МБОУ «Чакырская СОШ имени С.С. Яковлева – Эрилик Эристина»

Эффективность якутских народных игр на уроках физической культуры для детей младшего школьного возраста

Николаева Анна Константиновна

учитель физической культуры

МБОУ «Чакырская СОШ имени

С.С. Яковлева – Эрилик Эристина»

Чурапчинского улуса

**СОДЕРЖАНИЕ**

 Введение

1. Развивающее значение народных и подвижных игр и задачи

уроков физической культуры

2. Отбор народных и подвижных игр для игровой части программы по физическому воспитанию

3. Технология организации игры на уроках физической культуры

4. Результативность работы

Заключение

Список используемой литературы

Здоровье ребенка является основой его полноценного развития. Общее положение дел свидетельствует об ухудшении здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Согласно статистике, каждый четвертый ребенок дошкольного возраста  болеет в течение года более четырех раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих в учёбе детей 85-90% отстают вследствие плохого состояния здоровья.  Исследования учёных в области здоровья детей свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и дома дети большую часть времени проводят в неподвижном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, можно говорить о том, что интенсивность физического развития детей, состояние их здоровья во многом зависит от их двигательной активности.

В суровых условиях Крайнего Севера, где восемь месяцев зимы наши предки, учитывая многовековую историю народа и географо-климатические условия, создали самобытные, уникальные, разнообразные национальные виды спорта, физические упражнения, игры, которые всесторонне развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость и ловкость), а также морально-волевые качества, воспитывают нравственные, эстетические ценности человека. Философией национального вида спорта и подвижных игр становятся пропаганда молодежи к ведению здорового образа жизни, активным занятиям физической культурой и спортом.

*Актуальность*: На современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о национальных играх, состязаниях и забавах, составляющих основу национальной культуры народа саха и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе физического воспитания предлагаю внедрить народные игры и развлечения в тематическое планирование по физической культуре в общеобразовательной школе.

И конечно, наиболее важно для учителя физической культуры найти пути успешного применения народных игр на уроке.

Характерной особенностью национальных игр является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении.

Целью моей работы является активное использование народных и подвижных игр в процессе физического воспитания обучающихся младших классов. С учетом воспитательно - развивающего значения народных игр ставятся следующие задачи физического воспитания:

 -- укрепления здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому развитию, закаливание;

 -- формирование знаний и умений в области личной гигиены;

 -- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и играми;

 -- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости;

 -- ознакомление учащихся с народными и подвижными играми.

**1. Развивающее значение народных и подвижных игр и задачи**

**уроков физической культуры**

Учащиеся младших классов с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывает у них различного вида игры, начиная от народных, заканчивая спортивными играми.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка. Народные и подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуют решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой народных и подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных и подвижных игр на уроках физической культуры не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное включение элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоническому развитию и физической подготовленности учащихся.

**2. Отбор народных и подвижных игр для игровой части программы по физическому воспитанию**

Для занятий с детьми важное значение имеет выбор игры. Игры для урока выбираются прежде всего в зависимости от их двигательного содержания: игра с бегом и прыжками, с переноской предметов, с преодолением препятствий, с лазанием и др. Игры нужно подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Например: при обучении прыжкам не следует проводить на уроке игру с прыжками. Это объясняется тем, что при обучении прыжкам учитель стремиться к тому, чтобы дети овладели техникой прыжка и часто избирают для этого метод разучивания по частям, а прыжки в игре, выполняемые как элементы игрового процесса, не будут выполняться так точно, как бы хотелось учителю, и, следовательно, не будут способствовать закреплению пройденного на уроке материала. Преждевременное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях. Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно только после того как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. Игры со сложными правилами, требующие большой сосредоточенности и внимания или вновь разучиваемые, не следует проводить на тех уроках, на которых разучиваются или осваиваются технически сложные упражнения. В этих условиях надо выбирать игры хорошо знакомые детям.

 При выборе игры для урока необходимо предусматривать:

* педагогическую задачу, которая должна быть решена игрой;
* место игры в уроке;
* основное двигательное содержание игры;
* физическую и эмоциональную нагрузку;
* состав детей по возрасту, полу, физической подготовленности;
* место проведения, необходимые пособия;
* место организации детей для игры

Национальные виды спорта в школьной программе по физкультуре, по моему мнению, должны быть обязательны. Они имеют огромное воспитательное, оздоровительное, общеобразовательное, общеразвивающее значение. Воспитательное значение национальных видов спорта, упражнений и игр, огромно. Национальные виды спорта воспитывают морально-волевые качества, стремление к победе, учится преодолевать трудности, упражнения и игры развивают скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает костно-мышечный аппарат, гармонично развивает все группы мышц, особенно в подростковом возрасте, когда идет переломный период в развитии двигательной функции ребенка.

Младших школьников очень привлекает образность, эмоциональность и в то же время простота, свойственная народным играм.

См. приложение №1

В 1-4 классах из игр общеразвивающего характера можно использовать, например, «Бөрө уонна кулуннар”, «Былаатынан таһыйсыы», «Сылаас сымалаҕа үктэннэрии», «Кыыртаах кус», «Хайах хостоһуу», «Анньа уонна Бөрдө»

С этих игр можно начинать урок, так как они помогают захватить внимание учащихся, быстрее организовать их для решения задач урока, создать положительный эмоциональный настрой.

Многие из перечисленных «Абааһы оро5унан айаннааһын», «Атах тэпсиитэ», «Таба о5устарыма» характеризуются средней подвижностью. Поэтому удобно завершить ими урок, чтобы учащиеся могли успокоиться, уменьшить нагрузку.

Народные игры помогают также осваивать и совершенствовать важнейшие двигательные навыки. Так, навыки бега можно отрабатывать в таких играх, как - «Мунха»,“Кырбый уонна кустар», «Таба о5устарыма».

В народных играх обычно очень много видов прыжков. Это позволяет учителю подбирать игры в соответствии с задачами урока и изучаемыми на них прыжками. В качестве примера можно использовать следующие игры: **“**Хорон оту урдунэн ыстаныы»; “Кириэс тэбии”, “Кырынаастааһын», «Сылаас сымалаҕа үктэннэрии”.

Для среднего звена, из игр с элементами единоборства и сопротивлением можно рекомендовать для применения на уроках физической культуры: “О5ус харсыһыыта», “кэтэх тардыһыы», «Күлүүстэhии», «Тобук тардыhыыта», «Мүhэ былдьаhыы»

По теме «Легкая атлетика». В вводной части урока использую игры-эстафеты с элементами национальных прыжков, упражнений и игр, для подготовки организма к предстоящей физической нагрузке, быстрые прыжки кылыы, ыстана, куобах, чохчоохой. Национальные прыжки через препятствия для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств. Большое внимание уделяем играм «Дьулурга о5ус», «Бэгэччэктэһии», «Кырынаастыыр», «О5ус уонна чөҥөчөх», «Ат сүүрдүүтэ” развивающие скоростно-силовые качества, силу и выносливость.

 По теме: «Гимнастика». Использую национальные прыжки, виды спорта, которые развивают ловкость, гибкость, силу координационные способности. «Кулун куллурустуур», «Ойбонтон уулаапын», «Котох ынагы туруоруу», «Ким кыайан турарый», «Хорон оту урдунэн ыстаныы».

По теме: «Спортивные игры». Большое внимание уделяю командным играм с мячами «Лапта», «Онхой оонньуута», «Мээчигинэн оонньооһун».

Во вводной части урока много использую национальные прыжки для развития прыгучести и скорости бега и выносливости.

Для развития скоростной выносливости используя быстрые национальные прыжки до полного утомления, для восстановления дыхания и сил использую танцевальные упражнения «Дьиэрэнкэй», «Чохчоохой» и элементы осуохая.

**3. Технология организации игры на уроках физической культуры**

Основным условием успешного внедрения народных и подвижных игр в учебный процесс младших школьников всегда было и остается свободное владение обширным игровым репертуаром, также методикой педагогического руководства. Учитель физической культуры, творчески используя игру, как средство влияния на детей, пробуждает интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий. В ходе игры учитель привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, соответствие правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает эмоционально-положительное настроение, добиваться поставленной цели. Одним словом, задача учителя заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть

При разучивании и проведении игр большое внимание обращается на воспитательную работу с учащимися. Игры должны дисциплинировать учеников, помогать созданию дружного коллектива. Этому способствует строгое соблюдение правил игры, точное выполнение обязанностей. В зависимости от решаемых задач, подготовленности занимающихся можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т.п. Кроме контроля за соблюдением правил, нужно следить и за тем, чтобы учащиеся правильно выполняли технические приемы, на закрепление которых нацелена игра. За каждый технический прием (удачный) можно начислять дополнительные очки. Игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся еще увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении интереса играющих, проявляется вялость в движениях, нарушении правил, покраснении кожи, потоотделении и т.д. Окончание игры не должно быть для учащихся неожиданным. Можно предупредить играющих: «Играем еще 3 мин.» и т.д.

Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил.

Кроме формирования соответствующих спортивных умений и навыков важно формировать самостоятельность учащихся как свойство личности. Одно дело – просто

уметь что-то делать, другое – быть самостоятельным в выборе тех или иных упражнений, в поступках. Начинать работу по воспитанию самостоятельности необходимо уже с 1-го класса. В основе любого поступка лежат мотивы и они являются мощным стимулом активизирующим личность. Необходимо создать условия, активизирующие систему мотивов в целом к воспитанию самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры.

Начиная с младших классов учащиеся последовательно овладевают умениями и навыками, необходимыми для самостоятельных занятий физическими упражнениями. На уроках физической культуры есть возможность предоставлять учащимся время для физкультурных занятий по интересам. В подготовительной части урока школьники занимаются в соответствии с требованиями, которые существуют в школе и обязательны для исполнения учащимися. Во второй половине основной части урока им может быть разрешено самостоятельно выполнять ряд физических упражнений, по желанию совершенствоваться в чем-то конкретном, например, используя для этого различные виды национальных физических упражнений. Для подготовки учащихся к самостоятельному выполнению физических упражнений необходимо:

* предоставлять детям на уроке больше свободы, создавая предпосылки проявления инициативы, активности, творчества;
* предоставить возможность выбора, создавая условия для занятий разными упражнениями, с разным спортивным инвентарем;
* в сотрудничестве с учителем овладевать двигательными действиями в соответствии с учебной программой.

Таким образом, учитель постепенно уменьшает степень собственного контроля над учащимися и предоставления им больше самостоятельности. Ребенок будет самостоятельным, если он будет уметь быть самостоятельным.

Предоставления младшим школьникам свободы выбора упражнений на уроках физкультуры становится предпосылкой проявления ими активности, инициативы, самостоятельности. Возможность выбора способствует возникновению устойчивого интереса к уроку, обучению с увлечением. А все это, в конечном счете пробуждает и развивает познавательную активность.

Все те навыки и умения, которые обязательны для учащихся начальных классов согласно учебной программе, при таком подходе осваиваются весьма успешно. Самый главный результат заключается в том, что уроки проходят без принуждения, ученики сами хорошо знают, что они умеют делать и чему бы хотели научиться и выбирают вид физических упражнений по душе.

**4. Результативность работы**

 С 2013 по 2014 учебные года, прослеживался уровень физической подготовленности учащихся начальных классов, а с 2015 года начали сдавать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

 Контрольные нормативы по физической подготовке принимались в начале каждого учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

 **Нормативы, по которым определялся уровень физической подготовленности:**

1. Бег 30 метров с высокого старта (сек.);
2. Прыжки в длину с места (см.);
3. Подтягивание (мальчики), поднимание туловища (девочки)
4. Скакалка (девочки), тутум эргиир (мальчики);
5. Челночный бег;
6. Гибкость.

**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I ступень (6-8 лет)**

* + - 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (кол-во раз), или подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз), или сгибание и разгибание рук из положения упора лежа на полу (кол.раз)
			2. Челночный бег 3\*10 м. (с), или бег на 30 м. (с.)
			3. Бег 1000 м. (смешанное передвижение)
			4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)
			5. Метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м. (кол.раз)
			6. Бег на лыжах на 1 км. (мин.с)
1. Прыжок в длину с места (см.)
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» II ступень (9-10 лет)**

* + - 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), или подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз), или сгибание и разгибание рук из положения упора лежа на полу (кол.раз)
			2. Бег на 60 м. (с.), или на 30 м. (с.)
			3. Бег 1000 м. (мин.)
			4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)
			5. Метание мяча весом 150г. (м.)
			6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)
			7. Бег на лыжах на 1 км. (мин.с), или на 2 км., или кросс на 2 км. по пересеченной местности
			8. Прыжок в длину с места (см.), или прыжок в длину с разбега (см.)

См. приложение №2

 В конце каждого учебного года определяется уровень физической подготовленности каждого учащегося.

При анализе результатов физической подготовленности учащихся наиболее трудными видами испытаний являются нормативы в подтягивании и сгибании рук т.е. в силовом испытании. Наименьшие трудности вызывают: бег на 1000м., и наклон вперед. В целом уровень физической подготовленности к концу года улучшаются.

 Сравнительный анализ результатов уровня физической подготовленности на начало и конец эксперимента позволил сделать вывод об улучшении функциональных качеств учащихся – скоростных, гибкость, и общей выносливости.

**Заключение**

Роль народных и подвижных игр в развитии физических качеств в начальной школе трудно переоценить. Использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируются и развиваются физические качества. Народные и подвижные игры помогают оживить и разнообразить уроки физической культуры. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстановить силы непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Хороший уровень физического развития придает младшему школьнику силы и уверенность в себе, делает его жизнерадостным, активным, самостоятельным, позволяет противостоять болезням. А все это необходимо ему и в учебной, и в спортивной деятельности.

**Список использованной литературы**

1. Былеева Л.В.., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузмичева Е.В. «Подвижные игры» , ТВТ Дивизион, М. 2005.
2. Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с детьми дошкольного и школьного возраста. (журнал «Вестник образования»).М. 2001.
3. Покровский Е.А. «Детские игры, преимущественно русские». М. 2005.
4. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры. Набережные челны.1996, 100с.
5. «Сахалыы оонньуулар» /П.К. Васильев, М.К. Охлопков/ Якутск; 1992
6. Якутские национальные виды спорта, игры, упражнения и развлечения /Н.К. Шамаев, А.А. Сергин/ Якутск; 1999
7. «Ебугэлэрбит оонньуулара» /А.С. Федоров/Якутск;1992
8. Шамаев Н.К. «Эдэр ыччаты эт-хаан сайдыытыгар сахалыы ньымаларынан иитии». Якутск; 1994
9. Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы /С.И. Захаров, М.И. Варламов, Н.Е. Максимова, Е. Алаас, Г.А. Кузьменко/ М-во образования РС (Я), 2000
10. Агамова Н.С. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар. – М., 1995.
11. Былеева Л.В.Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.- Изд.5-е – М., 1982.

Приложение №1

**Картотека подвижных игр:**

 **«Берелеех кулун»** — оонньуур сиргэ миэлинэн кулуннар сылдьар, аhыыр хонуулара оноhуллар. Кинилэри кeмускуур а5ыйах сылгы баар буолар. Бeрe хонууга киирбэт. Кулуннар хонууттан хонууга кургуeмнук кehe сылдьаллар. Ол кэмнэ бeрe харабыл сылгыга таарыттарбакка эрэ кулуну бултаhар. Бeрeну элбэтэн, сылгыны а5ыйатан биэрдэххэ, оонньуу тургэтиир.

 **«Хорон оту урдунэн ыстаныы»** — атах тумсун тарба5ынан тутан баран, такым урдугэр олорон, илиини араарбакка от умнаhын урдунэн кетуу. Оту таарыйбыт, илиитин араарбыт кыайтарар. Хаc да оту субуруччу ыстанар гына уусутугурдан эмиэ оноhуллар. Манна бары былчыны тэннэ сатаан салайар наада.

**«Кетех ына5ы туруоруу»** — оонньооччу муоста5а олорон анар ата5ын уллуна5ын икки илиитинэн ытарчалыы тутар, ата5ын чиккэччи со5ус тэбэр уонна илиитин ыhыктыбакка эрэ, иккис ата5ынан тирэнэн ойон турар.

**«Ойбонтон уулааhын»** - маннайгы кeрунэ — ата5ы киэнник уктээн туран, илиини сиc тутта сылдьан, тeнкeйeн сиртэн тугу эмэ ытыран ылыы; иккиhэ — уна илиинэн ханас кулгаа5ы тута сылдьан, ханас илиинэн уна атах тумсун тутан баран, анар атахха туран илиини араарбакка эрэ тeнкeйeн, кытыйаттан уулаан ылыы.

 **«Кириэс тэбии»** - Икки тэбис - тэн 3 см кэтиттээх, 70 см уhуннаах, 0,5 см халыннаах маhы ылан кeнe сиргэ кириэстии уураллар. Оонньооччу киhи сиc туттан кириэстии ууруллубут маc таhыгар кэлэр. Кини бу кириэс урдунэн атахтарын кириэстии тэбэн, маhы таарыйбакка, ункуулээн бэдьэйиэхтээх. Ункуулуур кэмигэр ханнык ба5арар ырыаны дор5оонноохтук ыллыахтаах. Ескетун, маhы таарыйан кэбистэ5инэ, хотторбутунан аа5ыллар. Кини биир мунуутэ тохтобула суох кириэhи таарыйбакка ункуулээтэ5инэ кыайыылаа5ынан тахсар.

**«Кырынаастааhын»** — икки илиинэн тайанан, атах тебeтунэн тирэнэн, умса сытан араастаан ыстаналааhын. Биир сиргэ туран эрэ уустук хамсаныы оноhуллар: eрe анньынан баран ытыс таhыныы, eттук охсунуу, туеhу, кулгаа5ы таарыйыы. Инники диэки ыстаналаан ыраа5ы барыахха эмиэ сeп. Кууhу-уо5у сайыннарар, сымса, тулуурдаах буоларга, тургэнник туттарга уерэтэр.

 **«Кулуустэhии»** — утарылаhар дьон ойо5осторунан тураллар, анар атахтарын хатыйа туттан тирэнсэн баран, орто тарбахтарынан ыга ылсан тардыhаллар. Миэстэтиттэн xамсаабыт, тарба5ын теле ыыппыт эбэтэр сулбу тардыллыбыт киhи хотторор. Атын илиинэн тардыhыахха эмиэ сеп. Бу сунньунэн кууhу быhаарсар киирсии буолар.

**«Тобук тардыhыыта» -** икки олоппоhу утары туруораллар. Икки курэхтэhэр киhи уун-утары олорон, тобуктарын ыга кыпчыйсыахтаахар. Иккиэн илиилэрин кэннигэр туттуохтаахтар. Иккис киhи туох баар кууhунэн тобуктарын икки анны араара сатыахтаах. Ескетун кини утарылаhааччытын тобуктарын икки ардынан киhи сутуруга батар буолла5ына, кин кыайыылаа5ынан тахсар. Аны тобуктарын уларыта тутан курэхтэhэллэр. Ол аата иккис кыпчыйыахтаах, бастакы киhи кыайда5ына, хайалара бииринэн ордук кыайыар диэри салгыы курэхтэhэллэр.

**«О5ус харсыhыыта»** - кыттааччылар тобуктаан баран, илиилэригэр тайанан туран санныларынан эбэтэр тебелерунэн анньыhаллар. Бэлиэ таhыгар анньыллан тахсыбыт оонньооччу хотторор, харсыhыыга уксун уолаттар киирсэллэр.

**«Кулун куллустуур»** — икки киhи утарыта туран, тарбахтарынан тутуhа сылдьан илиилэрин иhинэн кэдэйэн эргийэн тахсаллар. Харыттан, оккумалтан тутуhан хамсаныыны уустугурдуохха сеп.

**«Муhэ былдьаhыы»** - 50 см уhун, 5 см суон маhы теле тардыы. Ким хантан тутарын сэрэбиэй быhаарар. Судьуйа хамаанда биэриэр диэри "муhэ" сир эбэтэр муоста ньуурун кытта биир хайысхалаахтык тутуллар, Былдьаhыыга охсуу, тэбии, тебенен туhуу кенуллэммэт, онтон ураты араас мускуйууну барытын туттуохха сеп. Манных киирсии кууhу, ордук илии былчынын сайыннарар.

**«Кэтэх тардыhыы»** — 3 м кэринэ урун, кэтит, бе5е быанан эргимтэ оиороллор уонна туран эрэ быаны кэтэххэ иилэн баран, кэннинэн чугуруйан утарылаhааччыны соhоллор. Тобуктаан эбэтэр илиигэ тайанан туран кэтэх тардыhыахтарын эмиэ сеп.

**«Таба о5устарыма»** — икки оонньооччу утарыта тураллар, биирэ икки ытыhын уеhээ хайыhыннаран тутар, иккис киhи онно илиитин саба уурар. Маннайгы киhи хайа ба5арар илиитин сулбу тардан ылан, ытыhыгар ууруллубут илиини уеhээ еттуттэн таба охсуохтаах. Ону иккиhэ аhаран биэриэхтээх. Итини солбуhа сылдьан оонньонор. и рhhh

 **«Сылаас сымал5а уктэннэрии**» — тeгурук ойбон уруhуйдууллар, оонньооччулар илии-илииттэн тутуhан ойбону тегуруччу тураллар, бэйэ-бэйэлэрин тардыалаhан, ойбонно уктэтэ сатыыллар. Уктэммит о5о туораан иhэр. Саамай куустээх, сымса буолан ордон хаалбыт о5олор кыайаллар.

**«Мунха»** — оонньуур сир барыта куел буолар. Икки тебетугэр миэлинэн тегурутэн кэнэли онороллор. Балык онно куотан киирэр, ол эрээри 3—5 секуундэттэн ордук тохтообот. 3—4 киhи илиилэриттэн тутуhан мунха буолаллар, илиилэрин араарбакка сыддьан, атыттары куeйэ сатыыллар. Тутуллубут балык мунхаhыт буолар. Онон мунха улам-улам улаатан иhэр. Саамай бутэhик хаалбыт балык хай5анар, биhирэнэр.

**«Кыыртаах кус»** — оонньуур сири ус гына араараллар. Икки етте куел, ортото тыытыкы хонуута. 05олор белеххе хайдан икки куeлунэн тар5аналлар. Сытыы-сымса о5о тыытыкы буолар. Тэрийээччи этиитинэн кустар куeлтэн куeлгэ кeтeллeр, ону тыытыкы тутуохтаах. Салгыы оонньуурга тутуллубут кус тыытыкы буолуон сеп.

 **«Хайах хостоhуу»** - eбугэлэрбит таптаан оонньуур оонньуулара этэ. Бу оонньууну теhе барарар киhи оонньуон сеп. Оонньуу ыытааччы остуолбаны кууста5ына ыhыктыбат кыахтаах киhини ос­туолбаны куустаран олордор. Кини кэнниттэн субуруhа бары бэйэ-бэйэлэрин хоннохторун анныларыттан ыгыта куустуhан олоруохтаахтар. Оонньуу ыытааччы, барыларын олордон баран, биир бe5e-та5а киhиэхэ соруйар: «Кыhынны хаhааскын хостоо эрэ, нохоо! Хайдах этигиний?». Онуоха бe5e-та5а кeруннээх киhи, ба5ананы кууhан олорор дьонно тиийэн, бутэhик киhини хонно5ун анныттан ылан, кэннин диэки чинэрийэ-чинэрийэ соhуохтаах. Ба5ананы куу­hан олорор дьон, ыгыта тутуhан, ыытыспакка олоруохтаахтар. Ким эрэ, илиитэ сылайан, ыhыктан кэбистэ5инэ, бe5e-та5а киhи, ньылбы соhон ылан, оонньуур миэстэлэриттэн тэйиччи таhаарыахтаах. Ол курдук, бутэhик ба5ананы кууhан олорор киhини эмиэ ньылбы соhуохтаах. Eскeтун кыайан дьонун ба5анаттан араарбата5ына, ол ба5ананы кууhан туран, ыстараап толоруохтаах. Оттон дьонун барытын хос-тоото5уна, киниэхэ бары сугуруйэн туран устэ бокулуон биэрэллэр: «Махтал буоллун эйиэхэ, хайахпытын хостообуккар! Уруй-туску!» — диэн теттеру бэйэлэрэ ыстараап толоруохтаахтар. Бe5e-та5а киhи «хайах хостууругар» дьонун кычыгылатыа, кымыстыа суохтаах. Eскетун кычыгылатан, кымыстаан дьонуттан араарда5ына, оонньуу тохтотуллар уонна «хостооччу» бэйэтэ ыстарааптанар. Хайах хостуур киhини бары солбуйса сылдьан оонньуохтаахтар.

**«Анньа уонна Берде»** - Элбэх о5о оонньуур. Биир о5о Берде, иккис — Анньа, атыттар Анньа о5олоро буолаллар. Анньа угус о5олоох ийэ, Берде Анньа о5олорун сиэри бултаhар, купа5ан кутур. Анньа о5олоро ийэлэриттэн уонна бэйэ-бэйэлэриттэн тутуhан, ийэлэрин кэннигэр субуруhа сылдьaллар. Тутуспуттарын араарыа суохтаахтар. Анньа о5олорун Бердe5е сиэппэт, араначчылыыр, табылынна5ына, Бердену елерер меккуердээх. Ол иhин Анньа о5олоруттан арахсыбат. Кини, быыс булан, Бердену таарыйда5ына, Берде елер. Оччо5о атын о5о Берде буолар. Анньалаах Берде утарыта тураллар. Берде теттеру-таары хаамыталыыр, со5отох буолан хамнанара-имнэнэрэ сымса, «Анньа!» Анньа! — диэмэхтиир. Киниэхэ хоруйдаан, Анньа: «Берде! Берде!» — диэмэхтиир. Киниэхэ хоруйдаан, Анньа: «Берде! Берде!» дии-дии, илиитин быластыы тутан, хааччахтаhар. Итинник ынырса сылдьан, Берде, суордуу хаhыытаабытынан о5ону таарыйыахтаах. Таарыллыбыт о5о елбутунэн аа5ыллар, оонньууттан туоруур. Берде о5олору барытын тутта5ына, атын киhи Анньа буолар. Оттон Берде о5олору кыайан туппакка аккаастанна5ына, атын о5ону. Берде онoстоллор, эбэтэр сана Анньаны, Бердену буланнар, оонньууну иккистээн хатылыыллар.

 **«Былаатынан таhыйсыы»** — оонньооччулар илиилэрин сиc туттан баран эргимтэ ис еттун диэки хайыhан тураллар. Са5алааччы эргимтэ таhынан хааман иhэн былааты кимиэхэ эмэ туттаран кэбиhэр, эргимтэни тула чаhы стрелкатын хоту суурэр. Оттон былааты туппут оонньооччу уна еттугэр турар о5ону эмискэ былаатынан таhыйар, оччо5о иккиэн били са5алааччыны эккирэтэллэр. Ус киhиттэн. икки урут кэлбит эргимтэ5э баар икки иллэн миэстэни ылар. Миэстэтэ суох хаалбыт о5о эмиэ са5алаач­чы буолар.

**«Абааhы оро5унан айаннааhын»** - дьиэ иhигэр 8—10 метр усталаах кене сурааhыны муоста5а кемерунэн тардаллар. Сурааhын биир уhугар муостаттан 1 м 20 см урдуктээх сиргэ 1 см диаметрдаах тегурук бэлиэни oнороллор. Сурааhын атын уhугар 1 см халыннаах, 10 см усталаах, 7 см туоралаах, ортотунан 0,5 см диаметрдаах ууттээх хаптаhыны хамсаабат гына кыра тоhо5онон муоста5а хам саайан кэбиhэллэр. Оонньооччу киhи уна илиитигэр уhуктаах маhы ылар, ханас илиитинэн уна кулгаа5ын тутар. Уонна бекчейен туран, уна илиитинэн туппут маhын (уhуна биир тутум буолар) уhуктаах еттунэн хаптаhын хайа5аhыгар угар уонна маhын тула, ханас ата5ын кэнниттэн уна ата5ын тилэх ууран, то5ус тегул эргийиэхтээх, эргийэр кэмигэр хара5ын быhа симиэ, илиилэрин араарыа суохтаах. Эргийэн бутээт, ханас илиитин кулгаа5ыттан араарбакка эрэ, уна илиитинэн уhук­таах маhын туппутунан, утары уунан, суруллубут кене сурааhынтан туораабакка уеhэ оноhуллубут тегурук бэлиэни маhынан таба тириэхтээх. eскетун тэмтээкэйдээн, сурааhынтан туораан та5ыста5ына, кыайтарбытынан аа5ыллар.

 **«Мээчик оонньооhун»** — о5олор икки тэн хамаанда5а арахсан баран, куускэ бырахпакка эрэ тиэрдэр курдук ыраах тураллар. Бастакы киhи мээчиги утары турааччыга быра5ар, кини хабан ылан баран, иккис утары турааччыга быра5ар. Ити курдук хардарыта бырахсаллар, ким кыайан хаппатах эбэтэр куhа5аннык бырахпыт туораан иhэр. Элбэх киhилээх хаалбыт хамаанда кыайар.

**«Лапта»** — нууччаттан киирбит эрээри Саха сиригэр ердее5утэн тэнийбит оонньуу. Оонньууга кыра мээчик (улахан теннис киэнэ) уонна 60 см уЬун, тутар сирэ 3 см, охсор етте 6—8 см суон маc наада. Киэн ыраас хонууга куорат диэн сурааhын онороллор, оттон 10—12 м ыраах сиргэ ортоку сурааhыны тардаллар. 25—30 м сиргэ бутэhик сурааhын бэлиэтэнэр. Сэрэбиэй кэнниттэн биир хамаанда охсор сиргэ хаалар, атына хонууга хаалар. Хонууга баар оонньооччулартан биир киhилэрэ мээчиги ере быра5ан о5устарааччы буолар. Мээчиги охсубут киhи бутэhик сурааhынна суурэр. Кыаллыбата5ына ортоку сурааhынна хаалыан сеп, тугэн булан бутэhик сурааhынна тиийэн баран, теттеру эргиллэн кэлэ сатыыр. Хонуу оонньооччулара суурэн иhэр киhини таба быра5а сатыыллар. Охсор хамаанда дьоно бары кыайан теннубэккэ, бутэhик су­рааhынна туран хааллахтарына, бутэhик охсооччу ус тегул холонон керер бырааптаах. Охсооччу хамаанда куотан иhэр киhитэ таптарда5ына эбэтэр куерэтэн охсуллубут мээчиги биир эмэ хонуу оонньооччута хабан ылла5ына, хамаандалар миэстэлэрин атастаhаллар. Мээчик охсор сиргэ уhуннук турбут хамаанда кыайар. Ону, холобур, биир чаас устата оонньуурга секундомерынан аа5ан быhаарыахха сеп.

Приложение №2

**Сравнительный анализ результатов тестирования**

**II ступень (9-10 лет)**

**Бег на 60 м.**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине, или сгибание и разгибание**

**рук из положения упора лежа на полу**

**Бег 1000 м.**

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

**I ступень (6-8 лет)**

**Бег на 30 м.**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине, или сгибание и разгибание рук из положения упора лежа на полу**

**Смешанное передвижение на 1000 м.**

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**