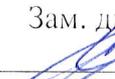


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18 имени первого министра просвещения  
Тувинской Народной Республики Лопсана-Кендена Ооржака Мижит - Доржуевича

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УВР  
  
/Кызыл-оол С.М./  
от «30» августа 2024 года.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директором МБОУ СОШ №18  
  
Иргит А.Ю.  
Приказ № 598.2 - од  
от «30» августа 2024 года.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Хуреш»

для 2-4 классов начального общего образования

Кан-оол Алексей Ондарович  
Педагог дополнительного образования

Кызыл-2024-2025 уч. год

## Тайылбыр бижик

Ниити билиг школаларында куш-культура адырын сайзырадыр  
сорулга- биле оореникчилернин сонuurгалын оттуруп «Тыва хуреш» деп  
кичээлден дашкаар ажилдын программазын уругларнын бот-тускайлан  
шинчи-байдалын болгаш ёзу-чанчылдарын ооредип коруп тургаш кылган.

Кичээлден дашкаар ажил – биле оореникчилернин сонuurгалын кодуреринче  
угланган ажилды куштелдирери кончуг чугула.

Хуреш болгаш оон бодуун хевирлерин куш-культура кичээлдеринге  
доктаамал ажыглап турарга, уругларнын шимчээшкин чурумун  
таарыштырарында болгаш кадыкшылын экижедиреринге, угаан-медерелинин  
ажылын бедидеринге улуг салдарлыг болур.

Кичээлден дашкаар «Тыва хуреш» кичээли 1-4 класстарга кордунген  
болгаш 34 шакка чардынган. Кичээл 35 минута иштинде ургулчулээр,  
оларнын иштинден 10 минут шимченгир, спортчу оюннарны азы  
хурештин эн бодуун хевирлерин ойнадыыр.

«Тыва хурештин» программазы 4 кезекке чардынган:

1-ги кезээ «Хурештин ёзулалдары база аргалары»;

2-ги кезээ «Чедишкиннин ундезини »

3-ку кезээ «Ат-алдар чедип алыры»;

4-ку кезээ «Могенин дериг-херексели».

Ооредилге чылы хыналда нормативтерни хулээп алганы - биле доостур.

Кичээлден дашкаар «Тыва Хуреш» ажылынын сорулгазы: Бичии уругларнын, аныяк оскенин бот-медерелин, билиг -\_мергежилин, куш – дамырын чогаадыкчы ёзу-биле сайзырадыры.

Эге школанын оореникчилеринге тургускан тыва национал хуреш программазы ооредилгенин дараазында айтырыгларын шиитпирлээринге угланган:

-спортчу кылаш, маннаары, шураары, бедик черже халбактанып унери дээн чижектиг билиглерни улам сайзырадыры:

-гимнастика, чиик атлетика, хаактыг маннаары дээн спортчу оюннарнын техниктиг шимчээшкиннерин кылып ооредири;

-куш – дамыр сайзырадыр мергежилгелерни эртенги гимнастиканы, шимченгир оюннарны кылып чанчыгарынга кижизидери.

Билигни спорчу тренировка-белеткелдер дамчыштыр ооредир.

Кичээлдер колдуунда уругларнын куш-дамыр шынарларын сайзырадырынга ажыктыг, ынчангаш кичээлдин кол кезээнин эгезинден тончузунге чедир оларнын куш-шыдалынын озулдезин кончуг шынгыы сагып турарынын хемчээлинден ол сорулгаларнын кууселделери хамааржып турар.

Программага даянган кичээлдерни ооренип эрткен соонда, оореникчилернин билген турар ужурлуг чуулдери:

хурештин озек аргаларынын аттары;

хурештин дурумнери болгаш сагыыр ужурлуг чанчылдары;

кижинин кадыкшылынга хурештин салдары;

янзы-буру байдалдарда озал-ондак, айыыл-халап болдурбазы-биле бодун канчалдыр алдынып болурунун чуруму.

Оореникчи бурузунун кылып билир ужурлуг чуулдери:

2-6 чедир хуреш аргаларын кууседип билири;

3-5 чедир хуреш аргаларын кылып билири.

Ук сорулганы чедип алырда, дараазында айтырыгларны шиитпирлээри чугула:

Кижинин организмнинге ала-чайгаар херек болуп турар шимчээшкин хевирлерин хандыртынып турарын чедип алыры;

Бичии оореникчиленин гигиенаны сагыырын болгаш ол талазы-биле кижизидилгени алган турары ;

Амыдыралдын кадык хевиринин нормаларын болгаш чанчылдарга кижизидери;

7-9 харлыг уругларны кичээлдер уезинде хурешке ооредири.

#### Программанын кол утказы:

1-ги кезээ. Хурештин ёзулалдары, чанчылдары.

Девиг болгаш оон хевирлери, кезектери. Хуреште хоруглуг чуулдер. Хурештин дурумнери.

2-ги кезээ. Белеткениринин тускай мергежилгелери.

3-ку кезээ. Хурежиринин техниказы.

Могелернин туруштары. Тудуштары. Аргаларнын тургузуу. Тыва хурештин аргаларын болуктерге чарганы. Хурештин озек аргалары ( чая тудары, дегээлээри, балдырлаары, катый кагары, мундурары, донмектээри, чартыктаары, буттаары, илдиртири.)

4-ку кезээ. Хурештин аргаларын кылырынын тактиказы.

Хуреш уезинде арга кылырынга таарымчалыг тудуштарны, туруштарны, байдалдарны ажыглап, шингээдип болгаш тургузуп ооренири.

2-ги ооредилге чылы ( 34 шак)

Белеткелдин хевирлери	Ооренир шагы	Ай хуну
1. Киирилде кичээл «Тыва хуреш»- деп чул?	1	
1.2 Хурежип эгелээринин дурумнери	1	
1.3 Сула шимчээшкинер, тускай мергежилгелер	1	
Ук кезээнге туннел	1	
1.4 Чоннун ынак оюну	1	
1.5 Чедишкиннин ундезини	1	
1.6 тренировка кичээлдин тургузуу	1	
1. кезээнге туннел	1	
2.ги кезээ Моге кижинин сеткили чаагай	2	
2.1 Хурештин техниказы болгаш тактиказы	1	
2.2 Куштуг болур дизинзе манна	1	
2.3 Кым шуглурул?	2	
2.4 Хурештин кол аргалары	2	
2.5 Дегелээри	2	
2.6 Балдырлаары	2	
2.7 Катай кагары	2	
2.8 Буттаары	1	
2.9 Аргаларны кылып ооренири	2	
2.10 Маргылдаага белеткенири	2	
2.11 Маргылдаа будуузу	2	
2.12 Хойну кылып четтигер дизе	2	
2-ги кезээнге туннел	1	
3-ку кезээ. Бодунга бодун тренер бол!	1	
Хыналда кичээл	1	
Шактарнын нити саны	34	

4-ку ооредилге чылы (34 шак)

Белеткелдин хевирлери	Ооренир шагы	Ай хуну
1-ги кезээ. Чоннун ынак оюну «Тыва хуреш»	1	
1.1. «Кым шуглурул?»	1	
1.2. Девиг-хурештин эгези болгаш тончuzu	1	
Ук кезээнге туннел	1	
2-ги кезээ. Мого салыкчызы	1	
2.1. Мого салыкчызынын дурумнери	1	
2.2. Удурланыкчы	1	
Ук кезээнге туннел	1	
3-ку кезээ. Могенин	2	
3.1 Могенин Боргу	2	
3.2. Содак – шудак	2	
3.3. Содак – шудакты сырыыры	2	
3.4. Могенин идии	2	
3.5. Могенин тону	2	
Ук кезээнге туннел	1	
4 Хойну кылып четигер дизе	1	
4.1 Хун чуруму	2	
4.2. Могенин шын белеткенири	2	
5. Баштайгы онаалгалар	2	
5.1 Эртеңги сула шимчээшкин	1	
Ук кезээнге туннел	1	
6. Арага болгаш тапкы – хоралыг дайзынарын	2	
6.1. Кадык болуру чугула!	1	
Хыналда кичээл	1	
Шактарнын нити саны	34	