

Саха Өрөспүүбүлүкэтэ «Чурапчы улууһа» олохтоох бэйэни салайыныы оройуона
Үбүнэн хааччыллар Оскуолаҕа кириэн иннинээҕи саастаах оҕо үөрэҕин тэрилтэтэ
I-кы Харбала сэлиэнньэтин «Ньургунун» оҕону сайыннарар киин
Чурапчы улууһун I-гы Харбала сэл.

Үс мас бүтэй күрүөҕэ эрчиллиилэр уонна оонньуулар

Филиппова Анна Тарасовна,
Федорова Людмила Егоровна

Аата: «Оџо физическэй хаачыстыбаларын сайыннарага үс мас бүтэй күрүүнү тренажер быһыытынан туһаны»

Анала: 5-7саастаах оџолор физическэй хаачыстыбаларын сайыннараар.

Уобалаһа: «Оџо этин-сиинин сайыннары»

Сыала: үс мас бүтэй күрүү нөнгү оскуола иннинээџи саастаах оџону эт-хаан өттүнэн эрчийи, күүһүн-уоџун, кыабын сайыннары.

Паспора:

5-7 саастаах оџо физическэй хаачыстыбатын сайыннарага аналлаах бэйэ илиитинэн онгоһуллубут стандартнайа суох физкультурнай тэрил 2 бэрэбинэттэн уонна 3 суллугэстэн турар. Биир бэрэбинэ үрдүгэ 105 см., диаметра 12 см., биир сүллүгэс устата 170 см., диаметра 5 см. Бэрэбинэлэр икки ардылара 120 см., сүллүгэстэр икки ардыларыгар 30 см., аллараа сүллүгэстэн сиргэ диэри 30 см.

Хас биирдии саха киһитэ, тыа сириг олохтооџо күрүүнү кытта ыкса сибээстээх, ол курдук күрүү саха олоџор суолтата бэрт улахан. Күрүү-хаһаа иһигэр саха сылгытын-сүөһүтүн хаайан иитэр. Дьыэ тэлгэһэтэ, бурдук сирэ, оттонор ходуһа, кэбиһиилээх от барыта күрүүлээх-хаһаалаах буолан, сүтэн ингэн хаалбакка, ыраас, чөл турара. Ол иһин былыргы киһи тэлгэһэ иччитин ытыктыыра, бүтүн, бөџө-таџа күрүү дьыэни-уоту, киһини-сүөһүнү куһаџан дьайтан хаххалыыр, харыстыыр диэн өйдүүрэ.

Онтон оџо-аймах күрүүџэ хатааста, киирэ-тахса оонньуура (ол эрэри чопчу манньк оонньуу баара диэн ханна да суруллубатах).

Кэтээн көрүү, чинчийи түмүгүнэн үс мас бүтэй күрүүџэ аныгы да оџолор интэриэбиргээн, салгыбакка оонньуулар көһүннэ. Оџолор араас эрчиллиилэри, оннооџор оонньууну бэйэлэрэ айаллар. Мантан сиэттэрэн «Оџо физическэй хаачыстыбаларын сайыннарага үс мас бүтэй күрүүнү тренажер быһыытынан туһаны» диэн бырайыак төрөөн табыста.

Бырайыагы онорорго төрүүтүнэн “Успех каждого” национальнай бырайыак, 2016-2020 сылларга «Патриотическое воспитание граждан РФ» государственнай бырагыраама уонна уһууааммыт иитэр-үөрэтэр былаана, сайдар бырагыраамата буоллулар.

Үс мас бүтэй күрүүџэ эрчилли быстах физкультура дьарыгар, анал дьарык быһыытынан уонна күн иккис анарыгар эбии үөрэхтээһин суотугар ытыллыан сөп.

№ п/п	Разделы (блоки)	Кол-во часов
1.Развитие физических качеств		
1	Кириитэ. 1. Спорт киһи олоџор суолтатын, эти-сиини эрчийи, сэрэхтээх буолуу туһунан бэсиздэлэр. 2. Оџо этин-сиини сайдыытын сылыктааһын (мониторинг).	4
2	Анал эти-сиини сылытар эрчиллиилэр	постоян но
3	Сөпкө тыыныны сайыннары	
4	1 этап	
5	2 этап	12
6	3 этап	12
7	4 этап	12
8	Түмүктүүр сылыктааһын	2
2. Спортивно-досуговая деятельность		
1	Күрэхтэхэр оонньуулар	8
2	Сахалыы оонньуулар	8
3	«Эрбэхчэй бэргэннэр» күрэх	2
ИТОГО:		72

Үс мас бүтэй күүрөг эрчиллийн эрчиллийн

4 этабын барьта 18 эрчиллийн баар. Биридийн этапка 4-5 тий эрчиллийн онохуулар.

1 этап. Үс мас бүтэй күүрөг

1. Күүрөг аннынан сыллы (күүрөг алын сүллүгэһин аннынан сыллан туоруур, төбөтүнэн маһы таарыйбат).
2. Атабы иннигэр тэбэн олоуу (үөһэ сүллүгэстэн тутуһан ортоку сүллүгэскэ олоуор, атабын холбуу тутан иннигэр тэбэн 30 сөк. олоуор).
3. Сүллүгэстэр икки ардыларынан тахсы (алларанан киирэн тахсан баран ортокунан киирэн тахсар, онтон үөһэ ыттан тахсан баран үөһэ сүллүгэһи хардыылаан туоруур уонна ыстанан кэбиһэр).
4. Төбөнү атаха тиердй (анар атабын орто сүллүгэскэ токуруппакка ууар уонна төбөтүн атабар тиердэр, онтон атын атабын ууар уонна эмиэ төбөтүн атабар тиердэр).

2 этап. Алын сүллүгэскэ (күүрөг алын эрэ сүллүгэс кэтэрдиллэр)

5. Атаралаан ойуу (сүүрэн кэлэн атаралаан ойор).
6. Куобахтаан ойуу (миэстэтигэр туран куобахтаан ойор).
7. Анныны (сүллүгэстэн тутуһан аннынар).
8. Сүллүгэс устун тутуһан хаамы (үөһэ сүллүгэһи уган биэрэбит, онтон тутуһан туоратынан хааман туоруур).
9. Сүллүгэс устун тутуспакка хаамы
 - а) баһанаттан баһанаба диэри туоратынан хааман туоруур;
 - б) икки илиитин туора тутан , утары хааман туоруур.

3 этап. Ортоку сүллүгэскэ (күүрөг ортоку эрэ сүллүгэс кэтэрдиллэр)

10. Сүллүгэс нөнгө ыстаны (сүллүгэстэн икки илиитинэн тутуһан баран нөнгө ыстанар).
11. Тардыны (сиргэ тиэрэ сытар, сүллүгэстэн илиитинэн тутуһар, сиргэ, атаба көнө, 1-2 төгүл тардынар).
12. Тааһы көтөбүү (сиргэ көхсүнэн тиэрэ сытар, атабын маска ууар уонна 3-5 төгүл тааһын көтөбөр).
13. Сүллүгэс нөнгө хойуостуу (сүллүгэскэ быарды сытар уонна хойуостар).

4 этап. Үөһэ сүллүгэскэ (күүрөг үөһэ эрэ сүллүгэс кэтэрдиллэр)

14. Кэдэйн туорааһын (сүллүгэс аннынан кэдэйн баран хааман туоруур).
15. Сүллүгэскэ ыйаны (илиитинэн тутуһан баран атабын сүллүгэскэ хатыа ууран , ыйанан турар).
16. Ыйанан туран хаамы (ыйанан туран илиитин сыбарытан баһанаба хаамар, тийдэбинэ таарыйар).
17. Илиигэ анныны (сүллүгэстэн тутуһан баран өрө ыстанан, илиитигэр аннынан турар).
18. Хойуостуу (өрө ыстанан илиитигэр турар, хачайданар уонна иннигэр хойуостар, тура тууэр).

Эрчиллийлэр холкутук тынан, ыксаабакка онохуллаллар. Эрчиллийлэри оҕо сайдыытын көрөн уустугурдан иһиэххэ сөп. Оҕо бэйэтэ эрчиллэригэр, оонньууругар манаан туран кыах бэриллэрэ ордук.

Ханнык физическэй хаачыстыбалары сайыннараарый?

1. Хапсабай, сымса
2. Имигэс, өбүллүмтүө
3. Тулуур
4. Түргэн
5. Күүс

№	Эрчиллийлэр	сымса	имигэс	тулуур	тургэн	куус
1	Сыллы	+			+	
2	Атабы иннигэр тэбэн олоуу			+		

3	Сүллүгэстэр икки ардыларынан тахсы	+			+	
4	Төбөнү атахха тиэрдий		+	+		
5	Атаралаан ойуу	+			+	
6	Куобахтаан ойуу	+				+
7	Анньыны					+
8	Сүллүгэс устун тутуһан хаамы			+		
9	Сүллүгэс устун тутуспакка хаамы			+		
10	Сүллүгэс нөнгү ыстаны	+				+
11	Тардыны					+
12	Тааһы көтөбүү			+		+
13	Сүллүгэс нөнгү хойуостуу	+				
14	Кэдэйэн туорааһын	+	+			
15	Сүллүгэскэ ыйаны			+		+
16	Ыйанан туран хаамы			+	+	+
17	Ыстанан тахсан илиигэ анньыны	+		+		+
18	Хойуостуу	+	+	+	+	+
Барыта		9	3	9	5	9

Хаптабай уллунабы туоратарга, сиһи көннөрөгө үлэ

1. Сүллүгэс ортотугар туора туруу, тэпсэннээһин.
2. Сүллүгэскэ ойбоһунан хаамы.
3. Сүллүгэс устун илиини туора тутан баран хаамы.

Күрүөбэ оонньуулар:

1. «Бэлэмбол»

Анала: 5-7 саастаах оҕолор

Сыала: сымса, сылбырба, тулуурдаах буолууну сайыннары.

Оонньуу ис хоһооно: 2 оҕо утарыта тураннар бэйэ бэйэлэригэр волейбол мээчигин бырахса оонньуулар. Мээчиги сиргэ түһэрбит оҕо оонньууттан туоруур, туораабыт киһи оннугар атын оҕо киирэн иһэр.

2. «Сууллума»

Анала: 5-7 саастаах оҕолор

Сыала: сымса, сылбырба, күүстээх, тулуурдаах буолууну сайыннары.

Оонньуу ис хоһооно: 2 оҕо алын сүллүгэскэ анар илиилэринэн баҕанаттан тутуһан утары тураллар, анар илиилэринэн тарбахтарыттан күлүүстэхэллэр уонна охторсо оонньуулар, ким маннай атабынан сиргэ үктэммит, ол кыайтарар.

3. «Эрбэхчэй бэргэннэр күрэхтэр» үс мас бүтэй күрүөбэ бириэмэбэ күрэх

Анала: «үс мас бүтэй күрүөбэ» дьарыктаммыт 6-7 саастаах уолаттар биирдиилээн кытталлар.

Сыала: күүһү, сымса, сылбырба, түргэн буолууну сайыннары.

Ис хоһооно:

Күрэх бириэмэбэ ытыллар. Кыттааччы маннайгы сүллүгэстэн 5 метрэлээх сиргэ тэйиччи турар. Инструктор «чэ!» диэн хамаанда биэрэр, бириэмэтин баттыыр.

1) Кыттааччы сүүрэн кэлэн сүллүгэстэр үрдүлэринэн куобахтаан ойор (сүллүгэстэр икки ардылара 60 см. тэйиччи);

2) Маннайгы сүллүгэһи аллараа угар уонна онно 5-тэ анньынар;

3) Эргиллэн баран иккис сүллүгэни ылар, ортотугар угар уонна икки илиитинэн тутуһан үрдүнэн ойор;

4) Баҕананы хайа баҕарар өттүнэн эргийэн кэлэн үһүс сүллүгэни үөһэ угар уонна ыттан тахсан нөнгө ыстанар. Оҕо үөһэттэн ыстанаатын кытта инструктор бириэмэни баттыыр. Саамай кылгас бириэмэ иһигэр онорбут уол кыайар.

4. «Ньургун уол» бастын уолаттар биирдиилээн күрэхтэрэ

Анала: «үс мас бүтэй күрүөбэ» дьарыктаммыт 6-7 саастаах бастын уолаттар кытталлар.

Сыала: күүһү, сымса, сылбырба, имигэс, тулуурдаах буолууну сайыннарыы.

Ис хоһооно: Күрэх 3 түһүмэхтээх. Икки бастакы түһүмэххэ оҕо төһө элбэхтэ онгоро аабыллар, үһүс түһүмэх бириэмэбэ оһоһулар.

1. Анныныы (алын сүллүгэскэ).
2. Тардыныы (орто сүллүгэскэ).
3. Үтүлүгү ылыы (орто сүллүгэскэ икки атабын хатыйа ууран ыйанан турар, икки илиитин сиһигэр тутар уонна сиргэ ууруллубут үтүлүгү тииһинэн ытыран ылар). Бастын көрдөрүүлээх уол кыайар.