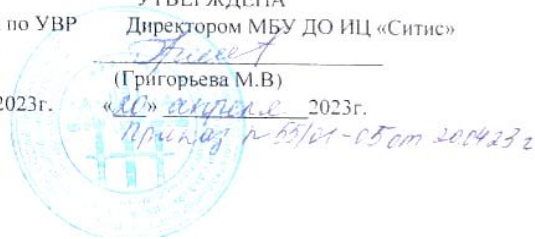


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Интеллектуальный центр «Ситис»»  
МР «Сунтарский улус (район)»

РАССМОТРЕНО:  
Методическим советом  
МБУ ДО ИЦ «Ситис»  
(протокол № 12  
от «20» апреля 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
[подпись]  
Г.В. Прокопьева  
«20» апреля 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директором МБУ ДО ИЦ «Ситис»  
[подпись]  
(Григорьева М.В.)  
«20» апреля 2023г.



**ПРОГРАММА «ОБУГЭМ АЛЫПТААХ, АЛБАСТААХ ООHNЬУУЛАРА»  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)  
для 2 – 7 классов**

**Направленность программы – спортивная**  
**Вид программы – адаптированный**  
**Форма реализация программы – очная**  
**Уровень реализации – общеразвивающая**  
**Срок реализации – краткосрочная программа**  
**Возраст обучающихся –с 8 до 13 лет**

Автор составитель:  
Аммосова Мария Сергеевна  
Педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ИЦ «Ситис»

## Пояснительная записка

Народные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа Саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков. И редкие праздники, и отдых после тяжелого трудового дня не обходилось без массовых игр, состязаний в силе и ловкости.

Передовые представители культуры К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Г.А. Виноградов призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, заботясь о просвещении, образовании и воспитании народных масс.

В своих трудах известный этнопедагог Г.Н. Волков подчеркивает, что этнопедагогика народной игры продолжает оставаться актуальной проблемой даже после фундаментальных работ известных философов, психологов и педагогов.

В якутских национальных играх отразилась особенности менталитета, мировоззрения народа, которые основывались на сохраняющемся до сих пор почитанию культе природы.

Происхождение игр тесно связано с укладом жизни народа Саха, видами традиционного хозяйствования: прежде всего, коневодством, разведением крупного рогатого скота, а также охотой, рыболовством.

**Актуальность работы** в противоречии между разработанностью якутских национальных игр и их применением как средства формирования физической культуры направленных на развитие физических качеств у детей школьного возраста.

**Объем и срок освоения программы.** Летний лагерь, является лагерем с круглосуточным пребыванием детей для учащихся 2-7 классов на базе МБУ ДО ИЦ «Ситис». Лагерь работает после окончания учебного года в июне. В лагерь принимаются дети с 8 до 13 лет. Обеспечивается пятиразовым питанием. Лагерь работает в течении 21 дня.

**Формы и режим занятий:** Количество обучаемых 20 человек. Лагерь размещается на базе МБУ ДО ИЦ «СИТИС».

- Утренняя гимнастика (зарядка)
- Народные игры Саха;
- Подвижные игры на свежем воздухе;

Работа по оздоровлению и по физическому воспитанию ведётся в течение всей смены.

Занятия проводится 8 дней. Продолжительность одного занятия – 1 час.

**Новизна.** У каждого народа своя культура, своё видение мира, своя самобытность и жизненный уклад. Физическое воспитание детей, как и патриотическое нужно начинать в раннем возрасте. И лучше всего это делать посредством подвижной игры. Потому, что игра естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

**Цель:** Познакомить детей с культурным наследием якутского народа, почувствовать себя причастным к его истории посредством подвижных якутских народных игр.

### **Задачи:**

1. Выявить роль национальных игр в становлении личности учащихся;
2. Создание предметно-развивающей среды, способствующей для ознакомления детей с культурой народа Саха.
3. Воспитывать у детей интерес и уважения к своей национальной культуре, обычаям и играм.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Дети должны в конце смены уметь и содержательно выполнять по правилам национальные игры народов Саха, по возможности самостоятельно играть в группах.
2. Утвердить позитивное отношение к своему здоровью и двигательной активности.

3. Через игры должны принять патриотический дух своей нации и гордиться ею.

### ПЛАН «Обүгэм алыптаах, албастаах оонньуулар»

Дата	Этапы	Содержание
07.06.2023	Ежедневная утренняя зарядка Ознакомление с ТБ Беседа Игры	Бег и растяжка  История игр Народов Саха «Дулгалаах сиринэн»
08.06.2023	Игры на свежем воздухе	«Ат буолан сырсыы» «Меткий охотник»
12.06.2023	Ежедневная утренняя зарядка Настольные игры	Бег и растяжка  Хабылык, Хаамыска, Тырыынка
13.06.2023	Игры на свежем воздухе	«Мунхалаабын» «Волк и жеребята»
17.06.2023	Ежедневная утренняя зарядка Игра	Бег и растяжка  «Бэгэччэктэьи» «Кулуустэьи»
18.06.2023	Игры на свежем воздухе	«Хардагас охторуута» «Кириэстэьи»
22.06.2023	Ежедневная утренняя зарядка Игра	Бег и растяжка  «Ойбонтон уулаабын» «Сыалыбардаабы»
23.06.2023	Соревнование	«Мас тардыыыта» «Тутум эргиир»

### СОДЕРЖАНИЕ ПЛАНА

1. Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с содержанием программы. Режим занятий. Основные темы.
2. **Игра «Дулгалаан сиринэн» (Кочкарник).**  
Умение быть внимательным, сообразительным, развивать координацию движений, умение считать. Ознакомить жизнью предков.
3. **Игра «Ат буолан сырсыы» (Наперегонки).**  
В старину это была одна из любимых детских игр. 3 или 5 детей упираются в землю руками и ногами, встают в ряд, готовые бежать. Бегут наперегонки примерно 30-50 метров. По команде игроки начинают бег, имитируя бегущих лошадей. Выигрывает тот, кто первым придет к финишу.
4. **Игра «Меткий охотник»**

Развитие меткости и глазомера.

5. **Игра Хабылык** учит считать, обозначать, воображать, соображать быстрее. **Хаамыска** – «игра пятью камешками». Развитие воображения, логики.

«**Тырыынка**» Развитие воображения, логики.

6. **Игра «Мунхалаабын».**

Развитие скоростно- силовых качеств. Бег парами.

7. **Игра «Волк и жеребятина»**

Развитие ловкости, силы. Из группы играющих выбираются волк, две-три лошади, а остальные дети изображают жеребят. Лошадки огораживают чертою поле-пастбище, на котором пасутся жеребята. Лошадки охраняют их, чтобы они не ушли далеко от табуна, так как там бродит волк. Определяют место волку. Все становятся на свои места, и игра начинается. Пасущиеся лошадки распростертыми руками сгоняют в табун резвящихся и старающихся убежать из пастбища жеребят. Но за линию лошадки не выходят. Волк ловит жеребят, убегающих от табуна за линию.

8. **Игра «Бэгэчэктэиин»**

Закаливание здоровья, развитие физической силы и мышления.

Два человека сидят за столом напротив друг друга. Правые руки кладут на стол и берутся за руки так, чтобы соединились предплечья. Игроки должны давить ладонями так, чтобы не поднимались локти. Задача игроков-согнуть запястье противника. В эту игру можно играть и левой рукой. Раньше предки узнавали сильного человека по этой игре.

9. **«Кулуустэиин»**

Развитие силы. Ведущий чертит на земле 2 линии с двух сторон на расстоянии в 2,5 или 3 метра. Соревнующиеся встают между ними и берутся друг за друга средними пальцами и по команде начинают тянуть друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за линию так, чтобы соперник переступил ее. Если во время перетягивания один из игроков поправит или отпустит палец, то он считается проигравшим.

10. **«Хардагас охторуута»**

Дети встают в круг, а в середине стоит дрова высотой 50см. Дети, держась за руки должны одного из ребят толкать в середину, чтобы он уронил дерево. Тот, кто уронит эту дереву выйдет из игры. Игра продолжается до тех пор, пока останется один.

11. **«Кириэс тэбиин»**

Игра требует ловкости и цепкости пальцев. Играющие прыгают по клетке на одной ноге, по считаем сколько кругов сделает каждый участник. Наши предки длинными зимними вечерами любили проводить игры на выносливость, силу и ловкость.

12. **«Ойбонтон уулаабын»**

Развитие силы и воли. На землю ставят емкость высотой с кулак и наполняют ее водой. Игрок хватается правой рукой за левое ухо, а левой рукой берет стопу правой ноги и в таком положении должен наклониться и попить воды. Если опустит руку, выходит из игры. Победителем становится тот, кто попьет воду, не опуская рук.

13. **«Сыалыбардаыы»**

Задача каждого из игроков заставить соперника перевернуться через правый бок из положения лежа на спине. Это переворачивание медленное, «ленивое» и напоминает движения налива. Основное положение участников лежа на спине. Два игрока ложатся рядом (в ногах друг у друга), крепко берут друг друга под правую руку. В течение всей игры они не должны разжимать правых рук. Борются поднятыми вверх правыми ногами, упершись пятками. Не отрывая левой ноги и головы от земли, каждый из игроков стремится столкнуть, повалить правую ногу соперника, чтобы заставить его перевернуться.

14. **Мас тардыыыта**

Развитие силовых способностей, развитие выносливости. Разделившись на две группы, садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся за палку двумя

руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.

#### 15. «Тутум эргиир»

Развитие силовых способностей, развитие выносливости. Берется палка длиной 1 м, одна сторона отточена. С позиции мостика палка вбивается в землю. Затем, не спуская рук с палки, игрок должен повернуться вокруг оси. При этом нельзя дотрагиваться до земли. Кто больше всех сделает поворотов, тот побеждает.

## Использованная литература

1. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/11/natsionalnye-igry-narodasaha>
2. <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-yakutskie-narodnie-igri-nachalnie-klasse-589729.html>
3. <https://multiurok.ru/files/iakutskie-narodnye-podvizhnye-igry.html>
4. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2012/12/24/ebuge-oonnuulara>