

Бы»арыысурук

У»уйааннауол о5онуфизической культура5а иитии-у№рэттии, ытык №йд№буллэриинэриулахансуолталаах. Олкурдуку№рэттиуол о5о5от№р№№бут дойду, ийэ дойду, айыл5а т№рутдьарык, кэрээйгэтэ, уту№э санаа, ч№елолохкурдукытык №йд№буллэркиириэхтээхтэр. Ылбытбилиитинч№ел оло5у туту»ууга, доруобуйатын б№5№рг№туугэ уоннадьиэкэргэнис-тасулэтигэрту»аныхтаах.

Уолукура эрдэ5иттэн эт-хаан, №й-санаа, ч№ел оло5у инэрэриитэрсыалтаннэ»илиэки»инэнулэлиир "Уол о5о Кэскилбит, Эр кийиЭрэлбит" бырайыакбылааннамыта. Бубырайыагысуруннээччинэнолохтоохдьа»алта, ортооскуола, у»уйаанбуолаллар. Уол о5ону кырасаа»ыттанэтин-сиининхатырхатан (закаливание), о5о хамсанар дьо5урун байытан, хамсанарэрчиллиилэринуустугурдуу, с№пт№№хтуконорорунсити»ии о5о истуругатупсарыгар, физиологическойсайды (процесс)с№пт№№хтуксайдарыгарк№м№ел№№х. Бубырайыак сал5ыы уол о5о оскуола5а киирдэ5инэ ситимнээхулэбарыхтаах.

"УолНьургун"иитэру№рэтэрдьарыктыыр БАРЫЛ оно»улунна.

СЫАЛА: уоло5о ки»ибы»ытынансайдытыгарэт-сиинэрчимирэрин, сиэр-майгыдоруобуйатаб№5№ргуурун сити»ии, олукууруу.

СОРУКТАРА:

- куннээ5и режимнэхамсаныимсэниидьарыгынбылааннаа»ын, эти сиинисайыннаран, оло5у улэниуоннабайыаннайдьарыгыкытгаситимнээнбэлэмнээ»ин;
- физическэйкултуураныдоруобуйаны б№5№рг№т№р, эт-сиинсайдытынбэйэ кыа5ын к№рд№р№рньымакурдукк№руу;

-дённо сэргэбэ убаастабылы, ытыктабылынэри, киэнтутгарбиирдойдулаахтарбытспортсменнарбытынан, а5аларынанкиэнтуттуу

ТУТУЛЛАРА:

- дьарык;
- курэх;

Дьарыккэмигэруол о5оттон ирдэнэр:

Билиэхтээх:

- уопсай №йд№булу;
- физическайхамсаныы доруобуйа5а уту№ №руттээхдьайыларын;
- спорт саалатыгарбэрээдэкуоннао»олтонсэрэхтээхбуолуубыраабылаларын;
- №бугэт№рутоонньууларынк№руцнэрин;
- иллэнкэмнэ спорт к№руцнэрин, хамсаныыларын, быраабылаларын.

Сатыахтаах:

- физическайсайдытынхаачыстыбата»ымынбы»аарыны (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость)
- физическайсайдыны, бэйэникэтээнк№рууну;

Курэхтэ»иилэркэмнэригэрирдэнэр:

Билиэхтээх:

- курэхбыраабылатын;
- спортивнайэтиканы.

Кружоккадьарыктанар о5о саа»а: **5-7**у»уйаануолаттара

О5о ахсаана: **10**

Дьарыкбарыыта: **20-30**мун.

Куру»уок нэдиэлэ5э **1-дэ**буолар.

Уэрэтиибылаана

№	Тема	Чаа»а
1	Эти-сиинисайыннарыыту»унанбили»иннэри. Быраабыланы, сэрэхтээхбуолуунукэпсээ»ин. Хаамы, сууруу, эрчиллиилэрионоруу. Б№л№хт№рунэнараарыы	1
2	С№пк№ тыныныгау№рэтии, эрчиллии (дыхательная гимнастика)	1
3	Бэйэнимассажтаныы	1
4	Эрчиллиилэр. Турниккаулэлээ»ин (кольцо, канат, лестница)	3
5	Мастарды»ыыбыраабылатынбили»иннэри. Гимнастическайпалкананэрчиллиилэр	3
6	Эрчиллиилэр. Гимнастика элеменнарыттандьарык.	3
7	№бугэоонньууларыттандьарыктар. Кылыы, куобах, буурдаа»ын.	3
8	Хапсабай быраабылатынбили»иннэри Эрчиллиилэрионоруу	3
9	Наартаныойуу Эрчиллиилэр	2
10	Сахааччалыыойуу (урдугуойуу)	2
11	Хамсаныылаах №бугэоонньуулар	3
12	Курэхтэ»иилэр - "Байанайоонньуулар" эстафета - троеборье (сууруучелночнай, ыстаныы, турникка бириэмэ5э пресс хачайдаа»ын) - "Уоланнар" 1 кылаасуолаттарынкыттабэлэмнэнииб№л№хуолаттара - "Уоланоонньуулар" спартакиада чэрчитинэнмастарды»ыытыгар, ыстана5а, хапсабайга курэх - "Булчут курэ5э" - Сыалытыы (пневматическайсаанан) - Сууруу - "ЭрчимэнБэргэн",	1 1 1 1 1 1 1 1 1

	- "УрунУолан"	
	Барыта	34чаас

Бытылларкэмэ	Улэисхо»ооно	Улэхаамыыта	Тутгулларматырыяал	Тутгулларнымалар
Алтынны 1 нэдиэлэ	Эти-сиинисайыннарыыту»унанбили»иннэри и. Быраабыланы, сэрэхтээхбуолуунук эпсээ»ин. Хаамы, сууруу, эрчиллиилэрионору у. Б№л№хт.№рунэнар аарыы	Кылгастыккуру»уокту»унанбили» иннэри, тугуоноруохтаахтарынк№рд№руу	-	К№рд№р№ркэпсиирньыма
2 нэдиэлэ	С№пк№ тыыныыгау№рэтии, эрчиллии (дыхательная гимнастика)	Тыынаргааналлаахэрчиллиилэрик №рд№руу Хабах-шаригыуруу Чумэчи-умайатурарчумэчинимулларыы Абылыыр ытыутуктуу Тренажергатыыныы	Шарик Тыынаргаан аллаах тренажер	
3 нэдиэлэ	Эрчиллиилэрихаты лаа»ын Бэйэнимассажтаныы	Эрчиллиидьарыккэнниттэн туораттанк№м№т№ суохбэйэнимассажтаа»ын	Иннэлээхмэ эчиктэр Гимнастическайпалкалар Аналлаахковриктар	
4 нэдиэлэ	Пульстарынбэрэбиэ ркэлээ»ин Эрчиллиилэр. Турниккаулэлээ»ин (кольцо, канат, лестница)	Турниккасэрэхтээхбуолуунухайдахдьарыктанарыкэпсээ»инк№рд№р №№»ун	Секундомер Турник	
Сэтинны 1 нэдиэлэ	Мастарды»ыыбыра абылатынбили»иннэри. Гимнастическайпал кананэрчиллиилэр	Мастарды»ыыбыраабылатынкэпсээ»ин	Инвентарь Гимнастическайпалкалар	
2 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Гимнастика элеменнарыттандьарык.	Былчыныууннараэрчиллиилэрион оруук№рд№руу Иннинэнкэннинэнку№лэ»ийии	Гимнастическаймаат	
3 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Турниккаулэлээ»ин	Турниккасэрэхтээхбуолуунухайдахдьарыктанарыкэпсээ»инк№рд№р	Турник	

	(кольцо, канат, лестница)	№№»ун		
4 нэдиэлэ	Пульстарынбэрэбиэркэлээ»ин №бугэоонньууларытандьарыктар. Кылыы, куобах, буурдаа»ын.	№бугэоонньууларынбили»иннэри и, эрчиллиилэрионоронк№рд№руу	-	
	"Байанайоонньуулар" к№рд№л№хэстафета	Улахан, бэлэмнэнийб.№л№хуолаттара, абаларынаан		
Ахсынны 1 нэдиэлэ	Хапсабай быраабылатынбили»иннэри Эрчиллиилэрионоруу	Приемнарык№рд№руу	Гимнастическаймаат	
2 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Турниккаулэлээ»ин (кольцо, канат, лестница)	Турниккасэрэхтээхбуолуунухайдахдырыктанарыкэпсээ»инк№рд№р№№»ун	Турник	
3 нэдиэлэ	Наартаныойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»инк№рд№р№№»унойуугааналлаахэрчиллиилэри, атахбылчынынсайыннарарэрчиллиилэрионоруу		
Тохсунньу 1 нэдиэлэ	Сахааччалыойуу (урдугуойуу)	БиирдойдулаахпытН.С.Захаров-Сахааччату»унанкэпсээ»ин, урдугуойуугааналлаахэрчиллиилэри, атахбылчынынсайыннарарэрчиллиилэрионоруу	Урдугуойуу инвентармаат	
2 нэдиэлэ	Хамсаныылаах №бугэоонньуулар	Тургэнкууьусайыннарароонньуу Б.№тууктэ»ии Координациянысайыннарар Бэргэнбулчут Имигэссымсабуолуунусайыннарар Ойбонтонуулаа»ын Кууьусайыннарар О5устар киирсиилэрэ	Мээчиктэр КыраыаБайалар Маат	
3 нэдиэлэ	Мастарды»ыыбыраабылатынбили»иннэри. Гимнастическайпалкананэрчиллиилэр	Мастарды»ыыбыраабылатынкэпсээ»ин	Инвентарь Гимнастическайпалкалар	
Олунньу 1 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Гимнастика элеменнарыттандьарык.	Былчыныууннарарэрчиллиилэрионоруук№рд№руу Иннинэнкэннинэнку№лэ»ийии	Гимнастическаймаат	

2 нэдиэлэ	№бугэоонньуулары тандьарыктар. Кылыы, куобах, буурдаа»ын.	№бугэоонньууларынбили»иннэри и, эрчиллиилэрионоронк№рд№руу	-	
3 нэдиэлэ	Троеборье. Курэх	Орто, улахан, бэлэмнэнииб№л№хуолаттара		
Кулунт утар 1 нэдиэлэ	№бугэоонньуулары тандьарыктар. Кылыы, куобах, буурдаа»ын.	№бугэоонньууларынбили»иннэри и, эрчиллиилэрионоронк№рд№руу		
2 нэдиэлэ	Хапсабай быраабылатынбили »иннэри Эрчиллиилэрионор уу	Приемнарык№рд№руу	Гимнастиче скаймаат	
3 нэдиэлэ	Наартанойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»инк№рд№р№№»унойууга аналлаахэрчиллиилэри, атахбылчынынсайыннарарэрчилли илэрионоруу		
4 нэдиэлэ	Сахааччалыойуу (урдугуойуу)	-	Урдугуойуу инвентарам аат	
5 нэдиэлэ	"Уоланнар"	Бэлэмнэнииб№л№хуолаттара 1-кы кылаасуолаттарынкыттакурэхтэ»и и		
Муусус тар 1 нэдиэлэ	Наартанойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»инк№рд№р№№»унойууга аналлаахэрчиллиилэри, атахбылчынынсайыннарарэрчилли илэрионоруу		
2 нэдиэлэ	Сахааччалыойуу (урдугуойуу)	-	Урдугуойуу инвентарам аат	
3 нэдиэлэ	"Уоланоонньуулар " кустовой курэх (Сатабай, Эмис- 1,Эмис-2, АлларааБэстээх, Бырама)	Улахан, бэлэмнэнииб№л№хуолаттара		

4 нэдиэлэ	Хамсаныылаах №бугэоонньуулар	Тургэнкууусайыннарароонньуу Б№тууктэ»ии Координациянысайыннарар Бэргэнбулчут Имигэссымсабуолуунусайыннарар Ойбонтонуулаа»ын Кууусайыннарар О5устар киирсиилэрэ	Мээчиктэр Кыра ыа5айалар Маат	
	"Булчут курэ5э"	Кыра, орто, улахан, бэлэмнэнииб№л№хуолаттара		
	Сыалытыыта	Бэлэмнэнииб№л№хуолаттара		
Ыамый а 1 нэдиэлэ	Хапса5ай быраабылатынбили »иннэрий Эрчиллиилэрионор уу	Приемнарык№рд№руу	Гимнастиче скаймаат	
	Хамсаныылаах №бугэоонньуулар	Тургэнкууусайыннарароонньуу Б№тууктэ»ии Координациянысайыннарар Бэргэнбулчут Имигэссымсабуолуунусайыннарар Ойбонтонуулаа»ын Кууусайыннарар О5устар киирсиилэрэ	Мээчиктэр Кыра ыа5айалар Маат	
	Сууруу "ЭрчимэнБэргэн" "УолНьургун"	Кыра, ортоб№л№хуолаттара 4-5 саастаахуолаттар 6-7 саастаахуолаттар		

Туяаныллыбыт литература

1. «Тосхол» бырагыраамма–сана кэрдиискэмнэметодическайбосуобуйа/Федер.гос.уэрэх стандарта- сахалыы о5о тэрилтэтигэр;Семенова С.С, кандидат педагогических наук, директор НОЧНИ; Ефимова Д.Г, старший научный сотрудник НОЧНИ; Андросова Ю.В, научный сотрудник НОЧНИ. -Дьокуускай, 2015.-104с.
2. Анохина А.В «Народная азбука физического воспитания дошкольников в Республике Саха (Якутия). – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2002 -72с.
3. Гоголева С.В., Лепчикова Л.П., Саввина М.Н. Дидактические игры. Хамсаныылаахоонньуулар, эрчиллиилэр.Якутск: кН, изд-во, 1991-136с.

4. Собакин П.И Физическая культура: улэлиирбарыгыраама; Бичик, 2013.-48с
5. Комплексная программа физического воспитания для дошкольных образовательных учреждений Республики Саха (Якутия). Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений/ М-во образования Респ.Саха (Якутия), Упр.физ.воспитания и спорта; Сост.: В.П.Васильева, О.А.Уржумцева, А.В.Анахина, А.Н.Матвеева, Л.И.Павлова. Под ред.С.И.Захарова. – Якутск:2002.-84с.