Техника борьбы хуреш.

3.1. *Стойки борцов*: высокая (прямая), средняя и низкая, правая, левая и фронтальная. Захваты в борьбе. По правилам борьбы хуреш захватывать содак (куртка) и шудак (специальные трусики) можно почти в любом месте. Демонстрация и изучение разнообразных захватов: обоюдные захваты: за отворот содак, за рукава и отворот, за рукава, за шудак, за плечи. Разноименные захваты: за отворот и рукава, за отворот и плечи, за плечи и рукава содак, за рукава содак и за шудак.

3.2. *Структура приемов борьбы*. Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов. Прием борьбы хуреш – единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени. Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и туловищем. Условно в борьбе хуреш можно различать следующие элементарные движения:

- *движения рук*: захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, упор, тяга, нажимание;
- *движения ног*: подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор;
- *движения туловища*: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение.

### 3.3. Базовые приемы борьбы хуреш.

*Чая тудары* (выведение из равновесия). Разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы.

*Дегээлээри* (подножки). Разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы.

*Балдырлаары* (сваливание с захватом за голень). Разновидности захвата: захват за голень снаружи, захват за голень крестным захватом.

*Күстүктүр шелери* (сваливание рывком вперед). Захватив, за отворот содака или за рукава, рывком вперед свалить соперника на колени. Благоприятные ситуации для

выполнения приема: когда соперник проходит в ноги; в положении низкой и высокой стойки; стоит, широко расставив ноги.

Разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы. Разновидности захвата.

*Майгыры* (подсечки). Способы выполнения. Разновидности приема.

*Катай кагары* (подхват) – атакующий борец маховым движением ноги, назад выбивает опорную ногу противника. Падение атакуемого происходит за счет смещения ОЦТ вперед, вследствие усилия рук и туловища атакующего. Разновидности приема: подхват под обе ноги, задний подхват, подхват под одну ногу.

*Мундурары* (зашагивание) – атакующий борец зашагивая ногой за ногу соперника, зацепляет ее и толкая борца грудью вперед-вниз, сваливает его. Вариант приема: сваливание соперника в сторону, делая скручивающее движение руками.

*Дөңмектээри* (подсад бедром) – атакующий плотно обхватывает атакующего, сгибает ближнюю ногу (в тазобедренном и коленном суставах) и, выпрямляясь на опорной ноге, подсаживает атакующего бедром вверх и лишая опоры, бросает его. Разновидности приема: подсад бедром сзади.

*Долгай дегээ* (обвивы) – атакующий обвивает ногу противника, движением рук вправо (влево) от себя заставляет его сместить тяжесть тела на опорную (правую) ногу. Затем поднимает обвитую ногу назад-вверх и, делая руками, рывок вниз, бросает соперника вперед. Разновидности приема: бросок вперед, бросок прогибом.

*Чартыктаары* (бросок через бедро) – атакующий борец делает шаг вперед правой ногой и поставив ее у правой ноги соперника на носок, потягивает противника левой рукой вверх к себе, а правой – вверх-вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге, и развернувшись спиной к сопернику, тазом подбивает его ноги. Чартыктаары – это большая группа приемов, включающая в себя самые разные варианты

проведения броска. Этот прием можно делать с любого захвата.

*Илдиртири* (зацепы) – при исполнении данной группы приемов борец превращает свою ногу в крючок и цепляет им противника за ноги.

Разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы.

Зацепы бывают двух типов – по названию тех мест, которыми зацепляют ноги противника: зацеп стопой и зацеп голенью.

*Зацеп голенью* — подтянув соперника к себе и зацепив голенью за голень, отталкивая назад, сваливает соперника. Разновидности приема: с захвата ноги, зацеп изнутри, зацеп зашагиванием, зацеп сбоку.

*Зацеп стопой* – подтянув соперника к себе и зацепив стопой за голень или за пятки, отталкивая назад, сваливает соперника. Разновидности приема: зацеп стопой изнутри, зацеп стопой сбоку, задний зацеп стопой, зацеп с захвата ноги.

*Буттаары* — приемы, проводимые с захватом ног. Это большая группа приемов, включающая множество вариантов бросков, сваливаний и сбиваний с захватом одной или двух ног, одной или двумя руками.

Разновидности захватов и приемов: бросок наклоном с захватом двух ног, бросок наклоном с захватом одной ноги, бросок подножкой с захватом одной ноги, сбивание с захватом двух ног, захват ноги за пятки, сваливание зацепом голенью с захватом за пятки, бросок с обратным захватом двух ног.

«*Мельницы*» – броски через плечи с захватом ноги. В борьбе хуреш имеются очень много способов исполнения этого приема. Разновидности захватов: бросок с захватом бедра изнутри, бросок с захватом бедра снаружи, бросок с захватом шеи и бедра изнутри.

*Холдан шелери* (перевод рывком за руку) — является одним из базовых приемов борьбы хуреш, он не сложный в исполнении, но в то же время является связующим приемом при составлении комбинаций приемов. Многие борцы успешно

применяют его или начинают свои атаки обычно этим приемом, или используют как контрприем от захвата ног.

Способ выполнения: атакующий борец левой рукой захватывает за запястье правой руки соперника, а правой – за правое плечо снизу, делает рывок на себя вправо-вниз, заставляет упасть или опереться на руки.

Разновидности приема: перевод с подножкой, перевод с *подсечкой*. Благоприятные ситуации: из положения вне захвата противник стремительно сближается для захвата ног; противник сильно наклоняется или отклоняется; противник сильно разворачивает плечи относительно таза; противник далеко отставляет одну ногу; противник стоит на одной ноге.

*Дозары* (переводы с упором рукой в колено) – атакующий борец, упираясь рукой в колено соперника, выводит его из равновесия и, делая другой рукой рывок вниз-вперед, сваливает его. Разновидность приема: перевод с упором рукой в колено изнутри.

*Ойтур идери* (сваливание назад) — когда соперник стоит в низкой стойке, или когда проходит в ноги или теряет равновесие, толкнув его назад, сваливают.

*Майыктаары* (приемы захватом за пятки). Можно одной рукой захватив за пятки изнутри или снаружи, другой рукой отталкивая назад, свалить соперника. Приемы удобно выполнять, когда соперник находится в низкой стойке, приближается или наоборот отходит от борца, когда делает крестный шаг.

*Ооргадан туткаш кылыр аргалар* (приемы с захвата за спину). Сделав перевод рывком за руку, или проходя нырком под руку, захватывают за спину соперника. С этого захвата можно делать приемы: бросок наклоном, сваливание назад, зацеп за ногу, зашагивание.

*Хончулап алгаиш кылыр өзек аргалар* (базовые приемы с захвата за шудак): зашагивание, подбив бедром, подхват, зацеп, подсечка.

#### **Раздел 4. Тактика выполнения приемов борьбы хуреш.**

Тактика проведения захватов, приемов, выталкиваний,

сваливаний, сбиваний, выведений из равновесий, скручиваний.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков.

Тактика ведения поединка, сбор информации о противнике (физическое развитие, техническая подготовленность, вес, рост, психика).

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим питания, отдыха, питьевой режим). Анализ поединка, соревнований. Планирование участия в соревнованиях.

## ЗАЧЁТ

### Зачётные и контрольные требования

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований. Подведение итогов по технической и физической подготовке проводится в конце учебного года, учащиеся выполняют следующие контрольные нормативы.

### Критерии освоения технических и тактических действий

	<i>Критерии выполнения приема</i>	<i>Оценка в баллах</i>
1	Не выполнил	1
2	Назвал и выполнил прием по частям	2
3	Назвал и выполнил прием с существенными ошибками	3
4	Назвал и выполнил прием с незначительными ошибками	4
5	Назвал и выполнил без ошибок	5

## Демонстрация уровня двигательной подготовленности

## 1 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11–12	9–10	7–8	9–10	7–8	5–6
Прыжок в длину с места (см)	118–120	115–117	105–114	115–118	113–115	95–112
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого	9.8	10.2	10.4	10.4		
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14–15	8–13	5–7	13–15	8–12	5–7
Прыжок в длину с места (см)	143–150	128–142	119–127	135–145	118–135	108–117
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого	5.0–6.8	10.2	7.0–6.8	5.2–6.0	5.7–6.3	7.0–6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150—150	131—149	120—130	143—152	125—142	115—125
Наклон вперед не стيبая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого	5.8—6.5	5.3—5.9	5.5—6.4	5.3—6.0	5.5—6.9	5.8—6.5
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	5.00	5.00	5.30	7.00
Челночный бег 3x10м	7.5	7.7	7.9	7.9	8.1	8.3
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 50 м (с)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	5.30
Перевороты на мосту	22	18	15			
10 кувырков вперед (с)				20	18	15

Контрольные нормативы даются на выбор учащихся.

**Перечень оборудования и инвентаря  
для обеспечения учебных занятий по борьбе хуреш  
в общеобразовательных учреждениях**

№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество	Срок годности и носки
1.	Ковер для борьбы	1 комплект	10 лет
2.	Покрышка ковра	1 комплект	5 лет
3.	Гимнастическая стенка	5 пролетов	10 лет
4.	Канат для лазания	4 шт.	5 лет
5.	Тренировочные манекены разного веса	4 шт.	3 года
6.	Гимнастические скамейки	3 шт.	3 года
7.	Скакалки	10 шт.	1 год
8.	Гантели (весом 1, 2, 4, 5 кг)	10 шт. каждого веса	10 лет
9.	Весы медицинские	1 шт.	5 лет
10.	Секундомер	2 шт.	5 лет
11.	Пылесос	1 шт.	3 года
12.	Кварцевая лампа	1 шт.	3 года
13.	Силовой тренажер	1 шт.	5 лет
14.	Аптечка	4 шт.	2 года
15.	Урны	2 шт.	1 год
16.	Мячи футбольные	4 шт.	1 год
17.	Мячи волейбольные	4 шт.	1 год
18.	Мячи баскетбольные	4 шт.	1 год
19.	Мячи для регби	2 шт.	1 год
20.	Насос для мячей	1 шт.	2 года
21.	Набивные мячи (весом 0,5, 1, 2 кг)		
22.	Штанга разборная	10 шт.	3 года
23.	Спортивная, борцовская форма для каждого занимающегося	2 шт.	5 лет



## ЛИТЕРАТУРА

1. *Лях В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005.
2. *Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д.-Н., Ооржак С.Ы.* Хостуг хурештиң техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009.
3. Программа для борцов хурешистов 1–2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. / Ооржак С.Ы, Сат О.С. – Кызыл, 2006.
4. *Ооржак С.Ы.* Шүглүп өөрөн. – Кызыл, 1990.
5. *Ооржак С.Ы.* Тиелелгениң кол хоойлулары. – Кызыл, 2004.
6. *Ооржак С.Ы.* Выдающиеся борцы Тувы. – Кызыл, 2005.
7. *Ооржак С.Ы.* Хуреш. Баштайгы базымнар. – Кызыл, 2005.
8. *Ооржак С.Ы.* Хуреш — философия победы. – Красноярск, 2006.
9. *Ооржак С.Ы.* Хуреш: борьба по-тувински. – М: «Триада ЛТД» 2008.
10. *Ооржак С.Ы.* Хуреш. Формула победы. – Кызыл: «Полиграфсервис», 2011.

---

## ДОПЧУЗУ

Тайылбыр бижик .....	3
Программаның кол утказы .....	12
Хүрештиң ёзулалдары .....	12
Белеткенириниң тускай мергежилгелери .....	12
Хүрежириниң техниказы .....	13
Хүрештиң аргаларын кылырының тактиказы .....	20
Зачет .....	20
Ниити билиг школаларына тыва хүреш кичээлдерин эртиреринге херектиг дериг-херекселдерниң даңзызы .....	23
<i>Литература</i> .....	41

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	24
Содержание программы .....	32
Ритуалы и этикет в борьбе хуреш .....	32
Специальные подготовительные упражнения .....	32
Техника борьбы хуреш .....	33
Тактика выполнения приемов борьбы хуреш .....	36
Зачет .....	37
Перечень оборудования и инвентаря для обеспечения учебных занятий по борьбе хуреш в общеобразовательных учрежде- ниях .....	40
<i>Литература</i> .....	41

*Учебное пособие*

ООРЖАК Сергей Ынаажыкович  
ООРЖАК Херел-оол Дажы-Намчалович

**ТЫВА ХУРЕШ**

**Примерные программы внеурочной деятельности для  
начального общего образования**

На тувинском и русском языках

Редакторы *О.М. Баир, Л.А. Ооржак, С.М. Ондур*  
Компьютерная верстка *Л.Д. Донгак*

Подписано в печать 29.11.2011. Формат 60x84  $\frac{1}{16}$ .  
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Физ. печ. л. 2,75.  
Тираж 200 экз. Заказ № 135.

Издательско-полиграфический отдел «Билиг»  
Института развития национальной школы  
Министерства образования и науки Республики Тыва.  
667000 г. Кызыл, Республика Тыва, ул. Калинина, 1 б.