

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида «Чуораанчык»

Утверждено

Заведующий МБДОУ «Чуораанчык»

_____Захарова А.С.

«___»_____2022г.

Кружок «Үрүн уолан»

Инструктор по физической культуре:

Ноговицына Н.Н.

2022г.

Быһаарыы сурук

У»уйаанна уол о5ону физической культура5а иитии-у№рэтии, ытык №йд№буллэри инэрии улахан суолталаах. Ол курдук у№рэтии уол о5о5о т№р№№бут дойду, ийэ дойду, айыл5а т№рут дьарык, кэрэ эйгэтэ, уту№ санаа, ч№л олох курдук ытык №йд№буллэр кириэхтээхтэр. Ылбыт билиитин ч№л оло5у туту»ууга, доруобуйатын б№5№рг№туугэ уонна дьизэ кэргэн ис-тас улэтигэр ту»аныхтаах.

Уолу кыра эрдэбиттэн эт-хаан, №й-санаа, ч№л оло5у инэрэр иитэр сыалтан нэ»илиэк и»инэн улэлиир "Уол о5о Кэскилбит, Эр киьи Эрэлбит" бырайыак былааннаммыта. Бу бырайыагы суруннээччинэн олохтоох дьа»алта, орто оскуола, у»уйаан буолаллар. Уол о5ону кыра саа»ыттан этин-сиинин хатырхатан (закаливание), о5о хамсанар дьо5урун байытан, хамсанар эрчиллиилэрин уустугурдуу, с№пт№№хтук онорорун сити»ии о5о ис туруга тупсарыгар, физиологической сайды (процесс) с№пт№№хтук сайдарыгар к№м№л№№х. Бу бырайыак сал5ыы уол о5о оскуола5а киирдэбинэ ситимнээх улэ барыхтаах.

"Уол Ньургун" иитэр у№рэтэр дьарыктыыр БАРЫЛ оно»улунна.

СЫАЛА: уол о5о ки»и бы»ытынан сайдытыгар эт-сиин эрчимирэрин, сиэр-майгы доруобуйата б№5№ргуурун сити»ии, олук ууруу.

СОРУКТАРА:

- куннээ5и режимнэ хамсаныы имсэнии дьарыгын былааннаа»ын, эти сиини сайыннаран, оло5у улэни уонна байыаннай дьарыгы кытта ситимнээн бэлэмнээ»ин;
- физическэй култуураны доруобуйаны б№5№рг№т№р, эт-сиин сайдытын бэйэ кыа5ын к№рд№р№р ньыма курдук к№руу;
- дьонно сэргэ5э убаастабылы, ытыктабылы инэрии, киэн туттар биир дойдулаахтарбыт спортсменнарбытынан, а5аларынан киэн туттуу.

ТУТУЛЛАРА:

- дьарык;

- курэх;

Дьарык кэмигэр уол о5оттон ирдэнэр:

Билиэхтээх:

- уопсай №йд№обулу;
- физической хамсаны доруобуйа5а уту№о №руттээх дьайыларын;
- спорт саалатыгар бэрээдэк уонна о»олтон сэрэхтээх буолуу быраабылаларын;
- №бугэ т№орут оонньууларын к№оруцнэрин;
- иллэн кэмнэ спорт к№оруцнэрин, хамсаныларын, быраабылаларын.

Сатыахтаах:

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

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.

Куру»уок нэдиэлэ5э **1-дэ** буолар.

Уэрэтии былаана

№	Тема	Чаа»а
---	------	-------

1	Эти-сиини сайыннарыы тууунан билииннэри. Быраабыланы, сэрэхтээх буолууну кэпсээин. Хаамыы, сууруу, эрчиллиилэри оноруу. БНөлНөхтНөрүнэн араарыы	1
2	СНөпкНө тыыныыга уНөрэтии, эрчиллии (дыхательная гимнастика)	1
3	Бэйэни массажтаныы	1
4	Эрчиллиилэр. Турникка улэлээин (кольцо, канат, лестница)	3
5	Мас тардыыы быраабылатын билииннэри. Гимнастической палканан эрчиллиилэр	3
6	Эрчиллиилэр. Гимнастика элеменнарыттан дьарык.	3
7	Нөбүгэ оонньууларыттан дьарыктар. Кылыы, кубах, буурдааын.	3
8	Хапсабай быраабылатын билииннэри Эрчиллиилэри оноруу	3
9	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	2
10	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	2
11	Хамсаныылаах Нөбүгэ оонньуулар	3
12	Курэхтэиилэр - "Байанай оонньуулар" эстафета - троеборье (сууруу челночнай, ыстаныы, турникка бириэмэбэ пресс хачайдааын) - "Уоланнар" 1 кылаас уолаттарын кытта бэлэмнэнии бНөлНөх уолаттара - "Уолан оонньуулар" спартакиада чэрчитинэн мас тардыыытыгар, ыстанаба, хапсабайга курэх - "Булчут курэбэ" - Сыл ытыы (пневматической саанан) - Сууруу - "Эрчимэн Бэргэн", - "Урун Уолан"	1 1 1 1 1 1 1 1 1
	Барыта	34 чаас

Бытыллар	Улэ ис хоооно	Улэ хаамыыта	Туттуллар	Туттуллар
----------	---------------	--------------	-----------	-----------

кэмэ			матырыйаал	ньымалар
Алтынны 1 нэдиэлэ	Эти-сиини сайыннары ту»унан били»иннэри. Быраабыланы, сэрэхтээх буолууну кэпсээ»ин. Хаамы, сууруу, эрчиллиилэри оноруу. Б.Нел.Нөхт.Нөрүнэн араарыы	Кылгастык куру»уок ту»унан били»иннэри, тугу оноруохтаахтарын к.Нөрд.Нөрүү	-	К.Нөрд.Нөр.Нөр кэпсиир ньыма
2 нэдиэлэ	С.Нөпк.Нө тыныныга у.Нөрэтии, эрчиллии (дыхательная гимнастика)	Тыынарга аналлаах эрчиллиилэри к.Нөрд.Нөрүү Хабах-шаригы уруу Чумэчи-умайа турар чумэчини умуллеры А.Былыр ыты утуктуу Тренажерга тыныны	Шарик Тыынарга аналлаах тренажер	
3 нэдиэлэ	Эрчиллиилэри хатылаа»ын Бэйэни массажтаныы	Эрчиллии дьарык кэнниттэн туораттан к.Нөм.Нөт.Нө суох бэйэни массажтаа»ын	Иннэлээх мээчиктэр Гимнастической палкалар Аналлаах ковриктар	
4 нэдиэлэ	Пульстарын бэрэбиэркэлээ»ин Эрчиллиилэр. Турникка улэлээ»ин (кольцо, канат, лестница)	Турникка сэрэхтээх буолууну хайдах дьарыктанары кэпсээ»ин к.Нөрд.Нөр.Нө.Нө»ун	Секундомер Турник	
Сэтинны 1 нэдиэлэ	Мас тарды»ыы быраабылатын били»иннэри. Гимнастической палканан эрчиллиилэр	Мас тарды»ыы быраабылатын кэпсээ»ин	Инвентарь Гимнастической палкалар	
2 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Гимнастика элеменнарыттан дьарык.	Былчыны ууннараар эрчиллиилэри оноруу к.Нөрд.Нөрүү Иннинэн кэннинэн ку.Нөлэ»ийии	Гимнастической маат	
3 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Турникка улэлээ»ин (кольцо, канат, лестница)	Турникка сэрэхтээх буолууну хайдах дьарыктанары кэпсээ»ин к.Нөрд.Нөр.Нө.Нө»ун	Турник	

4 нэдиэлэ	Пульстарын бэрэбиэркэлээ»ин №бугэ оонньууларыттан дьарыктар. Кылыы, куобах, буурдаа»ын.	№бугэ оонньууларын били»иннэрий, эрчиллиилэри онорон к№рд№руу	-	
	"Байанай оонньуулар" к№рд№№х эстафета	Улахан, бэлэмнэнии б№л№х уолаттара, аБаларынаан		
Ахсынны 1 нэдиэлэ	Хапсабай быраабылатын били»иннэрий Эрчиллиилэри оноруу	Приемнары к№рд№руу	Гимнастической маат	
2 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Турникка улэлээ»ин (кольцо, канат, лестница)	Турникка сэрэхтээх буолууну хайдах дьарыктанары кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун	Турник	
3 нэдиэлэ	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»ин к№рд№р№№»ун ойууга аналлаах эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннарар эрчиллиилэри оноруу		
Тохсунньу 1 нэдиэлэ	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	Биир дойдулаахпыт Н.С.Захаров-Сахаачча ту»унан кэпсээ»ин, урдугу ойууга аналлаах эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннарар эрчиллиилэри оноруу	Урдугу ойуу инвентара маат	
2 нэдиэлэ	Хамсаныылаах №бугэ оонньуулар	Тургэн куууу сайыннарар оонньуу Б№тууктэ»ии Координацияны сайыннарар Бэргэн булчут Имигэс сымса буолууну сайыннарар Ойбонтон уулаа»ын Куууу сайыннарар	Мээчиктэр Кыра ыаБайалар Маат	

		Обустар киирсиилэрэ		
3 нэдиэлэ	Мас тарды»ыы быраабылатын били»иннэрий. Гимнастической палканан эрчиллиилэр	Мас тарды»ыы быраабылатын кэпсээ»ин	Инвентарь Гимнастической палкалар	
Олунньу 1 нэдиэлэ	Эрчиллиилэр. Гимнастика элементарьтан дьарык.	Былчыны ууннарар эрчиллиилэри оноруу кНердНоруу Иннинэн кэннинэн куНелэ»ийи	Гимнастической маат	
2 нэдиэлэ	Нобугэ ооньууларьтан дьарыктар. Кылыы, кубах, буурда»ын.	Нобугэ ооньууларын били»иннэрий, эрчиллиилэри онорон кНердНоруу	-	
3 нэдиэлэ	Троеборье. Курэх	Орто, улахан, бэлэмнэний бНелНох уолаттара		
Кулун тутар 1 нэдиэлэ	Нобугэ ооньууларьтан дьарыктар. Кылыы, кубах, буурда»ын.	Нобугэ ооньууларын били»иннэрий, эрчиллиилэри онорон кНердНоруу		
2 нэдиэлэ	Хапсабай быраабылатын били»иннэрий Эрчиллиилэри оноруу	Приемнары кНердНоруу	Гимнастической маат	
3 нэдиэлэ	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»ин кНердНорНелНел»ун ойууга аналлаах эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннарар эрчиллиилэри оноруу		
4 нэдиэлэ	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	-	Урдугу ойуу инвентара маат	
5 нэдиэлэ	"Уоланнар"	Бэлэмнэний бНелНох уолаттара 1-кы кылаас уолаттарын кытта курэхтэ»ийи		
Муус устар 1 нэдиэлэ	Наартаны ойуу Эрчиллиилэр	Кэпсээ»ин кНердНорНелНел»ун ойууга аналлаах		

		эрчиллиилэри, атах былчынын сайыннараp эрчиллиилэри оноруу		
2 нэдиэлэ	Сахааччалыы ойуу (урдугу ойуу)	-	Урдугу ойуу инвентара маат	
3 нэдиэлэ	"Уолан оонньууларa" кустовой курэх (Сатабай, Эмис- 1, Эмис-2, Аллараа Бэстээх, Бырама)	Улахан, бэлэмнэнии бНелНөх уолаттара		
4 нэдиэлэ	Хамсаныылаах Нөбүгэ оонньууларa	Тургэн кууьу сайыннараp оонньуу БНетууктэ»ии Координацияны сайыннараp Бэргэн булчут Имигэс сымса буолууну сайыннараp Ойбонтон уулаа»ын Кууьу сайыннараp О5устар киирсиилэрэ	Мээчиктэр Кыра ыабайалар Маат	
	"Булчут курэбэ"	Кыра, орто, улахан, бэлэмнэнии бНелНөх уолаттара		
	Сыал ытыыта	Бэлэмнэнии бНелНөх уолаттара		
Бам ыйа 1 нэдиэлэ	Хапсабай быраабылатын били»иннэрии Эрчиллиилэри оноруу	Приемнары кНөрдНөруу	Гимнастическай маат	
	Хамсаныылаах Нөбүгэ оонньууларa	Тургэн кууьу сайыннараp оонньуу БНетууктэ»ии Координацияны сайыннараp Бэргэн булчут Имигэс сымса буолууну сайыннараp Ойбонтон уулаа»ын Кууьу сайыннараp	Мээчиктэр Кыра ыабайалар Маат	

		Обустар киирсиилэрэ		
	Эрбэхчэй Бэргэн "Эрчимэн Бэргэн" "Уол Ньургун"	Кыр б.№л.№х 4-5 саастаах уолатгар 6-7 саастаах уолатгар		

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 ооньуулар, 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 оҕо 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.