

Темата: «Алыптаах уктэл» - обо эт-хаан,
ей-санаа уонна хамсаныылаах оонньуу нунуе сайдыыта».

Онордо:

Копырина Саргылана Ивановна –.

Уьун-Куеллээби 33 нумэрдээх «Чуораанчык» обо уьуйаанын обону эт-хаан еттунэн сайыннарар иитээчи

Билинни сайдыылаах кэмнэ обо уьуйааныгар обону сайыннарыыга обо доруобуйатын, этин-хаанын эрчийи бастакы миэстэбэ турар. Инники, кэлэр көлүөнэ ей-санаа өттүнэн чөл, эт-хаан еттунэн чэгийн чэбдик буоларын ситиһэргэ кыра эрдэбиттэн былааннаах үлэ ытыллара эрэйиллэр. Ол курдук ого этин-хаанын чэбдигирдэригэр, сымса, быьый уонна сепке бэйэтин ыйааьынын хонтуруоллуу уерэнэригэр биьиги араас эти – хааны эрчийэр, дьарыктыыр бэйэ онорон онорбут тэриллэрин улэбитигэр киллэриэхтээхпит дии саныбын.

Уьуйаанмар, дьарыкка уонна хамсаныылаах ооньууларга туттуллар «Алыптаах Уктэл» диэн озо эт-хаан еттунэн сайдарыгар уонна этин-хаанын чэбдигирдэригэр, эрчиллэригэр уонна дьарыктанарыгар аналлаах - тэрил онорон киллэрдим. (спортивной инвентарь).

«Алыптаах Уктэл» - диэн обо сымса, сылбырба, кытыгырас, имигэс, хорсун буоларыгар уонна обо илиитин-атабын былчыннара сайдарыгар олус туьалаах бэйэ оноьуга буолар.

Ол курдук «Алыптаах уктэл» (кирилизэс) дьарыкка, разминкаба, биирдиилээн огону кытта улэбэ уонна хамсаныылаах ооньууларга туттуохха сеп.

«Алыптаах Уктэл» дьарыкка туьаныы.

Уьуйааммар дьарыкка туттарга бэйэм илиибинэн тигэн онорбут «Алыптаах уктэл» - диэн обо эт-хаан еттунэн сайдарыгар уонна этин-хаанын чэбдигирдэригэр туттуллар олус септеех бэйэ оноьуга буолар.

«Алыптаах Уктэл» дьарыкка туттуллар сурун быраабылата:

- Бастаан сабалыырга бытаан эрчилиилэртэн сабалыыбыт.
- Наьаа куускэ обо сылайыар диэри дьарыктаабатпыт.
- Кирилизэспитин аьабас кизэн сиргэ уурабыт.
- Обо ыстаныгар атагын сепке ууран ыстанарын ирдиибит.

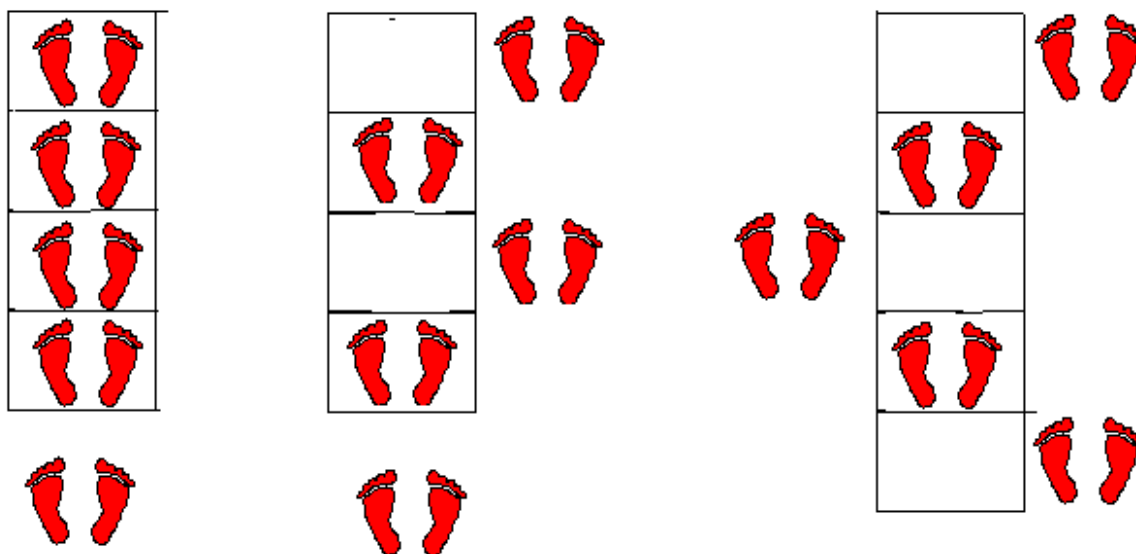
2.1. Дъарыкка туттуллар эрчиллиилэр.

Дъарыкка, туерт араас белеххе септеех - Алыптаах уктэлгэ обону эт-хаан еттунэн, обо сымса, сылбырба, кытыгырас, имигэс, хорсун буоларыгар уонна обо илиитин-атабын былчыннара сайдарыгар септеех **сурун** эрчиллиилэри билибиннэриэхпин багарабын:

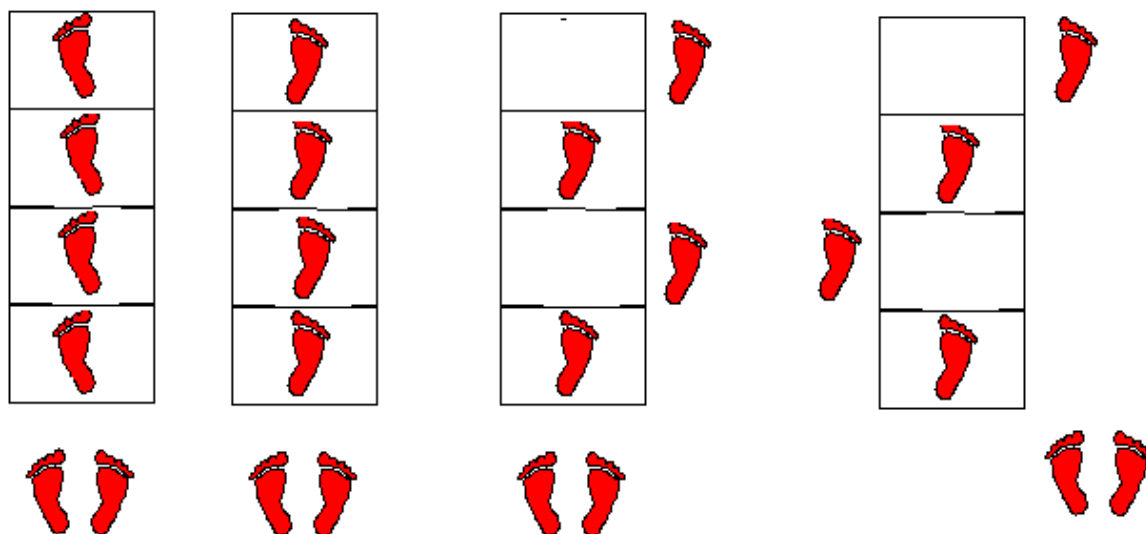
1. *Кыра белех оболоругар (2-3саастаах оговорго).*

- **Кенетук туттан хааман барыы** – Алыптаах уктэл иннигэр оговор атахтарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, кенетук тураллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ кенетук туттан кирилизэ туорайдарын таарыйбакка эрэ хааман бараллар. Бу эрчилли ого кенетук тутта уерэнэригэр (осанкага) уонна бэйэтин ыйаабынын хонтуруоллуу (координацияба) уерэнэригэр туыалаах.
- **Куобахтаан барыы** – Кирилизэ иннигэр оговор атахтарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, кенетук тураллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ икки атахтарын холбуу арааран кирилизэ бастакы тует муннугар ыстаналлар, ыстаналларыгар илиилэринэн кемелеьеллере ирдэнэр. Ол курдук кирилизэспит бутуер диэри куобахтыы ыстанан тийиэхтээхтэр. Бу эрчилли ого атахтарын былчыннара сайдарыгар уонна бэйэтин ыйаабынын сепке тутарыгар (координацияга) туыалаах.
- **Туора-маары ыстанан барыы** – Кирилизэ иннигэр оговор атахтарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, кенетук тураллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ икки атахтарын холбуу кирилизэ бастакы тует муннугар ыстаналлар онтон иккис ыстаныыларын кирилизэ иккис туерт муннугун бу сырыыга тас еттугэр ыстаналлар. Ол курдук бутуер диэри туора-маары ыстанан бараллар. Бу эрчилли эмиэ ого атахтарын былчыннара сайдарыгар, бэйэтин ыйаабынын сепке тутарыгар (координацияга) уонна толкуйдуу уерэнэригэр туыалаах.
- **Кылыырдаан барыы** – Хамаанда бэриллиннэгинэ ого кылыырдаан уна эбэтэр ханас атабар ыстанан барар, кирилизэ хас биирдии туерт муннугун кетутпэккэ сепке илиитинэн кемелеьуннэрэн ыстаныхтаах. Онтон иккистээн барарыгар ыстамматах атабар ыстанан барар. Бу эрчилли ого атагын уонна илиитин былчыннарын сайыннарар. Тулуурдаах уонна быьый буоларга эрчийэр.
- **Суурэн барыы** – Хамаанда бэриллиннэгинэ ого тургэн суурууннэн хас биирдии туерт муннугу кетутпэккэ уонна таарыйбакка эрэ суурэн бутэриэхтээх. Бу эрчилли ого атагын былчынын, быьый уонна кытыгырас буоларыгар сайыннарар. Оготтон сепке онорууну уонна сепке тыынарын ирдиибит.

Уруууунан кердеруу (кыра белех оголоругар - эрчилиилэр)



Уруууунан кердеруу (кыра белех оголоругар - эрчилиилэр).

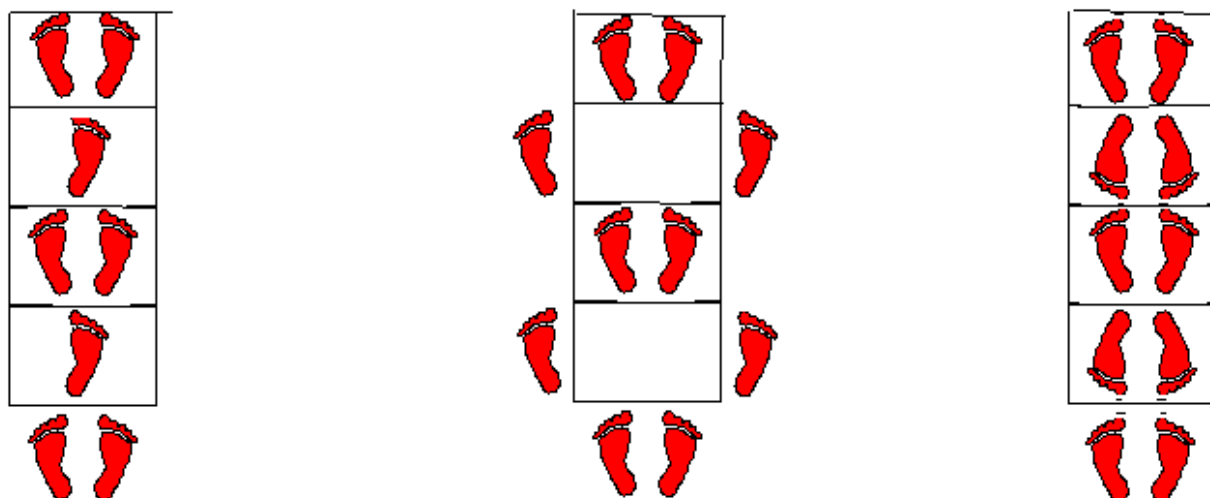


2. Орто белех оголоругар (3-4 саастаах оголорго).

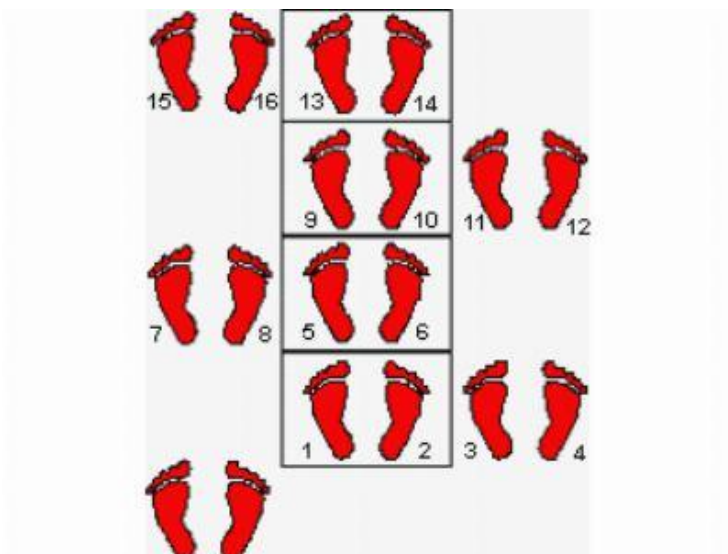
- **Кэннинэн туран ыстанан барыы** - Кирилиэс иннигэр оголор атаختарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, кэннилэринэн эргийэн барар кенетук тураллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ икки атаختарын холбуу кэннилэринэн кирилиэс бастакы тует муннугар ыстаналлар. Ол курдук кирилиэспит бутуер диэри куобахтыы икки атаختарын араарбакка ыстанан тийиэхтээхтэр. Бу эрчилиии ого атаختарын былчыннара сайдарыгар уонна бэйэтин ыйаабынын сепке тутарыгар (координацияга) туьалаах.

- **Кун эргииринэн ыстанан барыы** - Оголор атахтарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, кенетук тураллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ бастакы туерт муннукка икки атахтарын холбуу тутан куобахтыы ыстаналлар онтон иккис ыстаныларыгар кирилизэс иккис туерт муннугар ойогостуу балаьыанньага туьуехтээхтэр, уьус ыстаныларыгар кэннилэринэн, тердус ыстаныларыгар кирилизэс биир ойогоьугар онтон бэьис ыстаныларын кене балаьыанньага ыстаныхтаахтар. Оннук кун эргииринэн эргийэн кирилизэс бутуер диэри ыстаналлар. Бу эрчиллии ого атахтарын былчыннара сайдарыгар, бэйэтин ыйааьынын сепке тутарыгар (координацияга), толкуйдуу уерэнэригэр уонна тулуурдаах буоларга эрчийэр.
- **Кирилизэс ыьинэн киирэн барыы** – Алыптаах уктэл кирилизэспитин муостага уурбакка эрэ икки кьи кеметунэн чиккэччи тардан туора тутан турабыт. Хамаанда бэриллиннэгинэ оголор биир биир кирилизэс ыьинэн эрийэ – буруйа (зигзактыы) хааман ыьэллэр. Ого ыксаабатка сепке онорорун ирдиибит. Бу эрчиллии ого толкуйун, имигэс, сылбырба уонна сымса буоларын эрчийэр.
- **Хайыьардаан барыы** – Оголор атахтарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, кирилизэскэ ойобостуу тураллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ бастакы туерт муннукка уна атахтарын уураллар, ханас атахтара таска. Оннук бэрээдэгинэн иккис ыстаныларыгар бу сырыьыга иккис туерт муннукка ханас атахтарын уураллар онтон таска уналарын. Эрчиллиини сепке илиилэринэн (взмахтаан) кемелеьуннэрэн онороллорун уонна сепке тыьналларын ирдиибит. Бу эрчиллии ого атаьын былчына сайдарыгар, бэйэтин кыана уерэнэригэр уонна тулуурдаах буоларыгар эрчийэр.

Уруьуйунан кердеруу (орто белех оголоругар - эрчилиилэр)



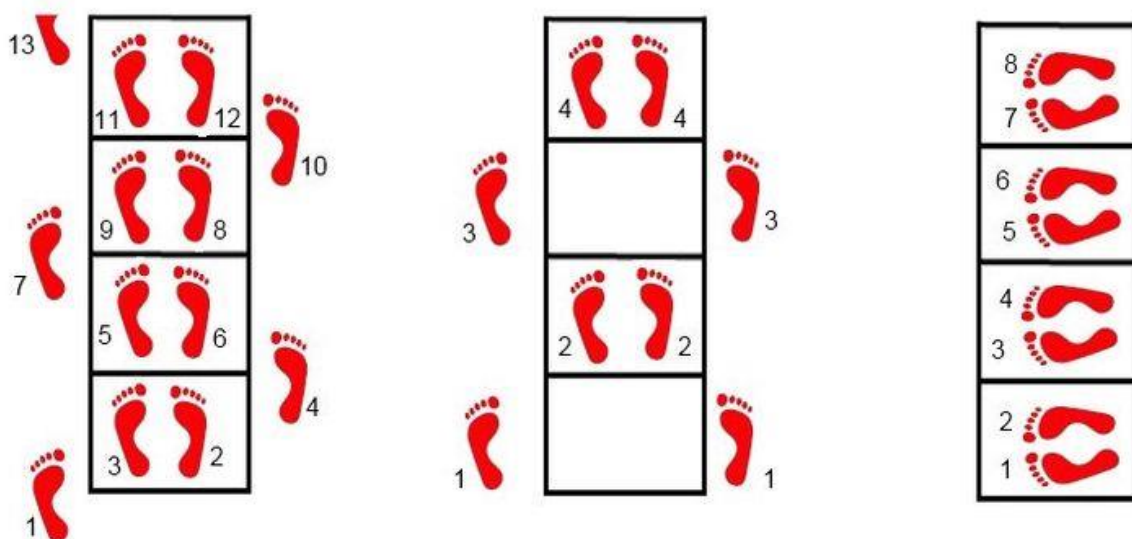
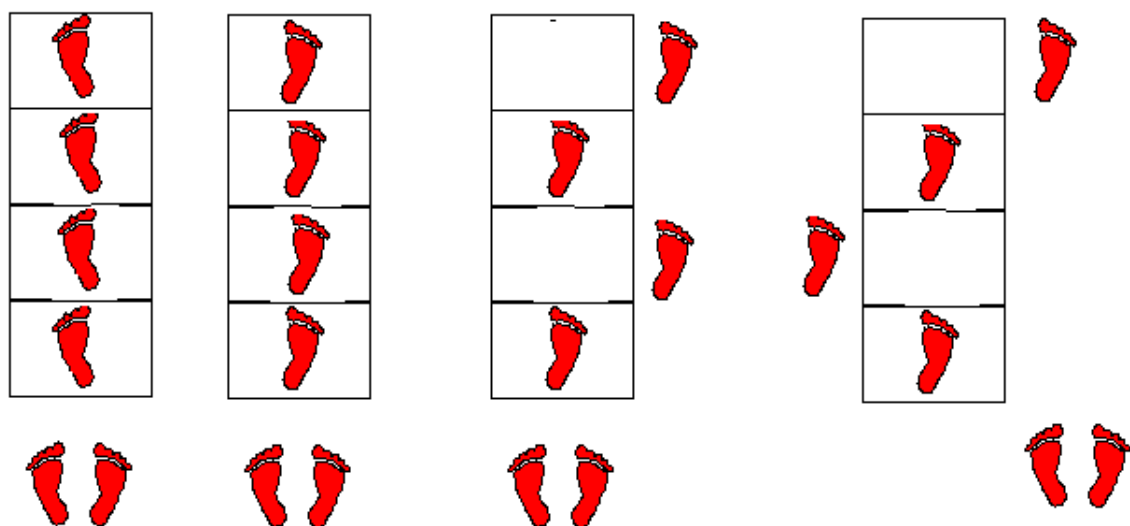
Уруьуйунан кердеруу (орто белех оголоругар - эрчилилэр)



3. Улахан белех оголоругар (5-6 саастаах оголорго).

- **Тебуктарын уеьээ кетебен хаамы** - Оголор атахтарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, кенетук тураллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ оголор тобуктарын уеьээ кетебен кирилизэ туорайдарын таарыйбакка эрэ, бэйэлэрин ыйаабыннарарын тутан кенетук хааман туоруохтаахтар. Бу эрчилли обо тулуурдаах буолуутун уонна атах былчыннарарын сайыннарар.
- **Биир атахха туруу** – Биирдии обо кирилизэ биирдии туерт муннугар анар атабар турар, илиитин туора кенетук тутар. Бу эрчилли обо атабын былчынын сайыннарар, тулуурдаах буолууга уонна бэйэтин кыана уерэнэригэр эрчийэр.
- **Туер атах буолан хааман барыы** - Оголор атахтарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, кенетук тураллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ туерт атах буолан илиилэрин кемелеьуннэрэн хааман бараллар. Манна ого илиитин уонна атахтарын былчыннара сайдар уонна имигэс буола эрчиллэр.
- **Тобукарын уеьээ кетеген ойогостуу сууруу** – Алыптаах уктэл хас биирдии туерт муннугар икки атахтарынан таарыйан сууруехтээхтэр, суурэллэригэр тобуктарын уеьээ кетебеллерун ирдибит, илиилэринэн кемелеьеллер, сепке тыыналлар

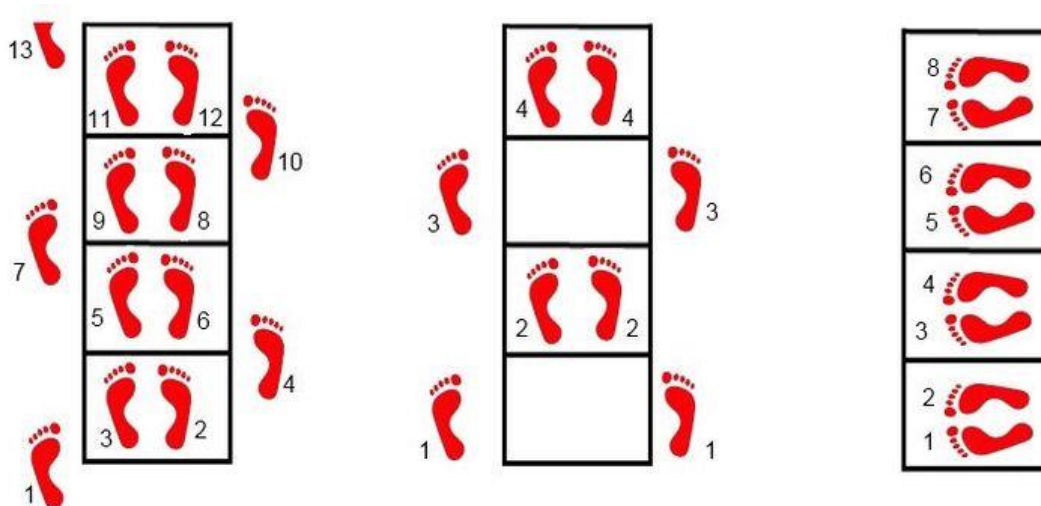
Уруьуйунан кердеруу (улахан белех оголоругар - эрчилилэр)



4. Бэлэмнэний бөлх оголоругар (6-7 саастаах оголорго).

- Отону хомуйуу** - Оголор атахтарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, илиилэринэн сиртэн тайанан кенетук тураллар. (И.п. упор лежа) Хамаанда бэриллиннэгинэ биир туерт муннука баар отоннору ого ити балаьыанньага туран эрэ биир илиитинэн хомуйуохтаах. Бу эрчиллии обо илиитин уонна атабын былчыннарын сайыннаар, хорсун уонна тулуурдаах буолалларын дьарыктыыр.
- Бири кетен ыстаны** - Кирилиэс иннигэр оголор атахтарын холбуу тутан, систэрин кеннерен, кенетук тураллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ икки атахтарын холбуу арааран кирилиэс бастакы тует муннугар ыстаналлар, иккис ыстаныларыгар биир туерт муннугу кетен ыстаныахтаахтар. Ол курдук кирилиэспит бутуер диэри куобахтыы ыстанан тийиэхтээхтэр. Бу эрчиллии ого атахтарын былчыннара сайдарыгар уонна бэйэтин ыйааьынын сепке тутарыгар (координацияга) туьалаах.

- **Атазтарын кэннигэр бырабан сууру** - (бег с захлестыванием голени назад) - Алыптаах уктэл хас биирдии туерт муннугар икки атахтарынан таарыйан сууруехтээхтэр, суурэллэригэр атахтарын кэннилэригэр уьээ согус тэбэн суурэллэрин ирдиибит. Эрчиллини онорорго илиилэринэн кемелеьеллерун уонна сепке тыыналлар хонтуруоллубут. Бу эрчиллии ого атахтарын былчына сайдарыгар уонна кытыгырас, сымса буоларга эрнчийэр.



3. «Алыптаах Уктэл» кирилизэи хамсаныылаах оонньууга туьаныы



Ого сааска кьи оонньоон уерэнэр, сайдар кэмэ. Хаанык бабарар оонньоу иитэр-уерэтэр ис хобоонноох. О5о 5-6 сааьыгар ейугэр инэриитэ, онорон керуутэ, ейге тутууга, болгомтото, ейдуур дьогура ооньууннан сайдар.

Уьээ этиллибитин курдук уьуйаанмар, дьарыкка уонна хамсаныылаах ооньууларга туттуллар «Алыптаах Уктэл» диэн о5о эт-хаан етунэн сайдарыгар уонна этин-хаанын чэбдигирдэригэр, эрчиллэригэр, дьарыктанарыгар уонна хамсаныыллаах оонньууга аналлаах спортивной тэрил (инвентарь) буолар.

Мань табынан «Алыптаах уктэл» оболор эт - хаан, ей-санаа етунэн сайдалларыгар туыалаах буоллун диэн, бэйэм авторскай оонньууларбын толкуйдаан киллэрдим. Бу оонньуулар билэ-кере сатыырга, илии-атах былчыннара сайдалларыгар, тулуурдаах, уонна дьогурдаах буоларга оболору кегулууллар:

1. «Ат суурдуутэ»

(4-5 саастарыгар диэри оголорго септеех оонньуу).

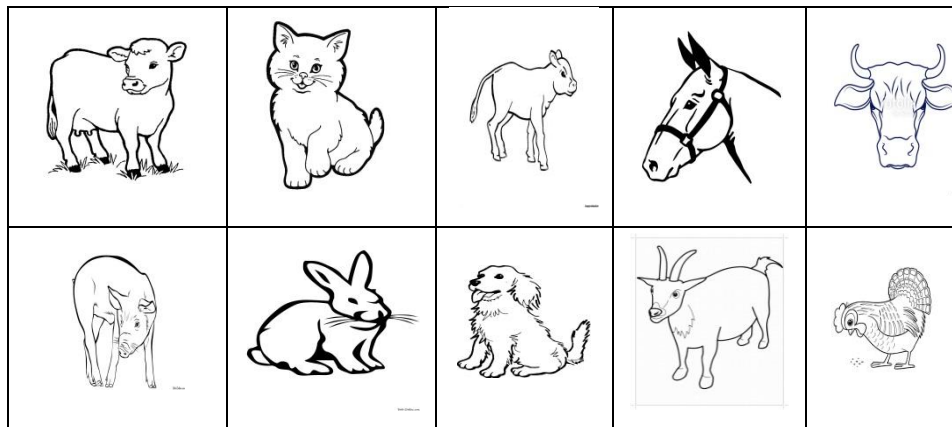
					
					

Быраабылата: 4 устука «Алыптаах уктэл» кирилизэи тердулэриттэн бэйэ – бэйэлэригэр холбоон туерт муннук быыыны табаарабыт. Икки кытыы уеьээ уонна аллараа муннуктарга утарыта икки обону туруорабыт. Ол оболорбут аттар (сылгылар) буолаллар. Хамаанда бэриллиннэгинэ, хайа обо тургэнник куобахтыы кун эргииринэн ыстанан бэйэтин миэстэтигэр кэлбит ол кыайыылаагынан тахсар. Ыстанар бириэмэлэригэр обо сепке илиитинэн кемелеьуннэрэрин уонна икки атабын холбоон тутан сепке ыстанарын ирдиибит.

Обо сайдыта: Бу оонньууга обо илиитин уонна атахтарын былчыннара сайдаллар, кытыгырас буолар, сепке бэйэтин ыйаабынын хонтуруоллуу уерэнэр (координацияба улэтэ бигэргэнэр) уонна толкуйдуур дьогура сайдар.

**«Булугас ей» – дьиз кыылларынан, тыа кыылларынан, сахалыы иьиттэринэн-
танастарынан, сыыпараларынан, буукубаларынан»**

(3-7 саастарыгар диэри оҕолорго септеех оонньуу).



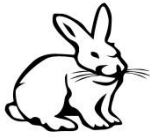
Быраабылата: 2 устуука биэс туорайдаах «Алыптаах уктэл» кирилизэспитин иккиэннэрин холбуу уурабыт. Кирилизэспит хас биирдии 4 муннуктарыгар ортолоругар дьиз кыылларын ойууларын туруортуубут (учугэйдик хамсаабат гына сыыбартыыбыт).


Хамаанда бэриллиннэгинэ оҕо сепке этиллибит урууыга икки атагын холбоон куобахтыы ыстаныахтаах. Ыстанарыгар илиитинэн кемелеууннэрэрэ уонна сепке атагын ууран ыстанара ирдэнэр. Оонньуубутун оҕо сыыа ыаратыахха эмиэ сеп, ол курдук кылыырдаан ыстанан барыыны (анар атабар барыы) эмиэ оонньууга туттуохха сеп.

Оҕо сайдыта: Бу оонньууга оҕо илиитин уонна атахтарын былчыннара сайдаллар, кытыгырас буолар, сепке бэйэтин ыйаабынын хонтуруоллуу уерэнэр (координацияҕа улэтэ бигэргэнэр) уонна толкуйдуур дьогура сайдар.

«Мэник куобахтар»

(5-7 саастарыгар диэри оҕолорго септеех оонньуу).

					
---	--	--	--	--	--





Быраабылата: 4 устуука «Алыптаах уктэл» кирилизэи тердулэриттэн бэйэ – бэйэлэригэр холбоон туерт муннук быыыны тааарабыт. Икки кытыы, уеьээ уонна аллараа муннуктарга утарыта икки оьону туруорабыт. Ол оьолорбут мэник куобахтар буолаллар. Онньууга икки ого кыттар.

Бу оонньуу сурун быраабылата: Ким аан маннай таарыйбыт ого оонньууга кыайыылаабынан тахсар. Куобахчааннар ыстаналларыгар иккиэн икки атахтарыгар тэннэ ыстанан кирилизэс туорайдарын сепке ыстанан ойон иьиэхтээхтэр. Ыстанар хайысхалара кун эргииринэн.

О5о сайдыта: Бу оонньууга о5о илиитин уонна атахтарын былчыннара сайдаллар, кытыгырас буолар, сепке бэйэтин ыйаабынын хонтуруоллуу уерэнэр (координацияба улэтэ бигэргэнэр) уонна толкуйдуур дьогура сайдар.

«Сылгыыттар».

(5-7 саастарыгар диэри оговорго септеех оонньуу).

Быраабылата: Бу оонньууга 4 эбэтэр 6-га тийэ о5о оонньуон сеп. Биир о5о сылгыыт оруолун толорор, атыттар сылгылар (аттар) буолаллар. Сылгыыт о5о

«Алыптаах уктэл» кириликскэ аттарга утарыта турар. Онньуу сурун сыала, сылгытыт обо аттары биир биир тутатгаан куруебэ хаайан иьихтээх. Кириликскэ оболор икки атахтарын холбоон ыстанан эрэ бараллара ирдэнэр.

Обо сайдыта: Бу оонньууга обо илиитин уонна атахтарын былчыннара сайдаллар, кытыгырас, сымса, быьый буолуу хаачыстыбалара сайдаллар, сепке бэйэтин ыйаабынын хонтуруоллуу уерэнэр (координацияба улэтэ бигэргэнэр) уонна толкуйдуур дьогура сайдар.

Тумугэ.

Уеьээ этиллибитин курдук уьуйаанмар, дьарыкка уонна хамсаныылаах ооньууларга туттуллар «**Алыптаах Уктэл**» диэн обо эт-хаан еттунэн сайдарыгар уонна этин-хаанын чэбдигирдэригэр, эрчиллэригэр уонна дьарыктанарыгар аналлаах – бэйэ онорбут оноьукпун септеехтук дьарыкпар уонна биирдиилээн обону кытта улэбэр туьанным диэхпин бабарарбын. Онтон толкуйдаабыт оонньууларым обобо интэриэьи, ону тэнэ кэькэ туьаны абалаллар диэн тумуккэ кэллим.

«Алыптаах уктэл» кириликсэ туьата: обо толкуйдуур дьобурун сайыннарар, сымса, сылбырба, кытыгырас, имигэс, хорсун буолууну эрэйэр, ол барыта обо илиитин-атабын былчыннарын сайыннарар, тутта-хапта сылдьара тупсар, обо бэйэтигэр эрэнэр иьийитэ уьуктар. Бу кестуулэр обо доруобуйатыгар, этэ-хаана чэбдигирэригэр, хамсанар дьобура, ейе-санаата сайдарыгар, саната-инэтэ тупсарыгар сункэн оруоллаах.