

МБОУ «2 Хомустахская средняя общеобразовательная школа им. Е.П.Сивцева  
муниципального образования «Намский улус» Республики Саха (Якутия)»

Рассмотрено на заседании  
МО учителей  
Руководитель МО Я.П. Рожина  
протокол № 1  
от «30 августа» 2021г.

Согласовано:  
зам. директора по УР  
Н.А. Копырина

Утверждаю:  
директор школы  
А.А. Старков /Старков А.А./



№ приказа 01-02/126  
«30 августа» 2021г.

Рабочая программа кружка (начального общего образования)  
Остуол оонньуулара  
(год – 34, неделя -1)

Учитель: Рожина Я.П.

с Хатас

2021

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остуол оонньуулара» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

На современном этапе развития нашего общества знание и уважение национальной культуры своего и других народов выступает как одно из условий успешной адаптации личности в современном поликультурном обществе. Одним из эффективных, увлекательных и доступных для детей средством приобщения к национальной культуре является народная настольная игра.

Народная настольная игра - важнейший способ передачи богатства традиции от одного поколения к другому. Она направлена на познание окружающей действительности, усвоение обычаев, традиций, обрядов своего народа, а также овладение необходимыми для жизни умениями и навыками. Участвуя в играх, дети познают не только материальную, но и духовную культуру своего народа, проникаются его духом. Народные настольные игры учат детей внимательно относиться к партнерам по игре, находить общий язык, это формирует у учащихся способность к пониманию, социальному чувствованию другого человека, способность к сотрудничеству. Посредством игр ребенку прививается уважение к существующему порядку вещей, народным обычаям, осуществляется приучение его к правилам поведения. Игры для детей - серьезные занятия, своего рода уроки, готовящие к труду, к взрослой жизни.

**Цель:** приобщение школьников к материальной и духовной культуре народа и вовлечение ребенка в мир народных настольных игр, соревнований и национальных праздников, воспитывать детей физически и духовно здоровыми через игры народов Саха, национальную культуру.

#### **Задачи:**

- 1) формирование интереса к национальным настольным видам спорта;
- 2) укрепление здоровья и физического развития;
- 3) обогащение словарного запаса детей;

Программа рассчитана на 1 год 1 час в неделю учебного года.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остуол оонньуулара» обучающиеся должны *знать*:

- богатства традиции игр своего народа;
  - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - основы развития познавательной сферы;
  - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- уметь*:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
  - заботиться о своем здоровье;



- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасности и здоровой среды обитания.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остуол ооннууулар» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остуол ооннууулар» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: уважать богатства традиции ир своего народа, товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

#### **Структура занятий:**

- 1) Беседа. Перед объявлением названия игры проводится беседа, актуализирующая приобретенные знания школьников о национальной культуре коренных народов республики на предыдущих занятиях. После того, как прозвучит название игры, проводится беседа, касающаяся того аспекта культуры, которому посвящена игра.
- 2) Изготовление атрибута для игры.



**Календарно-тематическое планирование**

| № урока | Тема  | Содержание   | Ожидаемый результат  | Всего часов | Дата                             |                                  |
|---------|---|--|--|-------------|----------------------------------|----------------------------------|
|         |   |  |  |             | план                             | факт                             |
| 1-2     | Якутские национальные настольные игры «Хабылык», «Хаамыска», «Тырыынка», «Тыксаан»        | Введение. История развития настольных игр предков. Этимология слова «хабылык». Пропанандисты, энтузиасты и мастера настольных игр.   | Знать историю игр.   | 2           | 02.09<br>09.09                   | 02.09<br>09.09                   |
| 3       | Игра «Тырыынка». Правила игры.  | Правила игры. Свободная групповая игра на столе. Выбор позиции   | Знать правила игры. Уметь выполнять технические приемы игры «Тырыынка» | 1           | 16.09                            | 16.09                            |
| 4-5     | Игра «Тырыынка». Технические приемы игры «Тырыынка»                                       | Правила игры. Свободная групповая игра на столе. Выбор позиции. Объяснение и показ технических приемов игры.   | Уметь выполнять технические приемы игры «Тырыынка»                     | 2           | 23.09<br>30.09                   | 23.09<br>30.09                   |
| 6-7     | Учебная игра в «Тырыынка»   | Правила игры. Стойка игрока. Отработка способа игры в тырыынка   | Уметь выполнять технические приемы игры «Тырыынка»                     | 2           | 07.10<br>14.10                   | 07.10<br>14.10                   |
| 8       | Контрольные игры «Тырыынка»   | Правила игры. Стойка игрока. Отработка способа игры в тырыынка   | Знать правила соревнований   | 1           | 21.10                            | 19.09                            |
| 9       | Игра «Хабылык». Правила игры  | Правила игры. Свободная групповая игра на столе. Выбор позиции   | Знать правила игры. Уметь выполнять технические приемы игры «Хабылык»  | 1           | 28.10                            | 28.10                            |
| 10-13   | Техника подбрасывания и ловли палочек   | Стойка игрока. Основные положения при подбрасывании и ловли палочек. Имитация подбрасывания и ловли. Подбрасывание и ловля палочек тыльной стороной ладони. Снова подкидывание и ловля одной палочки. Способы ловли палочек.                         | Овладение техникой подбрасывания и ловли палочек.                      | 4           | 11.11<br>18.11<br>25.11<br>02.12 | 11.11<br>18.11<br>25.11<br>02.12 |
| 14-16   | Учебная игра в «Хабылык»  | Отработка способа игры. Правила игры.  | Овладение техникой подбрасывания и ловли палочек.                      | 3           | 09.12<br>16.12<br>23.12          | 09.12<br>16.12<br>23.12          |
| 17-18   | Техника подбрасывания и ловли палочек. Ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами | Способы ловли палочек. Подбрасывание 5 палочек и ловля палочек тыльной стороной ладони. Снова подбрасывание и ловля 5 или 3 палочек. Подбрасывание и ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами. Имитация подбрасывания и ловли на скорости. | Овладение техникой подбрасывания и ловли способами ловли палочек.      | 2           | 13.01<br>20.01                   | 13.01<br>20.01                   |

23.12 авт. 4-е  
25.11 авт. 4-е  
02.12 авт. 4-е  
13.01 авт. 4-е  
20.01 авт. 4-е

|       |   |  |  |   |                         |
|-------|---|--|--|---|-------------------------|
| 19-20 | Учебная игра в «Хабылык»                                      | Правила игры. Стойка игрока. Отработка способа игры в хабылык. Подбрасывание 30 палочек и ловля по одной палочке тыльной стороной ладони. Снова подбрасывание и ловля. Тренировка подбрасывания и ловли одной палочки мизинцем и безымянным пальцами. Подбрасывание и ловля на скорости. | Овладение техникой подбрасывания и ловли палочек.  | 2 | 27.01<br>03.02          |
| 21    | Контрольные игры в «Хабылык»                                  | Правила игры. Стойка игрока. Отработка способа игры в хабылык.   | Знать правила соревнований   | 1 | 10.02                   |
| 22    | Обучение правилам игры «Хаамыска»                             | Стойка игрока. Основные положения при выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола. Имитация подбрасывания и ловли одного камешка. Подбрасывание и ловля по одному камешку.  | Овладение техникой подбрасывания и ловли одного камешка.   | 1 | 17.02                   |
| 23-25 | Техника подбрасывания и способы ловли камешек                 | Тренировка подбрасывания и ловли камешек. Игра пятью камешками. Отработка способа ловли камешек.   | Овладение техникой подбрасывания и ловли одного камешка. Овладение техникой шести этапов игры «Хаамыска» | 3 | 24.02<br>03.03<br>10.03 |
| 26-27 | Учебная игра «Хаамыска»                                       | Стойка игрока. Основные положения при выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола. Имитация подбрасывания и ловли одного камешка. Подбрасывание и ловля по одному камешку.  | Уметь выполнять технические приемы игры «Хаамыска»   | 2 | 17.03<br>07.04          |
| 28    | Контрольные игры «Хаамыска»                                   | Правила игры. Стойка игрока. Отработка способа игры в хаамыска.  | Знать правила соревнований   | 1 | 14.04                   |
| 29    | Обучение правилам игры «Күөрчэх»                              | Стойка игрока. Основные положения при выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола.  | Уметь выполнять технические приемы игры «Күөрчэх»  | 1 | 21.04                   |
| 30    | Игра «Тыксаан»  | Правила игры. Свободная групповая игра на столе. Выбор позиции   | Уметь выполнять технические приемы игры «Тыксаан»  | 1 | 28.04                   |
| 31-32 | Учебная игра «Тыксаан»  | Правила игры. Свободная групповая игра на столе. Выбор позиции   | Знать правила соревнований   | 2 | 05.05<br>12.05          |
| 33    | Контрольные игры «Хабылык», «Хаамыска», «Тырынгка», «Тыксаан» | Правила игры. Стойка игрока. Отработка способов игры.  | Знать правила соревнований   | 1 | 19.05                   |

|    |  |          |  |   |       |  |
|----|--|----------|--|---|-------|--|
| 34 | «Куерчэх»<br>Итоговое<br>Соревнование. | занятие. |  | 1 | 26.05 |  |
|----|--|----------|--|---|-------|--|



## Правила игр. Хабылык.

Хабылыгы 2 мм кэринэ халынгаах, 25 мм кэринэ кэтиттээх, 18-20 см үбуннаах гына үчүгэй саастаах тымтык маһынан онороллор. Бисе дуоһунастаах хабылыктан уратылары ынахтар дэнэллэр. Ынахтар судургу оноһуулаахтар. Дуоһунастаахтар уустуктар, туспа ааттаахтар. Араас ахсааннаах кэрдийтээхтэр. Суор-6, биз-4, аг-5, тый-3. Убаһа 2 кэрдийтээхтэр. Биир кэрдийс биир ынахха тэн. Атыннык эттээххэ, суор-алта, аг-бизс, биз-туорт, тый-үс. Убаһа икки ынахха тураллар. Ытыска багарынан кээмэйдээн элбэх ынафы онороллор.

Хабылыгынан оһолор эрэ буолбакка, улахан дьоннор кытта оонһууллара. Икки, хас да киһи учаратынан оонһууллар. Хабылык хабааччы хабылыгы барытын биир ытыһыгар сааһылаан мунһар, уонна сэрэнэн, үөһэ өрө быраһар. Хабылыктар остуолга түһүөхтэрин иннинэ илиитин көхсүн тоһуйан бизэрэр. Тарбахтары тэник туттааха, хабылык, илии көхсү туорайды түһэр. Тохтоон хаалар, хабылык сорһото остуолга түһүөн сөп. Илии көхсүгэр хас хабылык баарын ааһнакка, дуоһунастаахтары бэлиэтии көрбөккө эрэ, эмиз үөһэ быраһан баран, түһүүтүгэр. Сатанар буоллаһына. Чолчу биир хабылыгы хабаан ылар. Онтуката ынах буоллаһына, бэйэтин ылар. Оттон дуоһунастаах түбэспит буоллаһына, ол дуоһунастааһа хас ынахха турарынан, оччо ынафы ылар, дуоһунастааһын уопсайга холбуур. Биир хабылыгы чолчу хабар кыаһа суох буоллаһына, элбэх хабылыгы биирдэ харбаан ылар. Хапшыт хабылыгын остуолга иккилии быраһар, хабылыгын бүтүүтэ паараттан чорбойбуту ылар. Ити быраһыгы дуоһунастаах түбэстэһинэ. даһаны, биир ынах курдук ааһсыллар. Оонһооччу сыһаа хаптаһына, эбэтэр хапшыт хабылыгы тэн ахсааннаах буоллаһына, учараттаах атын киһи хабар. Күрэхтэһэччилэр бастаан ынахтары, онтон кыратыгтан саһалаан дуоһунастаахтары ылааллар. Бүтэник суор ордуохтаах. Кинини үөһэ быраһан баран, сөмүэй уонна ортоку тарбах икки ардыларыгар кыбытан хабыахтаахтар. Хабылыгы барытын үллэстэн ыллахтарына, ким элбэх хабылыгы хапшытын быһаарсаллар. Бастаан ынахтары иккилии остуолга быраһаллар. Дуоһунастаахтары ылыттар төһөбө турарынан ынафы бырахтараллар. Элбэх хабылыгы хапшыт киһи кыайар. Сага оонһууга кини бастыһар, аһыйах хабылыктаах кэнники буолар.

## Хаамыска

Уочаратынан хас да киһи оонһуур. Оонһооччу, бэйэтин ытыһыгар кээмэйдээн, бисе кубигы онорор. Биирдэстэрэ атыттарган арыый улахан. Кинини бөтүүк дииллэр, наар үөһэ быраһыгы уонна хабыгы тутталлар.

Урут эбэтэр элбэхтик тахсыбыт киһи кыайар. Ону оонһооччулар эрдэ быһаарсан кэбихэллэр.

Хаамыскаһыт сэттэ төгүл араас хабыны онордоһуна, таһыста дэнэр.

Маннайгы арааһа. Түөрт хаамысканы биирдии түөрт төгүл хабыы. Толору хаптаһына, бииригэр хаалла дэнэр.

Иккис арааһа. Иккилии хаамысканы икки төгүл хабыы. Сыыспыт иккитигэр хаалар.

Үһүс арааһа. Бастаан биир хаамысканы, иккиһигэр үс хаамысканы биирдии хабыы (бастаки хабытыгар үс хаамысканы, иккиһигэр биир хаамысканы хабыахха да сөп). Табыллыбатаһына-үсүһүгэр хаалар.

Төрдүс арааһа. Түөрт хаамысканы биирдэ хомуйа тутан хабыы. Итин иккиһин хагылыыллар. Кыаллыбатаһына, түөрдүгэр хаалар.

Бэһис арааһа. (Ыйдарыы) Ыһа быраһыллыбыт хаамыскалартан биир хаамысканы ыйдараллар. Ыйбыт хаамысканы таарыйбакка эрэ, үс хаамысканы бииргэ хомуйа ылыллар. Иккитээн ыйлыллыбыт хаамысканы хабаан ылааллар. Манна түһэрбит ыйдарытыгар хаалар.

Алтыс арааһа. (Кутуу). Хаңас илии ортоку тарбаһын сөмүэйбэ сүктэриллэр уонна сүөмнээн эрэр курдук остуолга тутталлар. Хаамыскалары барытын уна илиигэ ылыллар уонна, илиини тизэрэ тутан, хаңас хары анһынан уган, илии көхсүн үрдүнэн остуолга ыһа быраһыллар итиннэ эмиз ыйдарыллар. Ыйбыт хаамысканы таарыйбакка эрэ, биирдии хаамысканнан. би сүөмнээн эрэр курдук туһут илии сөмүэйэтин уонна улахан тарбаһын икки ардынан таһаарыллар. Ыйбыт хаамысканы тифэх таһаарыллар. Сыыспыты кутуутугар хаалла диэччилэр.

Сэттис арааһа. (Доруопка). Хаамысканы барытын ытыска тутта сылдыан, бөтүүү үс төгүл үөһэ быраһа-быраһа хабыы. Манна түһэрбит-доруопкаһа хаалар.

Хаһна да сыыспакка, биирдэ да мүлчү тутпакка, этиллибит сэттэ араас хабыны хапшыт киһи тура тахсар. Кыайыһыны элбэхтэ тахсыһынан аахсар буоллаһа, тура тахсыбыт киһи түһэрээр диэри салгыы оонһуу турар, онон биир оонһууга хаста да тура тахсыһан сөп. Тура тахсыбатахтар, учараттара кэллэһинэ, хаһыска хаалыттарыттан салгыы оонһууллар.



## **Тыксаан**

Сантиметр кэринэ диаметрдаах талаабы палтараа см уһуннаах гына кэрчиктиллэр. Кэрчиктэри тэнник хайгалылыллар. Ити тыксааннар. Барыта биэс уон, алта уон тыксааны онороллор. Хас да киһи остуолу тула олорон уочаратынан оонньоур.

Тыксааны барытын, биир ыгыска мунһан баран, остуол үрдүгэр ыһа түһэрэллэр. Итини кутуу дэнэр. Кутуллубут тыксааннар араастык умса, тиэрэ, үрүт-үрдүлэригэр түһэллэр.

Икки тыксаан баттаһа, умса эбэтэр тиэрэ түспүт буоллахтарына, ити тыксааннары кулпүт киһи хомуйан ылар уонна умса сыгар тыксааны атын умса сыгар тыксаанынан, тиэрэ сыгары атын оннук сыгар тыксаанынантабарды тыгыхтаах. Тыкпыт тыксаана таптааына уонна атын тыксааннары хамсаптаадына. Таппыт тыксаанын ылар уонна салгыы оонньоур. Өскөтө киһи сыһа тыктааына эбэтэр атын тыксааны хамсаптааына оонньоурун тохотор, уочараттаах киһи сагалыы кутар. Итинник тыксаан бүтүөр диэри оонньоуллар. Элбэх тыксааны ылбыт киһи кыайар. Тыксааны аахпаттар. Оонньообут дьон ылбыт тыксааннарын иккилии тыксаанынан кэрийэ остуолга бырааан иһэллэр. Ордук тыксааннаах хаалбыт оонньооччу кыайар.

## **Күөрчэх ытыыйы**

Халын тымтыгы тегүрүчү кыһаллар. Ортотунан курдатгы үтүтүүлэр. Үүккэ ытыйарга (эргигэргэ) сөптөөх туттаах угаллар. Туттаах аллараа өтүгүн чочулаан кыһаллар. Оонньооччулар күөрчэхтэрин угун икки ыгыстарын тилэбэр кыбыган баран, бары ытыйаллар уонна остуол үрдүгэр тэннэ ыһыктан кэбифэллэр. Күөрчэх агабар тура түһээт, эргийбитинэн барар. Охтубакка уһуннук эргийбит күөрчэхтээх кыайар.

## **Тырыынка**

Икки эбэтэр хас да киһи оонньоур. Тырыынканы тутум уһуннаах гына кене саастаах маһы тыран онороллор, испиискэ маһынаабар синньигэс бөкүнүк буолар. Ангар илиигэ сөпкө бобо тутуллар элбэби онороллор.

Биир тырыынканы, төбөтүн токурутан, ньуоска гыналлар, уочаратынан түһэрэллэр. Оонньооччу сааһыламмыт тырыынканы ангар илиитин ытыһынан үөһэттэн остуолга кыһайа тутар уонна эмискэ ыһыктан кэбифэр, тырыынка остуолга ыһылла түһэр.

Тусла соботобун сытар тырыынкалары хомуйан ылар. Оттон баттаһа түспүттэри, атыны хамсаппакка эрэ, ньуосканан көмөлөһүннэрэн, баһан ылыахтаах. Атыны хамсаптааына, оонньоурун тохотор. Уочараттаах киһи түһэрэр.

Тырыынканы бүтүннүүтүн үллэстэн ылыахха диэри оонньоуллар уонна ким төһөнү ылбытын аахсаллар, иккилии тырыынканы бырахааллар. Адыһах тырыынкалаах киһи тырыынкатын саба тырыынканы биирдии оонньооччу холбуур. Ордугун хаһаас гыналлар. Үгүс тырыынкалаах бастыыр. Тырыынкага суох хаалбыттар оонньоуттан туораан иһэллэр.