

Бы»аарыы сурук

У»уйаанна уол о»ону физической культура»а иитии-у»рэттии, ытык №йд№буллэри инэрии улахан суолталаах. Ол курдук у»рэттии уол о»о»о т»р№№бут дойду, ийэ дойду, айыл»а т»рут дьарык, кэрэ эйгэтэ, уту№ санаа, ч№л олох курдук ытык №йд№буллэр кириэхтээхтэр. Ылбыт билиитин ч№л оло»у туту»ууга, доруобуйатын б№»№рг№туугэ уонна дьизэ кэргэн ис-тас улэтигэр ту»аныхтаах.

Уолу кыра эрдэ»иттэн эт-хаан, №й-санаа, ч№л оло»у инэрэр иитэр сыалтан нэ»илиэк и»инэн улэлиир "Уол о»о Кэскилбит, Эр киби Эрэлбит" бырайыак былааннамыта. Бу бырайыагы суруннээччинэн олохтоох дьа»алта, орто оскуола, у»уйаан буолаллар. Уол о»ону кыра саа»ыттан этин-сиинин хатырхатан (закаливание), о»о хамсанар дьобурун байытан, хамсанар эрчиллиилэрин уустугурдуу, с№пт№№хтук онорорун сити»ии о»о ис туруга тупсарыгар, физиологической сайды (процесс) с№пт№№хтук сайдарыгар к№м№л№№х. Бу бырайыак сал»ыы уол о»о оскуола»а киирдэ»инэ ситимнээх улэ барыахтаах.

"Уол Ньургун" иитэр у»рэтэр дьарыктыыр БАРЫЛ оно»улунна.

СЫАЛА: уол о»о ки»и бы»ыытынан сайдытыгар эт-сиин эрчимирэрин, сиэр-майгы доруобуйата б№»№ргуурун сити»ии, олук ууруу.

СОПУКТАРА:

- куннээ»и режимнэ хамсаныы имсэнии дьарыгын былааннаа»ын, эти сиини сайыннаран, оло»у улэни уонна байыаннай дьарыгы кытта ситимнээн бэлэмнээ»ин;

- физическэй култуураны доруобуйаны б№»№рг№т№р, эт-сиин сайдытытын бэйэ кыа»ын к№рд№р№р ньыма курдук к№руу;

-дьонно сэргэ»э убаастабылы, ытыктабылы инэрии, киэн туттар биир дойдулаахтарбыт спортсменнарбытынан, а»аларынан киэн туттуу.

ТУТУЛЛАРА:

- дьарык;
- курэх;

Дьарык кэмигэр уол о5оттон ирдэнэр:

Билиэхтээх:

- уопсай №йд№булу;
- физической хамсаны доруобуйа5а уту№ №руттээх дьайыыларын;
- спорт саалатыгар бэрээдэк уонна о»олтон сэрэхтээх буолуу быраабылаларын;
- №бугэ т№рут оонньууларын к№руцнэрин;
- иллэн кэмнэ спорт к№руцнэрин, хамсаныыларын, быраабылаларын.

Сатыахтаах:

- физической сайдыытын хаачыстыба та»ымын бы»аарыыны (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость)
- физической сайдыыны, бэйэни кэтээн к№рууну;

Курэхтэ»иилэр кэмнэригэр ирдэнэр:

Билиэхтээх:

- курэх быраабылатын;
- спортивной этиканы.

Кружокка дьарыктанар о5о саа»а: **4-7** у»уйаан уолаттара

О5о ахсаана: **10**

Дьарык барыыта: **20-30** мун.

Курууок нэдиэлэбэ 1-дэ буолар.

Уэрэтии былаана

№	Тема	Чаа»а
1	Эти-сиини сайыннарыы ту»унан били»иннэри. Быраабыланы, сэрэхтээх буолууну кэпсээ»ин. Хаамыы, сууруу, эрчиллиилэри оноруу. Б№л№хт№рунэн араарыы	1
2	С№пк№ тыныныга у№рэтии, эрчиллии (дыхательная гимнастика)	1
3	Бэйэни массажтаныы	1
4	Эрчиллиилэр. Турникка улэлээ»ин (кольцо, канат, лестница)	3
5	Мас тарды»ыы быраабылатын били»иннэри. Гимнастической палканан эрчиллиилэр	3
6	Эрчиллиилэр. Гимнастика элеменнарыттан дьарык.	3
7	№бугэ оонньууларыттан дьарыктар. Кылыы, кубах, буурдаа»ын.	3
8	Хапсабай быраабылатын били»иннэри Эрчиллиилэри оноруу	3
9	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	2
10	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	2
11	Хамсаныллаах №бугэ оонньуулар	3
12	Курэхтэ»иилэр - "Байанай оонньуулар" эстафета - троеборье (сууруу челночной, ыстаныы, турникка бириэмэбэ пресс хачайдаа»ын) - "Уоланнар" 1 кылаас уолаттарын кытта бэлэмнэнии б№л№х уолаттара - "Уолан оонньуулар" спартакиада чэрчитинэн мас тарды»ыытыгар, ыстанаба, хапсабайга курэх - "Булчут курэбэ" - Сыл ытыы (пневматической саанан)	1 1 1 1 1 1

	- Сууруу - "Эрчимэн Бэргэн", - "Урун Уолан"	1 1 1
	Барыта	34 чаас

Бытыллар кэмэ	Улэ ис хооно	Улэ хаамыта	Туттуллар матырыйаал	Туттуллар ньымалар
Алтынны 1 нэдиэлэ	Эти-сиини сайыннары туунан билииннэри. Быраабыланы, сэрэхтээх буолууну кэпсээн. Хаамы, сууруу, эрчиллиилэри оноруу. Бөлүктүнүн араары	Кылгастык куруу туунан билииннэри, тугу оноруохтаахтарын кэрдируу	-	Кэрдируу кэпсиир ньыма
2 нэдиэлэ	Спик тыныгыга үрэтти, эрчилли (дыхательная гимнастика)	Тынарга аналлаах эрчиллиилэри кэрдируу Хабах-шаригы уруу Чумэчи-умайа турар чумэчини умулары Абылыр ыты утуктуу Тренажерга тыныгы	Шарик Тынарга аналлаах тренажер	
3 нэдиэлэ	Эрчиллиилэри хатылааын Бэйни массажтаны	Эрчилли дьарык кэнниттэн туораттан кэмтэ суох бэйни массажтааын	Иннэлээх мээчиктэр Гимнастическай палкалар Аналлаах ковриктар	
4 нэдиэлэ	Пульстарын бэрэбиэркэлээн Эрчиллиилэр. Турникка улэлээн (кольцо,	Турникка сэрэхтээх буолууну хайдах дьарыктанары кэпсээн кэрдируу»ун	Секундомер Турник	

	канат, лестница)			
Сэтгэний 1 нэдиэлэ	Мас тарды»ы быраабылатын били»иннэрий. Гимнастической палканын эрчиллийлэр	Мас тарды»ы быраабылатын кэпсэ»ин	Инвентарь Гимнастической палканын	
2 нэдиэлэ	Эрчиллийлэр. Гимнастика элементарьтан дьярык.	Былчыны ууннара эрчиллийлэри оноруу к.Н.р.д.Н.руу Иннинэн кэннинэн ку.Н.л.э»ийи	Гимнастической маат	
3 нэдиэлэ	Эрчиллийлэр. Турникка улэлэ»ин (кольцо, канат, лестница)	Турникка сэрэхтээх буолууну хайдах дьярыктанын кэпсэ»ин к.Н.р.д.Н.р.Н.л.Н.э»ун	Турник	
4 нэдиэлэ	Пульстарын бэрэбиэркэлэ»ин Н.б.г.э ооньнууларьтан дьярыктар. Кылы, куобах, буурда»ын.	Н.б.г.э ооньнууларын били»иннэрий, эрчиллийлэри онорон к.Н.р.д.Н.руу	-	
	"Байанай ооньнуулар" к. Н.р.д.Н.л.Н.э эстафета	Улахан, бэлэмнэний б.Н.л.Н.э х уолаттара, а.Баларынаан		
Ахсынны 1 нэдиэлэ	Хапсабай быраабылатын били»иннэрий Эрчиллийлэри оноруу	Приемны к.Н.р.д.Н.руу	Гимнастической маат	
2 нэдиэлэ	Эрчиллийлэр. Турникка улэлэ»ин (кольцо, канат, лестница)	Турникка сэрэхтээх буолууну хайдах дьярыктанын кэпсэ»ин к.Н.р.д.Н.р.Н.л.Н.э»ун	Турник	
3 нэдиэлэ	Наартаны ойуу Эрчиллийлэр	Кэпсэ»ин к.Н.р.д.Н.р.Н.л.Н.э»ун ойууга аналлаах эрчиллийлэри, атах былчынын сайыннара эрчиллийлэри оноруу		
Тохсунну 1 нэдиэлэ	Сахаачалы ойуу (урдугу ойуу)	Биир дойдулаахпыт Н.С.Захаров- Сахаачча ту»унан кэпсэ»ин, урдугу ойууга аналлаах	Урдугу ойуу инвентара маат	

		эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннараp эрчиллиилэри оноруу		
2 нэдиэлэ	Хамсаныылаах №бугэ оонньууларa	Тургэн куууу сайыннараp оонньуу Б№тууктэ»ии Координацияны сайыннараp Бэргэн булчут Имигэс сымса буолууну сайыннараp Ойбонтон уулаа»ын Куууу сайыннараp О5устар киирсиилэрэ	Мээчиктэр Кыра ыа5айалар Маат	
3 нэдиэлэ	Мас тарды»ыы быраабылатын били»иннэрии. Гимнастическай палканан эрчиллиилэр	Мас тарды»ыы быраабылатын кэпсээ»ин	Инвентарь Гимнастическай палкалар	
Олунньу 1 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Гимнастика элементарьтан дьарык.	Былчыны ууннараp эрчиллиилэри оноруу к№рд№руу Иннинэн кэннинэн ку№лэ»ийии	Гимнастическай маат	
2 нэдиэлэ	№бугэ оонньууларьтан дьарыктар. Кылыы, куобах, буурдаа»ын.	№бугэ оонньууларын били»иннэрии, эрчиллиилэри онорон к№рд№руу	-	
3 нэдиэлэ	Троеборье. Курэх	Орто, улахан, бэлэмнэнии б№л№х уолаттара		
Кулун тутар 1 нэдиэлэ	№бугэ оонньууларьтан дьарыктар. Кылыы, куобах, буурдаа»ын.	№бугэ оонньууларын били»иннэрии, эрчиллиилэри онорон к№рд№руу		
2 нэдиэлэ	Хапса5ай быраабылатын били»иннэрии Эрчиллиилэри оноруу	Приемнары к№рд№руу	Гимнастическай маат	

3 нэдиэлэ	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун ойууга аналлаах эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннаар эрчиллиилэри оноруу		
4 нэдиэлэ	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	-	Урдугу ойуу инвентара маат	
5 нэдиэлэ	"Уоланнар"	Бэлэмнэнии б№л№х уолаттара 1-кы кылаас уолаттарын кытта курэхтэ»ии		
Муус устар 1 нэдиэлэ	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун ойууга аналлаах эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннаар эрчиллиилэри оноруу		
2 нэдиэлэ	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	-	Урдугу ойуу инвентара маат	
3 нэдиэлэ	"Уолан оонньуулар" кустовой курэх (Сата5ай, Эмис- 1, Эмис-2, Аллараа Бэстээх, Бырама)	Улахан, бэлэмнэнии б№л№х уолаттара		
4 нэдиэлэ	Хамсаныылаах №бугэ оонньуулар	Тургэн кууьу сайыннаар оонньуу Б№тууктэ»ии Координацияны сайыннаар Бэргэн булчут Имигэс сымса буолууну сайыннаар Ойбонтон уулаа»ын Кууьу сайыннаар О5устар киирсиилэрэ	Мээчиктэр Кыра ыа5айалар Маат	
	"Булчут курэ5э"	Кыра, орто, улахан, бэлэмнэнии б№л№х уолаттара		
	Сыал ытыыта	Бэлэмнэнии б№л№х уолаттара		

Бам ыйа 1 нэдиэлэ	Хапсабай быраабылатын били»иннэри Эрчиллиилэри оноруу	Приемнары кНөрдНөруу	Гимнастической маат	
	Хамсаныылаах Нөбүгэ оонньуулар	Тургэн куууу сайыннара оонньуу БНөтууктэ»ии Координацияны сайыннара Бэргэн булчут Имигэс сымса буолууну сайыннара Ойбонтон уулаа»ын Куууу сайыннара О5устар киирсиилэрэ	Мээчиктэр Кыра ыабайалар Маат	
	Сууруу "Эрчимэн Бэргэн" "Уол Ньургун"	Кыра, орто бНөлНөх уолаттара 4-5 саастаах уолаттар 6-7 саастаах уолаттар		

Ту»аныллыбыт литература

1. Анохина А.В «Народная азбука физического воспитания дошкольников в Республике Саха (Якутия). – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2002 -72с.
2. Гоголева С.В., Лепчикова Л.П., Саввина М.Н. Дидактические игры. Хамсаныылаах оонньуулар, эрчиллиилэр. Якутск: кН, изд-во, 1991-136с.
3. Собакин П.И Физической култуура: улэлиир барыгыраамма; Бичик, 2013.-48с
4. Семенова С.С, кандидат педагогических наук, директор НОЧНИ; Ефимова Д.Г, старший научный сотрудник НОЧНИ; Андросова Ю.В, научный сотрудник НОЧНИ. – «Тосхол» бырагыраамма –сана кэрдиис кэмнэ методической босуобуйа/Федер.гос.уэрэх стандарта- сахалыы о5о тэрилтэтигэр;-Дьокуускай, 2015.-104с.
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.