

Иванова Светлана Николаевна  
инструктор по физической культуре  
МБДОО «Детский сад №3 «Мюрючээн» с. Борогонцы»  
С. Борогонцы/Усть-Алданский улус  
[ivanovasvet78@icloud.com](mailto:ivanovasvet78@icloud.com)

Роуп-скиппинг технологияны оскуола иннинэ саастаах улахан оҕолорго үөрэтии

## **Роуп-скиппинг технологияны оскуола иннинэ саастаах улахан оҕолорго үөрэтии.**

*Аннотация. Бу ыстатыйабар роуп-скиппинг технологиятын дьарыкка уонна дьарык тас өттүгэр үөрэтэн оҕо доруобуйата бөбөх, эт-хаан өттүнэн сайдыылаах, дьулуурдаах, тулуурдаах буолууларын иитиигэ үтүө түмүгү ылыахха сөбүн туһунан сурулунна.*

*Тутаах тыллар: роуп- скиппинг, ыскакаалканан ыстаныы, хамсанар дьоһуру сайыннарыы, эти-сиини чэбдигирдии.*

Мин үлэм уратытынан ыскакаалканан ыстаныыга биир сана көрүнү киллэрии буолар. Бу наһаа тэнийэ илик ньыма дии саныыбын. Оскуола иннинэ улахан саастаах оҕолор көннөрү икки атахтарын тэннэ холбуу тутан ыстаныыны олох үчүгэйдик баһылаабыттарын кэннэ бу көрүнү киллэриллэхтээх. Аан бастаан соҕотохтуу, сыыйа иккиэ буолан уонна уһун ыскакаалканан үһүө буолан ыстанары сатыахтарын сөп.

Координационнай дьоһуру киһи олоһор улахан суолталаах. Роупп-скиппинг киһи доруобуйатын бөбөргөтөргө олус улахан туһалаах. Манньык дьарыкка тыынар уорган, сүрэх - хаан үлэтэ бөбөргүүр. Ону тэнэ өйгө тутар дьоһуру, болҕомто концентрацията уонна туруктаах буолуута сайдар. Манньык ыстаныы иитэр оруола эмиэ улахан. Ол курдук дьиссипилиинэни иитэргэ, бэрээдэктээх буоларга, тулуурга, дьулуурга, коллективка бииргэ үлэлииргэ, бэйэ бэйэҕэ көмөлөһөргө төһүү күүс буолар. Хайаан да роуп-скиппинг хас биирдии оҕо доруобуйатыгар, туругар тус-туһунан дьайарын учуоттаныллыахтаах.

**Сыалым:** ыскакаалканан ыстаныы араас көрүннэрин, анал эрчиллиилэри туттан оҕо координационнай дьоһурун сайыннарыы.

### **Соруктар:**

#### **Үөрэтэр:**

- роуп – скиппинг техникэскэй ньымаларыгар үөрэтии;
- ыскакаалканан ыстаныы араас үөрүйэхтэригэр үөрэтии;
- оҕо хамаанданы истэн сөпкө ыстанарын иитии;

#### **Иитэр:**

- оҕо соҕотохтуу уонна коллективка бииргэ дьарыктанарыгар иитии;
- оҕо көбүн, дьулурун, сатабылын иитии;
- хамсаныы хаачыстыбаларын (түргэн, күүс, тулуур) иитии.

#### **Сайыннаар:**

- сөпкө хамсаныыны сайыннарыы;
- доруобуйаны бөбөргөтүү, эт-хаан өттүнэн чэбдигирдии, тулуурдаахтык үлэлиир сатабылы инэрии.

Бу технологияны баһылырга 5-тэн 8-гар дылы саастаах оџолор дьарыктаналлар.

**Роуп-скиппинг технологияџа үөрэтии сыл устата барар:** нэдиэлэџэ 2 дьарык, сылга уопсайа 72 дьарык буолар.

**Үөрэтэр дьарык формата уонна барыытын кэмин тутула.**

Бу технологиянан үөрэтэргэ биир тэн саастаах оџолор талыллаллар. Бөлөџүнэн ытарга 1.2.3685-21 нүөмэрдээх Санитарнай Быраабылаларга уонна Нормативтарга олоџуран оџо ахсаана 6 - 10 буолар.

Оџолору талых иннинэ эрдэттэн доруобуйаларын көрүүхтээхпит. Сыл устата дьарыктанар оџолор биир бөлөххө атынтан атын уларыџбака биир састаап буолуохтаах. Төрөппүтү кытта ыкса сибээһи тутуохтаахпыт. Өскөтүн оџо доруобуйатынан кыайбатаџына тохтотобут уонна сана оџону ылабыт.

Сүрүн форманан-бөлөџүнэн дьарык буолар. Ол гынан баран оџолор сайдыыларын учуоттаан биирдиилээн дьарык хайаан да ытыллар. Холобур аһара сайдыылаах эбэтэр баџалаах эрээри бытааннык ыстанар оџолорго дьайымал тус-туһунан ытыллар.

Ыскакаалкаџа дьарыктааһын анал физкультурнай дьарык буолбат күнүгэр 2.4.3648-20 Санитарнай Быраабылаџа олоџуран нэдиэлэџэ иккитэ: улахан бөлөх оџотугар 20 мүнүүтэ, оскуолаџа бэлэмнэнии бөлөххө 30 мүнүүтэ ытыллар. **Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей.**

**Көрдөрөн үөрэтэр ньыма.** Аан бастаан физкультура инструктора оџолор иннилэригэр бэйэтэ ыстанан көрдөрөр. Онтон үчүгэйдик баһылаабыт оџону холобур оностон көрдөттөрөр. Бу ньыма ордук ыарыџатар оџолорго туһаныллар.

**Тылынан ньыма.** Оџо ыстана сырыттаџына инструктор тылынан ыйан-кэрдэн, сыһатын көннөрөрүгэр сүбэлэри биэрэр. Оџо маны ыстана туран өйдөөн истиэхтээх.

**Практической ньыма.** Ыскакаалканан ыстанарга араас сатабыллары, үөрүйэхтэри баһылылларыгар, ону таһынан тыныны сөпкө ыларга, ыскакаалканы илиигэ сөпкө тутан, сиһи көнөтүк тутан ыстанарга үөрэтиигэ туттллар.

**Оонньуу ньымата.** Бу оџолорго саамай чугас ньыма. Оџолор оонньуу-күрэх быһыытынан дьарыктара чэпчэкирик, көрдөөхтүк ытылларыгар, интириэстэрин тардарга туттуллар биир сүрүн ньыма.

**Күрэхтэһэр ньыма.** оџолор ыскакаалканан ыстаныны үчүгэйдик баһылаабыттарын кэннэ ытыллар ньыма, инникигэ дьулуурга, бэйэ кыаџын сатаан туһанарга иитэр суолталаах.

Ыскакаалкаџа үөрэтии бастаан ыскакаалката суох икки атаџы холбуу тутан ыстаныттан саџаланар. Онтон ыскакаалкалаах икки атаџы холбуу тутан ыстаны киирэр. Дьарыкка ыстаныынан эрэ мунурдаммапыт. Араас строевой эрчиллиилэр, хаамыылар, үнкүү хамсаныылар, күрэхтэһиилээх оонньуулар киирэллэр. Төрөппүт оџото дьииэтигэр күннээџи режимин, аһылыгын тутуһарын, салгынна сылдыарын хааччыйахтаах, хонтуруоллуохтаах.

Ыскакаалканан ыстаныыга үөрэнэр кэмигэр оџо:

- сэрэхтээхтик туттуохтаах-хаптыахтаах, ирдэнэр быраабыланы тутуһуохтаах;

- сигналы өйдөөн истэн, хамсаныгтын уларытыахтаах;
- Ыскакаалканан Ыстаныы көрүгнэрин билиэхтээх.

### Бастакы түһүмэх. Ыскакаалканан Ыстаныы көрүгнэрэ

№1 таблица – базовой Ыстаныы

| Ахсаана | Название                             |                                                                                                                                                        |
|---------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8       | Хайыһардыт                           | Икки атабы холбуу тутан миэстэбэ туран Ыстаныы. Сигэ көнө муостаттан 1-2 см. тэйэр.                                                                    |
| 8       | Куолакал                             | Ыскакаалканы иннигэр эргитэн икки атабын холбуу тутан уна-ханас Ыстанар.                                                                               |
| 8       | Акка олоруу                          | Ыскакаалканы иннигэр эргитэн икки атабы холбуу тутан иннигэр кэннигэр Ыстаныы                                                                          |
| 8       | Кыптый                               | Ыскакаалканы иннигэр эргитэн атабы холбуу тутан онтон кыратык ахчаччы тутан Ыстаныы                                                                    |
| 8       | “Х”                                  | Бастаан атабы холбуу тутан, онтон уна атабы иннигэр, онтон эмиэ холбуу тутан, ол кэннэ уна атабы кэннигэр тутан Ыстаныы. Маннык ханас атаха онотуллар. |
| 8       | Маятник                              | Атабы кыратык ахчаччы, онтон кириэстии тутан Ыстаныы                                                                                                   |
| 8       | Казачок                              | Уларыта сылдьан биирдии атаха Ыстаныы                                                                                                                  |
| 8       | Хордолдун саллаат (кэннигэр Ыстаныы) | Уна атах тинилэбин иннигэр тэбэн Ыстаныы онтон атабы холбуу тутан Ыстаныы. Инник ханас атабынан Ытаныы.                                                |
|         | Название                             | Прыжки правая нога вверх, колено согнуть, ноги вместе, правая нога вперед 90 градусов вверх, ноги вместе, то же левой ногой.                           |
|         | Лыжник                               | 1 минута, бег на месте «Спринт»                                                                                                                        |

### Иккис түһүмэх. Ыскакаалканы араастаан эргитии

№2 таблица

| ахсаана | Аата          | Быһаарыы                                                                                                                     |
|---------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8       | полувосьмерка | Ыскакаалканы ойотуугар биирдэ эргитэн Ыстаныы 2 атаха Ыстаныы                                                                |
| 8       | восьмерка     | Ыскакаалканы бастаан уна онтон ханас эргитэн Ыстаныы 2 атаха Ыстаныы                                                         |
| 8       | кириэс        | Ыскакаалканы иннигэр кириэстии тутан Ыстаныы 2 атаха Ыстаныы                                                                 |
| 4       | матадор       | Ыскакаалканы уна ойотоско эргитэн атабы кириэстии тутан Ыстаныы, онтон ханас ойотоско эргитэн атабы кириэстии тутан Ыстаныы. |

### Үһүс түһүмэх.

№3 таблица – Күүһү эрэйэр Ыстаныы

| Ахсаана | Аата     | Быһаарыы                             |
|---------|----------|--------------------------------------|
| 8       | пустышка | Чохчойон олоруу+илиигэ тирэнэн атабы |

|   |          |                                             |
|---|----------|---------------------------------------------|
|   |          | чиккэччи тэбэн сыты+ чохчойон олоруу+ыстаны |
| 8 | чохоохой | Чохчойон олон ыстаны                        |

**Төрдүс түһүмэх. Иккиэ буолан биир ыскакаалканан тэннэ ыстаны**  
**№4 таблица. Паранан ыстаны**

|         |                                                                                                                                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ахсаана | Аата                                                                                                                            |
| 8       | Параттан биирэ ыстанар, биирэ ыскакаалканы эргитэргэ көмөлөһөр                                                                  |
| 8       | Биирэ ыскакаалка уна туттаабыттан, биирэ ханас туттаабыттан тутан эргитэн тэннэ икки атахтарын холбуу тутан ыстаналлар          |
| 8       | Биирэ ыскакаалка уна туттаабыттан, биирэ ханас туттаабыттан тутан кэннигэр эргитэн тэннэ икки атахтарын холбуу тутан ыстаналлар |

Оҕолору талан дьарыктаан баран төрөппүт кыттыылаах “Скриппергэ сүрэхтэни” бырааһынньыгын ытабыт. Оҕолор ыстанарга ыскакаалкаҕа мэхэйдэппэт анал формалаах буолаллар: бары биир өгнөөх чараас футболка, уолаттар шортик, кыргыттар леггинцы, атах уутун оборбот, чэпчэки, тирэхтээх атах таҕаһа. Оҕолор туохха үөрэнэн эрэллэрин ыстанан көрдөрөллөр.

Онтон салгыы оҕолор ыскакаалканан ыстаныыны баһылаабыттарын кэннэ араас күрэхтэри, спортивной аралдьыйылары ытабыт, сыыйа күрэхтэһэргэ бэлэмнэнэбит. Манна ыстаны эрэ өттүнэн буолбакка өй-санаа, уйулҕа өттүнэн туруктаах буолуу үлэтэ ытыллар.

**Үөрэтэр темэтичэскэй былаан**

№ 5 таблица

| № | Тиэмэ аата                                       | Чаас ахсаана |        |          | Түмүгү быһаарыы     |
|---|--------------------------------------------------|--------------|--------|----------|---------------------|
|   |                                                  | барыта       | теория | практика |                     |
| 1 | Сэрэхтээх буолууга үөрэтии                       | 1            | 1      | 0        | ыйытык              |
| 2 | Атаҕы араастаан уларытан ыстаны                  | 15           | -      | 15       | Сорудахтары толоруу |
| 3 | Ыскакаалканы араас балаһыанньаҕа уларытан ыстаны | 15           | -      | 15       | Сорудахтары толоруу |
| 4 | Күүһү эрэйэр ыстанылар                           | 10           | -      | 10       | Сорудахтары толоруу |
| 5 | Биир ыскакаалканан паранан ыстаны                | 10           | -      | 10       | Сорудахтары толоруу |
|   | ИТОГ                                             |              |        |          |                     |

Ытыллар үлэ ис хоһооно

**№1 тиэмэ. Сэрэхтээх буолууга үөрэтии (1чаас)**

**Теория:** Роупп-скиппинг дьарыгар сэрэхтээх буолуу быраабылатын билиһиннэрии, дьарыкка сэрэхтээх буолууну өйдөтүү. Ыскакаалка көрүгүннэрин билиһиннэрии, ыскакаалка хантан төрүттэммит историятын кэпсээһин.

**Практика:** Видеоматырыяалынан улахан оҕолор ыстаныыларын көрдөрүү. Ыскакаалканан ыстанарга хайдах бэлэмнээх буолууну билиһиннэрии,

көрдөрүү. Анал танастарын быһаары. Ыскакаалканы туттан бүтэн баран хайдах, ханна уурары билиһиннэри, көрдөрүү. Дьарык иннинэ уонна кэннинэ тус гигиенаны туттуһууну ирдээһин.

## **№2 тиэмэ. Атабы араастаан уларытан ыстаны (15 чаас)**

**Теория:** Ыскакаалканан ыстаныга бастакы хамсанылары үөрэтии.

**Практика:** Атабы араастаан уларытан ыскакаалканан ыстаныга үөрэтии. Ыскакаалкалаах ооньбуулар.

## **№3 тиэмэ. Ыскакаалканы араас балаһыанньага уларытан ыстаны (15 часов)**

**Теория:** видеоматырыйаал көрдөрүү.

**Практика:** Ыскакаалканы араастаан уларыта сылдьан ыстаны. Ыскакаалканан ооньбуулар.

## **№4 тиэмэ. Күүһү эрэйэр ыстанылар (10 чаас)**

**Теория:** Ыскакаалканан ыстаны көрүҥнэрин салгыы билиһиннэри

**Практика:** күүһү эрэйэр ыстанылары баһылааһын.

## **№5 тиэмэ. Биир ыскакаалканан паранан ыстаны (10 чаас)**

**Теория:** Ыскакаалканан ыстаны араас ньымаларын билиһиннэри.

**Практика:** паранан ыстаныга эрчиллии, уһуйуллуу.

Үөрэх сыла сабаланытыгар уонна бүтэһигэр кэтээн көрүү ытыллар. оҕолор сайдыыларын кэтээн көрөр Дневниккэ толоруллар.

Роупп-скиппингэ үөрэтиигэ төрөппүт кыттыһара хайаан да наада. Ол иһин төрөппүттэри тэннэ тутан үөрэтэбин. Мин бу көрүнү киллэрбитим быйыл үһүс сылым буолар. Кэтээн көрдөхпүнэ скриппердэрим биир саастыылаахтарыттан эт-хаан өттүнэн сайдыыларын таһыма үрдүк, сымса, сылбырба, күүстээх санаалаах, сабалаабыттарын тиһэбэр тириэрдэр буолаллар. Ыарыыга мээһэ ыларбаттар. Биир тылынан эттэхпинэ, сытыы-хотуу, киириилээх –тахсыылаах, сэргэх оҕолор.

Ол да иһин оҕолорум тулуурдаах, кыайыыга дьулуурдаах буоланнар өрөспүүбүлүкэ күрэбэр бастакы сылбытыгар 2-с, кэнники икки сылга бастаабыппыт. Көрдөрүүбүт сыл аайы тупсан иһэр. Ол курдук былырыын- 89, ыстаны, быйыл- 99

Туһаныллыбыт литература:

1. Маравина, Н. Просто и легко : Развитие физ. качеств с помощью скакалки // Спорт в шк. - 2010. - № 12. - С. 12-19.
2. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.
3. Головкин В. А. «Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки?» // Школа жизни. 2015. №15. С. 48–50.
4. Антонова Э. Р. «Скиппинг: прыжки на скакалке. Методические рекомендации». Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. С-62 .