

**РОҲНАМОИ ФАНИИ ТАРБИЯИ
ҚИСМОНӢ БАРОИ СИНФИ 2-ЮМ**

**барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ**

**ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН
ТАВСИЯ КАРДААСТ**

**ДУШАНБЕ
МАОРИФ
2016**

**ББК Я2 74.200.54+74.267 Я72 Р-84
К-90**

К-90. Қ. Зиёев, Д. Давлатов, А. Буттаев. Роҳнамои фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 2-юм барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ. Душанбе, «Маориф», 2016. 84 саҳ.

ISBN 978-99947-1-400-1

© «Маориф», 2016

МУНДАРИЧА

1. Муқаддима	5
2. Салоҳиятҳо ва нишондиҳандаҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 2.....	6
3. Намунаи тақсимои соатҳои таълимӣ мувофиқи маводди барномаи фанни тарбияи ҷисмонӣ.....	9
4. Барномаи таълими салоҳиятнокӣ барои синфи 2.....	9
Боби 1. Асосҳои дониши варзишӣ, гимнастика, гимнастикаи бадеӣ, акробатика, унсурҳои рақс, бозиҳои серҳаракат ва машғулиятҳои мустақилона 26 – соат	
§ 1. Тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ.....	9
§ 2-3. Машқҳои сафороӣ ва иҷрои амрҳо.....	11
§ 4. Қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабук.....	12
§ 5. Дави сабук.....	13
§ 6. Машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.....	14
§ 7. Машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.....	16
§ 8. Машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.....	18
§ 9-10. Бо қастаки кӯтоҳ қаҳидан ва қаҳида – қаҳида ба пеш ҳаракат кардан.....	19
§ 11. Машқ бо байрақчаҳо.....	21
§ 12. Машқҳо бо шероза (тасма) – и варзишӣ.....	22
§ 13. Нӯг-нӯги пой роҳ гаштан.....	23
§ 14-15-16. Машқҳои акробатикӣ	25
§ 17-18-19. Унсурҳои рақс.....	26
§ 20-21. Роҳгардии варзишӣ ва давидан.....	27
§ 22. Давидан ба дурӣ.....	29
§ 23. Ба девори гимнастикӣ часпида баромадан.....	30
§ 24. Машқи аз болои рахҳо қаҳидан.....	32
§ 25. Бозии „Интизومي бачагон қатъист”	33
§ 26. Бо усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯб.....	35
Боби 2. Асосҳои дониши варзишӣ, унсурҳои бозиҳои варзишӣ ва машғулиятҳои мустақилона 20 – соат	
§ 1. Партофтани тӯби хурд ба нишон.....	37
§ 2. Партофтани тӯби калон аз пушти сар.....	38
§ 3. Ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он.....	40
§ 4. Ба пеш ҳаво додани тӯб.....	41
§ 5-6. Тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан – 2 соат.....	43
§ 7. Тӯбро дар саф ба ҳамдигар додан – 1 соат.....	44
§ 8. Қаҳидан аз болои тӯбҳо.....	46
§ 9-10. Бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз сари сина ба якдигар ҳаво додан.....	47
§ 11-16. Шашка ва шохмотбозӣ – 6 соат.....	49

§ 17. Ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он 5-6 маротиба пай дар пай.....	50
§ 18. Бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан.....	52
§ 19. Бо дасти рости чап тӯбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан.....	53
§ 20 . Машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯб.....	55

Боби 3. Асосҳои дониши варзишӣ, варзиши сабук, давидан ва машғулятҳои мустақилона 18 – соат

§ 1. Гузаштан аз монеаҳо.....	56
§ 2. Аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан.....	57
§ 3. Давида ба дарозӣ ҷаҳидан.....	59
§ 4-5. Ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳидан.....	61
§ 6. Ба масофаи 30 м бо суръати баланд давидан.....	62
§ 7. Аз масофаи 4 - 5 м ба нишон ҳаво додани тӯби хурд.....	64
§ 8. Тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан.....	65
§ 9. Партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давидан.....	67
§ 10-11. Аз ҷойи ист суръат гирифта аз болои монеаҳо ҷаҳидан.....	68
§ 12-13. Ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо.....	69
§ 14. Бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳидан.....	71
§ 15. Давида омада аз болои тӯбҳои дарунпур ҷаҳидан.....	72
§ 16. Дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан.....	73
§ 17. Аз масофаи 5 – 6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб.....	75
§ 18. Дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳидан.....	76

Боби 4. Асосҳои дониши варзишӣ, шиноварӣ ва машғулятҳои мустақилона 4-соат

§ 1 - 2. Ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварӣ.....	79
§ 3 - 4. Дар об бо дасту пойҳо ба пеш ҳаракат намудан.....	80

Муқаддима

Тавонмандии рӯхию ҷисмонӣ ва нерумандӣ ба бардаму солим тарбия намудани фард вобаста буда, он тавассути машғулиятҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таълимӣ аз зинаи ибтидоӣ амалӣ гардонида мешавад. Солимии ҷисмонии шахрванд, солимии оила ва ҷомеа боигарии асосии давлат маҳсуб мешавад. Шахрванди ҷисману рӯҳан солим ва боқувват аз уҳдаи вазифаҳои дар наздаш гузошташуда ба осонӣ мебарояд. Зинаи ибтидоии таълим марҳилаест, ки хонанда ба ҷаҳони илму маърифатандӯзӣ ворид мешавад ва тарбияи бадан муҳимтарин машғулиятест барои фаъолгардони дарки маънавии кӯдак. Истифодаи дурусти обу ҳавою офтоб дар робита бо тарбияи бадан мучиби солимию бардамист.

Бо назардошти асосҳои нишондодашуда мақсади омӯзиши тарбияи ҷисмонӣ дар марҳилаи таълими ибтидоӣ ба ташаккули шахсият, дарёфти қобилиятҳои фардӣ, инкишофи сифатҳои эҷодӣ ва интиҳоби тарзи ҳаёти солим равона мегардад.

Масъалаҳои асосии омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфи 2:

- ташаккули дониши хонандагон оид ба асосҳои маданӣ, таърихи физиологии тарбияи бадан;
- омӯзиши ҳаракатҳои озодона ва таъсири бошуурокаи машқҳои ҷисмонӣ;
- тавсияи хотираи ҳаракатӣ ва ғанисозии таҷрибаи пешраванда тавассути мураккабии ҳаракатҳои қаблан омӯхташуда ва аз худ намудани ҳаракатҳои нав;
- инкишофи маҳорати пешраванда ба ташаккули дурусти қомат ва низоми ҳаракат;
- ташаккули маҳорат ва фароҳам овардани шароитҳо барои машқҳои мустақилонаи ҷисмонӣ.

Талабот оид ба дониши хонандаи зинаи таҳсилоти ибтидоӣ:

- донишгари асосҳои фаъолияти ҷисми инсон;
- тарзи ҳаёти солим (фаҳмиши гигиенаи шахсӣ, ғизои солим);
- риояи речаи дурусти фаъолияти ҷисмонӣ;
- донишгари қоидаи бозиҳои серҳаракат, тавонистани қабули қарори дар рафти бозӣ қарори зарурӣ қабул карда тавонистан
- доштани тасаввурот дар бораи асосҳои тарбияи ҷисмонӣ, роҳҳои обутоб додани ҷисм, пешгирии вайроншавии қаду қомат, роҳҳои танзим ва назорат кардани худ;
- иҷрои машқҳои ҷисмонӣ мутобиқи меъёрҳои маъмул;
- риояи речаи рӯз ва тарзи ҳаёти солим;
- доштани малака ва маҳоратҳои зарурии обутоб додани ҷисм;
- истеъдоди гузаронидани машғулиятҳои обутоб додани ҷисм.

САЛОҲИЯТҶО ВА НИШОНДИҲАНДАҶОИ ҶАННИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БАРОИ СИҶФИ 2-юм

Синфи 2
Асосҳои дониш
<p>2.1.1. Аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ аст, речаи рӯзро риоя намуда, варзиши пагоҳирӯзиро пайваста иҷро карда метавонад.</p> <p>Нишондиҳандаҳои салоҳиятноки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – манфиати машқҳои ҷисмонӣ барои саломатири медонад; – беҳдошти шахсири риоя менамояд; – речаи рӯзро риоя мекунад.; – обутоб додани бадан, машқҳои комплекси барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро менамояд.
Харакат
<p>2.2.1. Ҳаракатҳои худро дар сатҳи минимали дар шумораи маҳдуди бозихи варзиши ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд. Саф меорад.</p> <p>Нишондиҳандаҳои салоҳиятноки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ҳаракатҳои содаи сафиро мувофиқи амрҳо иҷро менамояд; – радифу қаторро аз якдигар фарқ менамояд; – амри сафорои «Ба як қатор саф – оро!»-ро иҷро менамояд; – амри сафорои «Ба як радиф саф – оро!»-ро иҷро менамояд; – дар қатор ҷойи худро дуруст ва бе саросемагӣ гирифта метавонад; – дар радиф ҷойи худро дуруст ва бе саросемагӣ гирифта метавонад; – ҳаракатҳои одии гимнастикиро иҷро менамояд; – машқҳои рақсии одии акробатикиро иҷро менамояд.
Обутоб додани бадан
<p>2.3.1. Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ дода метавонад.</p> <p>Нишондиҳандаҳои салоҳиятноки :</p> <ul style="list-style-type: none"> – манфиати машқҳои ҷисмонӣ барои обутоб додани баданро медонад; – робитаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро бо тарзи ҳаёти солим дарк менамояд; – обутоб додани бадан, машқҳои комплекси барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро менамояд; – лаҳзаҳои рафъи хастагиро бо варзиш бароварда метавонад; – таърихи варзишро медонад; – тарзи дурусти иҷрои машқҳои варзиши сабук ва аҳамияти иҷрои онҳоро баҳри солимии ҷисм дуруст дарк менамояд; – машқҳои варзиширо ҳангоми роҳгарди ва давидан иҷро мекунад; – давро дар масофаи 30 метр дар 6,2 сон. иҷро менамояд; – бо дав ба дарозӣ чаҳиданро ба масофаи 2,00 м. иҷро карда метавонад. – тӯби хурдро дуруст ба масофаи 20 м ҳаво дода метавонад; – тӯби хурдро боздошта, мустақилона бо он машқ менамояд; – тарзи дурусти ба об даромаданро медонад; – ба об чаҳида ба пеш бо қувваи дастҳо ҳаракат карда метавонад; – бо дастҳо ва пойҳо ба пеш дар чуқурии 50-80 см. ҳаракат карда метавонад.
Бехатарӣ
<p>2.4.1. Қоидаҳо ва тартиботи муайяншудаи содаро риоя менамояд. Баъд аз машқ оби хунук наменӯшад.</p> <p>Нишондиҳандаҳои салоҳиятноки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – моҳияти қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқҳои варзиши дуруст дарк менамояд;

- бо таҷҳизоти варзишӣ дуруст муносибат менамояд;
- ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ бо либоси варзишӣ эҳтиёткорона машқ мекунад;
- меъёрҳои варзишӣ ва қоидаҳои бехатариро аз худ намуда, онҳоро дуруст риоя мекунад;
- тарзи дурусти ба об даромаданро медонад ва қоидаи бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя менамояд.

Арзишҳо

2.5.1. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр карда, бештар дар он иштирок менамояд.

Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ:

- вазифаи худро дар гурӯҳ шарҳ дода метавонад;
- дар муҳокимаи гурӯҳӣ фаъол буда, вазифаи кори гурӯҳиро ҳангоми машқҳои одӣ мефаҳмонад;
- одоби муоширатро риоя мекунад;
- ҳангоми машқи гурӯҳӣ ба ҳамсинфонаш ҳалал намерасонад;
- фаъолияти машқ қардани худро зери назар мегирад;
- хатоҳоро ҳангоми машқ муайян менамояд;
- барои ислоҳи машқҳои хато кӯшиш менамояд;
- машқи дигаронро бодикқат мушоҳида карда, тавсияҳои одӣ дода метавонад;
- фаъолият ва машқи худро арзёбӣ намуда метавонад;
- аз арзишҳои миллӣ ифтихор менамояд;
- миллат, ҷинс, мазҳаб, маҳалро эътироф менамояд.

Стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 2-юм салоҳиятҳои умумифаннӣ ва фанниро дар марҳалаи муайяни таълим аниқ менамояд. Салоҳиятҳо дар шакли натиҷаҳои таълим, ки дониш, малака ва маҳорати мушаххасро фаро мегиранд, ба рушди пайдарпайии фаъолияти хонандагон нигоронида шудаанд.

Стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ бо мақсади ба танзим даровардани муҳтаво ва мундариҷаи фанни мазкур дар синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ таҳия шуда, минбаъд чараёни таълим, таҳияи китобҳои дарсӣ ва маводди таълимӣ дар асоси он ба роҳ монда мешавад.

Стандарт аз ду қисм иборат буда, салоҳияту нишондиҳандаҳои фанниро муайян ва мундариҷаи таълимро пешниҳод менамояд. Дар ҳуччати мазкур воситаҳои арзёбии салоҳиятҳои фаннӣ ҳамчун намуна пешниҳод карда мешаванд.

Стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи дуюм ташаккули салоҳиятҳои зеринро, ки аз ҷадвали салоҳиятҳои умумии таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ гирифта шудаанд, муайян менамояд:

ДОНИШИ ИНФИРОДӢ ДОИР БА ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ

2.1.1. Аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ аст, речаи рӯзро риоя намуда, варзиши пагоҳирӯзиро пайваста иҷро карда метавонад.

ҲАРАКАТҲОИ САФРОӢ БАРОИ ФАЪОЛИЯТИ ЧИСМОНӢ

2.2.1. Ҳаракатҳои ҳудро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд. Саф меорояд.

ОБУТОБ ДОДАНИ БАДАН, ВАРЗИШИ САБУК, ДАВИДАН, ЧАҲИДАН, ТӢБИ ХУРДРО ҲАВО ДОДАН, ШИНОВАРӢ.

2.3.1. Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода, мафиати онро шарҳ дода метавонад.

БЕХАТАРӢ

2. 4.1. Қоидаҳо ва тартиботи муайяншудаи содаро риоя менамояд. Баъд аз машқ оби хунук наменӯшад.

АРЗИШҶО

2. 5.1. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр намуда, бештар дар он иштирок менамояд.

НАМУНАИ

тақсироти соатҳои таълимӣ мувофиқи маводди барномаи тарбияи ҷисмонии синфҳои ибтидоӣ I-IV аз ҳисоби 2-соат дар як ҳафта

Т.р.	Мухтавои барномаи таълимӣ	Синфҳо			
		1	2	3	4
1.	Асосҳои дониши варзишӣ	Дар рафти машғулиятҳо			
2.	Гимнастика, гимнастикаи бадеӣ, акробатика, унсурҳои ракс ва бозиҳои серҳаракат	26	26	26	26
3.	Унсурҳои бозиҳои варзишӣ (шашка ва шохмот)	20	20	20	20
4.	Варзиши сабук ва пойга	18	18	18	18
5.	Шиноварӣ	4	4	4	4
6.	Машғулиятҳои мустақилона	Дар рафти машғулиятҳо ва дар хона			
	ҶАМЪ:	68	68	68	68

Муассисаҳои таълимие, ки ҳавзҳои шиноварӣ надоранд, метавонанд ба ҷойи соатҳои барои боби «Шиноварӣ» ҷудошуда варзиши сабук ва машқҳои ташаккулдиҳандаи умумии ҷисмониро таълим диҳанд, вале омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ ба хонандагон оид ба шиноварӣ ва қоидаҳои беҳатарӣ бояд маълумоти пурра диҳанд.

Ба хонандагон омӯзонидани одитарин унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худ, набзи худ ва риояи меъёрҳои варзишӣ вобаста ба синну сол, инчунин расонидани ёриҳои тиббӣ ҳангоми ҷароҳатҳои сабук дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳатмист.

Аввалин маротиба ба барномаи фанни тарбияи ҷисмонӣ мавзӯҳои шашка ва шохмот, машқи ташаккул додани қобилияти фикрии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ворид гардонидани мешавад. Аз қориносоии соҳа ва мутахассисони фан бо эҳтиромона хоҳиш карда мешавад, ки фикрашонро оид ба масъалаи мазкур иброздоранд.

Барномаи таълими салоҳиятноки барои синфи 2 68 – соат.

Боби 1. Асосҳои дониши варзишӣ, гимнастика, гимнастикаи бадеӣ, акробатика, унсурҳои ракс, бозиҳои серҳаракат ва машғулиятҳои мустақилона 26 – соат

§ 1. Тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ аст, реҷаи рӯзро риоя намуда, варзиши пагоҳирӯзиро пайваستا иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора намуда, ба мазмуни тарзи ҳаёти солим сарфаҳм меравад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- тарбияи ҷисм ва саломатиро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи тарбияи ҷисм ва саломатӣ ақидашонро гуфта тавонанд;
- тарзи ҳаёти солимро ба таври сода баён намоянд;
- қоидаҳои беҳатарии одиро ҳангоми машқ фаҳманд ва риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Махфуми ҷисм ва саломатӣ. Зарурати тарбияи ҷисмонӣ барои саломатӣ. Тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим. Тарбияи ҷисмонӣ ва ҷомеаи солим.

Омӯзгор тибқи ин зинаҳо дарсҳоро ба роҳ монда, метавонад нақшаи дарс тартиб диҳад. Ҳар як омӯзгор кӯшиши бояд намояд, ки дониш, малака ва маҳорати заруриро оид ба мавзӯё фаро гирифта, барои ташаккули салоҳиятҳои хонандагон замина гузорад.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом диҳед. Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ мухтасар маълумот диҳед. Шарҳи мафҳуми ҷисм, тарбияи вай ва мақсади машқҳои ҷисмониро фаҳмонед. Оид ба солимӣ ва тарзи ҳаёти солим маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми нақл аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ (синфҳои 1–4, 2009 саҳ. 13) истифода баред.

2. Ба хонандагон фармод, ки дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ нақл кунанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб кунед. Масалан, тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ барои чӣ лозим аст? Киро солим мегӯянд? Боз саволҳои бештар диҳед. Сипас вазифаи тарбияи ҷисмониро якҷоя ба хонандагон шарҳ диҳед.

3. Ба хонандагон фаҳмонед, ки машқҳои пагоҳирӯзӣ бояд дар речаи рӯзи ҳар як шахс барои солимӣ бошад. Речаи рӯзи намунавиро ба хонандагон пешниҳод намод. Ба онҳо фармод, ки онро шарҳ диҳанд яъне, сахару нисфирӯзӣ ва бегоҳ шахси дар реча тасвиршуда бо кадом корҳо машғул аст.

4. Ба хонандагон таъкид кунед, ки ҳар рӯз ба машқҳои гимнастикии пагоҳирӯзӣ машғул шудан муҳим аст. Синфро назорат карда, барои шарҳи речаи рӯз ва мавқеи он барои саломатӣ ба хонандагон ёрӣ расонед.

5. Якчанд намунаи машқҳои содара ба хонандагон намоиш диҳед. Машқҳои «Дар ҷой қадам задан», «Ба тарафҳо гаштан» ва «Аз миён хаму рост шудан»-ро якҷоя бо хонандагон иҷро намод. Ин намунаҳоро якчанд маротиба машқ кунед.

6. Аз якчанд хонанда хоҳиш кунед, ки намунаи машқро иҷро намоянд. Хонандагони дигар боддиқат мушоҳида карда, сипас машқро иҷро намоянд. Машқро бо аҳли синф иҷро карда, камбудихояшонро нишон диҳед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки дарси оянда вазифаи тарбияи ҷисмониро шарҳ дода, ҳар саҳар ба машқҳои ҷисмонӣ машғул шаванд.

Арзёбӣ. Омӯзгор бояд фаъолияти хонандагон ва натиҷаҳои таълими онҳоро тавассути нишондиҳандаҳои зерин санҷида, ба онҳо мувофиқи ҳолатҳои гирифташон баҳо гузошта, фаъолиятшонро арзёбӣ намояд.

1	Хонанда аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ ва саломатиро шарҳ медиҳад.	1
2	Тарзи ҳаёти солимро ба таври сода шарҳ медиҳад.	1
3	Якчанд намунаи машқҳои одиро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад.	1
5	Қоидаҳои одии бехатариро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 2-3 Машқҳои сафороӣ ва иҷрои амрҳо – 2 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ аст, речаи рӯзро риоя намуда, варзиши пагоҳирӯзиро пайваста иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд. Саф меорояд. Амрҳоро қисман иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- мафҳуми сафороӣ ва иҷрои амрҳоро шарҳ дода тавонанд;
- орогани радиф ва қаторро шарҳ дода тавонанд;
- иҷрои амрҳоро дар саф шарҳ дода тавонанд;
- орогани радиф, қатор ва амрҳоро дар саф иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои сафороӣ ва иҷрои амрҳоро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Орогани радиф ва қатор. Амрҳои «Ба як (ду) қатор саф-ОРО!», «Ба як (ду) радиф саф-ОРО!», «Рост-ИСТ!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» «Бо қадам-МАРШ!», «ИСТ!» ва «Пароканда-ШАВ!». Машқи амрҳо.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орога, салом додан. Дар бораи сафороӣ маълумот додан. Шарҳ додани мафҳуми радиф, қатор ва иҷрои амрҳо дар саф. Ба хонандагон амрҳои «Ба як (ду) қатор саф-ОРО!», «Ба як (ду) радиф саф-ОРО!», «Рост-ИСТ!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» «Бо қадам-Марш!», «ИСТ!» ва «Пароканда-ШАВ!»-ро дуруст фаҳмонад. Тарзи сафороиро дар радиф ба хонандагон нишон диҳад. Тарзи сафороиро дар қатор ба хонандагон нишон диҳад.

2. Аз хонандагон пурсидани тарзи орогани радиф ва қатор. Бо онҳо амрҳои «Ба як (ду) қатор саф-ОРО!», «Ба як (ду) радиф саф-ОРО!»-ро машқ кардан.

3. Амрҳои ба тарафҳо гаштан «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!»-ро бо хонандагон машқ кунад. Диққати хонандагонро барои иҷрои дурусти амрҳои ба тарафҳо гаштан, ҷалб намояд. Хатоҳои иҷрои машқро пайваста иҷро намояд.

4. Намунаи машқи амрҳои «Бо қадам-МАРШ!», «ИСТ!» ва «Пароканда-ШАВ!»-ро дуруст ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро намояд. Хонандагон намунаҳоро якҷанд маротиба машқ кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки дуруст орогани радиф ва қатор муҳим аст. Ба онҳо фармоед, ки намунаи дуруст орогани радиф ва қаторро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, хатоҳои ҷойдоштаро ислоҳ намоед.

6. Иҷрои амрҳои «Ба як радиф саф-ОРО!», «Рост-ИСТ!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Пароканда-ШАВ!»-ро бо хонандагон машқ намояд.

7. Аз хонандагон хошиш кунад, ки ичрои дурусти амрҳои «Ба як қатор саф-ОРО!», «Рост-ИСТ!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Қадам-МАРШ!»-ро мустақилона машқ намоянд.

8. Ичрои амрҳоро ба хонандагон вазифаи хонагӣ диҳед.

Арзёбӣ:

1	Сафороиро шарҳ медиҳад.	1
2	Мазмуни амрҳои сафороиро мефаҳмад.	1
3	Оростани радиф ва қаторро ичро мекунад.	1
4	Мувофиқи тартиб амрҳоро дар саф ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ ичро мекунад.	1
5	Қоидаҳои сафороиро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 4. Қоидаи дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабук – 1 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ аст, речаи рӯзро риоя намуда, варзиши пагоҳирӯзиро пайваستا ичро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд. Саф меорояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро шарҳ дода тавонанд;
- қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро ичро карда тавонанд;
- қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро риоя намоянд;
- ҳангоми дави сабук қоидаҳоро риоя намуда, баъди он оби хунук нанӯшанд.

Мундариҷаи таълим. Қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабук. Тарзи дурусти нафаскашӣ. Машқи қоидаҳои дурусти нафаскашӣ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ороста, салом диҳед. Дар бораи қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабук ва аҳамияти он маълумот диҳед. Барои нақл аз матни «Тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ» (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. Китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ, (барои синфҳои 1–4, 2009) истифода баред.

2. Ба хонандагон қоидаҳои дурусти нафаскаширо ҳангоми дави сабук нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба ичрои қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабук ҷалб намоед. Бо ду хонанда машқ кунед. Нафаскашиашонро назорат кунед.

3. Ба хонандагон фармояд, ки ба қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабук аҳамият диҳанд. Таъкид кунед, ки қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро риоя намудан муҳим аст.

4. Фармояд, ки якчанд хонанда қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро нишон диҳанд. Диққати дигаронро ҷалб намояд.

5. Баъди нишон додани намуна ба хонандагон бо онҳо якҷоя машқ кунед. Хонандагонро баҳо диҳед.

6. Ба хонандагон супориш диҳед, ки қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро мустақилона машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1	Қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро шарҳ медиҳад.	1
2	Қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро медонад.	1
3	Мувофиқи қоида нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад.	1
5	Қоидаҳои дурусти нафаскашӣ ҳангоми дави сабукро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 5. Дави сабук – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

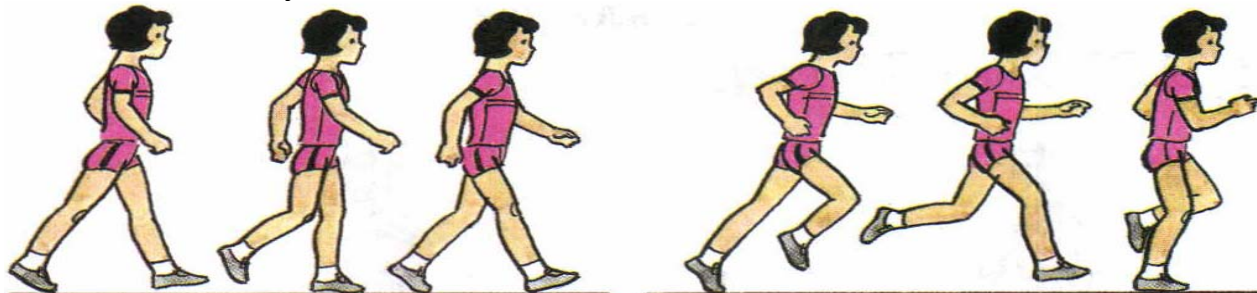
– аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ буда, ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд, саф меорад;

– қоидаҳо ва тартиботи муайяншудаи содари риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад, арзишҳои қадри мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- дави сабукро шарҳ дода тавонанд;
- дави сабукро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои дуруст иҷро кардани дави сабукро риоя намоянд;
- ҳангоми дави сабук қоидаҳои беҳатариро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Дави сабук. Тарзи иҷрои дурусти дави сабук. Машқи дави сабук.



Усули таълим: 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи дави сабук ва аҳамияти он маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки хонандагон нозукиҳои дави сабукро аз худ намоянд.

2. Ба хонандагон дави сабукро нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти дави сабук ҷалб намоед. Иҷрои дурусти дави сабукро ба таври амалӣ бо хонандагон машқ кунед.

3. Ба хонандагон фармоед, ки дави сабукро шарҳ диҳанд. Таъкид кунед, ки қоидаҳои дави сабукро риоя намудан муҳим аст.

4. Фармоед, ки якчанд хонанда дави сабукро дуруст иҷро намоянд. Диққати дигаронро ба дави сабук ҷалб намуда, хатоҳоро ислоҳ кунед.

5. Баъди нишон додани намунаи дави сабук ба хонандагон бо онҳо якҷоя машқ кунед. Ба хонандагон баҳо диҳед ва онҳоро рӯҳбаланд соzed.

6. Ба хонандагон супориш диҳед, ки дави сабукро мустақилона машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1	Дави сабукро шарҳ медиҳад.	1
2	Аҳамияти дави сабукро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб дави сабукро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад.	1
5	Қоидаҳои дави сабукро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 6. Машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пагоҳирӯзӣ – 1 соат

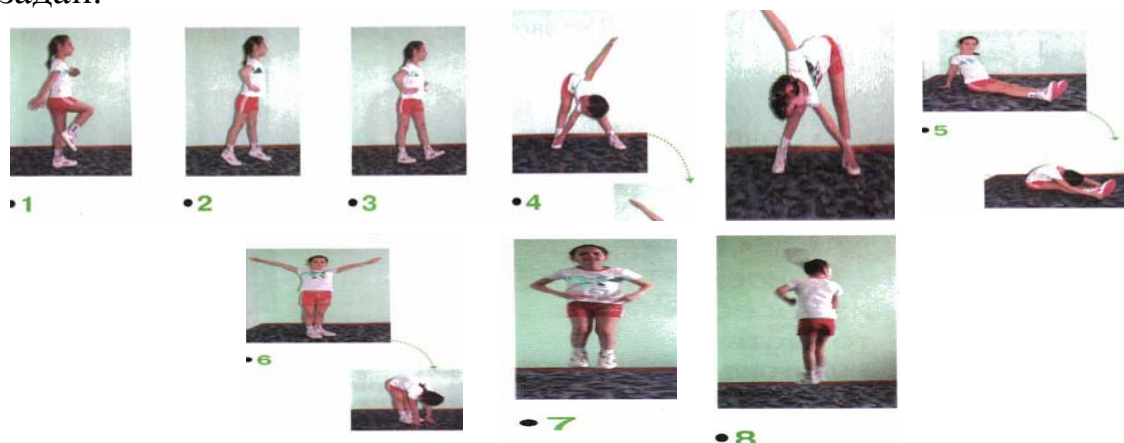
Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ буда, ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд;
- қоидаҳову тартиботи муайяншудаи содари риоя намуда, речаи рӯз ва варзиши пагоҳирӯзиро пайваста иҷро карда метавонад.
- машқҳои комплекси гимнастикаи пагоҳирӯзиро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд, саломатии худро зери назорат қарор дода, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад, арзишҳоро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро донанд;
- машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро 10 – маротиба иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои дурусти машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усулҳои дурусти машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ. 1. Қадамзанӣ дар ҷойи ист. 2. Бо нӯги пой роҳ гаштан. 3. Бо тарафи беруни панҷаҳои пой роҳ гаштан. 4. Пойҳоро ёзонида, аз миён ҳам шуда, дастҳоро ҷарх занонидан. 5. Пойҳоро дароз карда нишаста ба дастҳо така намудан, ҳам шуда сарро ба зону ва дастҳоро ба панҷаҳои пой расонидан. 6. Дастҳоро ба китф рост карда, аз миён ҳам шуда дастҳоро ба нӯги пой расонидан. 7. Мисли харгӯшак ҷаҳидан. 8. Ба ҳар ду пой ҷаҳида, давр задан.



Усули таълим: 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Ба хонандагон дуруст иҷро намудани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро фаҳмонед. Дар бораи манфиати машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ маълумот диҳед. Тарзи дуруст иҷро намудани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро ба хонандагон фаҳмонед. Аз хонандагон пурсед, ки иҷро намудани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ барои саломатӣ чӣ аҳамият дорад? Боз якчанд саволи дигар диҳед. Ба онҳо барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Фаҳмонед, ки ҳар як намуни машқ 10 маротиба иҷро карда мешавад. Ба хонандагон фаҳмонед, ки машқҳои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ бояд дар рӯзи ҳар як шахс бошанд.

2. Намунаи машқи 1 ва 2-ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро кунед. Диққати дигаронро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб намоед. Намунаи беҳтаринро як хонанда нишон диҳад.

3. Намунаи машқи 3 ва 4-ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро намоед. Ба хонандагон фармоед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Ин машқро бо хонандагон якҷоя иҷро кунед. Намунаи беҳтаринро бояд хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд.

4. Намунаи машқи 5 ва 6-ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро кунед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои 5 ва 6-и комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ҷалб намоед. Ба хонандагон фармоед, ки бо ҳамдигар дунафарӣ машқи 5 ва 6-ро иҷро намоянд. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд.

5. Намунаи машқи 7 ва 8-ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро кунед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд ва машқҳои 7

ва 8-и комплекси панҷуми гимнастикии пагоҳирӯзиро бо аҳли синф машқ кунед.

6. Машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро якчанд маротиба бо аҳли синф иҷро кунед. Машқро назорат намуда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Намунаи машқи беҳтаринро як хонанда нишон диҳад.

7. Ба як хонанда фармод, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунед. Шумо метавонед, синфро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, якчанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб намоед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки пагоҳирӯзӣ ин машқҳоро дар хона 10 маротиба иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1	Дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро шарҳ медиҳад.	1
2	Унсурҳои мустақилона машқ кардани комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Ҳангоми иҷрои машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад.	1
5	Қоидаҳои дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 7. Машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ – 1 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ буда, ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд.

– қоидаҳо ва тартиботи муайяншудаи содаро риоя намуда, речаи рӯз ва варзиши пагоҳирӯзиро пайваста иҷро карда метавонад.

– машқҳои комплекси гимнастикаи пагоҳирӯзиро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад, саломатии худро зери назорат гирифта, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад, арзишҳоро қадр менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро иҷро карда тавонанд;

– машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя намоянд;

– хангоми машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ қоидахоро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усулҳои дурусти машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ. 1. Қadamзанӣ дар ҷойи ист чун сарбоз. 2. Бо дастҳо аз китфон доштан. 3. Аз миён ҳам шуда, панҷаҳоро ба замин расонидан. 4. Пойҳо якҷоя, ба замин бо нӯги панҷа нишаста, дастҳоро ба замин расонидан. 5. Дар ҷойи ист бо панҷаҳои пойҳо ҷастан. 6. Ҷаҳидан бо як по ва пойи дигар. 7. Бо нӯги пой ҷаҳидан дар ҷойи ист.



Усули таълим: 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ва аҳамияти он маълумот диҳед.

2. Ба хонандагон машқҳои 1 ва 2-ро нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб намоед. Бо онҳо машқ кунед. Иҷрои дурусти машқҳои 1 ва 2-ро аз хонандагон талаб намоед.

3. Ба хонандагон машқҳои 3 ва 4-ро нишон диҳед. Ба хонандагон фармоед, ки онҳоро шарҳ диҳанд. Бо онҳо машқ намоед. Иҷрои дурусти машқро назорат кунед.

4. Ба хонандагон машқҳои 5, 6 ва 7-ро нишон диҳед. Диққати онҳоро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб намоед. Ба хонандагон фармоед, ки онҳоро шарҳ диҳанд. Бо онҳо машқ кунед. Иҷрои дурусти машқро назорат кунед.

5. Баъди нишон додани намунаи машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ба хонандагон бо онҳо якҷоя машқ кунед. Ба хонандагон баҳо диҳед.

6. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1	Машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро шарҳ медиҳад.	1
2	Аҳамияти машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб, машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад.	1
5	Қоидаҳои машқҳои комплекси шашуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 8. Машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ– 1 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ буда, ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд;
- қоидаҳо ва тартиботи муайяншудаи содаро риоя намуда, речаи рӯз ва варзиши пагоҳирӯзиро пайваста иҷро карда метавонад;
- машқҳои комплекси гимнастикии пагоҳирӯзиро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад, саломатии худро зерин назорат гирифта, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазираад, арзишхоро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро донанд;
- машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро 10 маротиба иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои дурусти машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усулҳои дурусти машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ. 1. Қадамзанӣ бо нӯги пой. 2. Дастҳоро аз оринҷ қат карда, ба пешу қафо алвонҷ медиҳем. 3. Аз миён қат шуда, дастҳоро ба фарш мерасонем ва бархеста қоматро рост мекунем. 4. Қомат рост, пойҳо якҷоя. Бо нӯги панҷаҳо нишастан. 5. Дастҳо аз оринҷ қат, кафи даст ба тарафи поён дар сатҳи миён. Бардоштани зонуро то кафи даст. 6. Давидан ба боло бардоштани зону.



Усули таълим: 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи аҳамияти машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳи–рӯзӣ барои саломатӣ маълумот диҳед. Ба хонандагон дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро фаҳмонед. Иҷрои ҳар як машқро нишон диҳед.

2. Аз хонандагон пурсед, ки иҷро намудани машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикии пагоҳирӯзӣ барои саломатӣ чӣ аҳамият дорад? Машқи 1 ва 2 - ро бо якҷанд хонанда иҷро кунед.

3. Намунаи 3 ва 4-и машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармод, ки онро шарҳ диҳанд. Ин машқро бо хонандагон якҷоя иҷро кунед. Ба хонандагон фаҳмонед, ки машқҳои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ бояд дар речаи рӯзи ҳар як шахс бошанд.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқҳои 5 ва 6-и комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ҷалб намод. Ба хонандагон фармод, ки бо ҳамдигар дунафарӣ машқи 5 ва 6-ро иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки ҳар рӯз ба машқҳои комплекси гимнастикаи пагоҳирӯзӣ машғул шудан муҳим аст. Ба онҳо фармод, ки беҳтарин намунаи машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, барои иҷрои машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро чанд маротиба бо аҳли синф машқ кунед. Ба чанд хонанда фармод, ки намунаи ин машқро ба аҳли синф нишон диҳанд.

7. Ба як хонанда фармод, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне ба хонандагони дигар роҳнамоӣ кунед. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб намод.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки ҳар саҳар ин машқҳоро дар хона 10 маротиба иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро шарҳ медиҳад.	1
2	Унсурҳои мустақилона иҷро намудани машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Ҳангоми иҷро намудани машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад.	1
5	Қоидаҳои дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси ҳафтуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§9-10. Бо частаки кӯтоҳ ҷаҳидан ва ҷаҳида-ҷаҳида, ба пеш ҳаракат кардан – 2 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ буда, ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд;
- қоидаҳо ва тартиботи муайяншудаи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад, арзишҳоро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- тарзи дурусти иҷрои машқи бо частаки кӯтоҳ чаҳидан ва чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат карданро донанд;
- тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо частаки кӯтоҳ, чаҳидан ва чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат карданро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳо бо частаки кӯтоҳ, чаҳидан ва чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат карданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намоянд;
- қоидаҳои дурусти машқро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои бо частак кӯтоҳ чаҳидан ва чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат кардан барои саломатӣ. Усули дуруст иҷро намудани машқ. Машқҳои бо частаки кӯтоҳ чаҳидан ва чаҳида-чаҳида ба пеш ҳаракат кардан.

Усули таълим: 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқҳо бо чаҳ-чаҳаки кӯтоҳ чаҳидан, чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат кардан ва аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумот диҳед. Машқҳо бо частаки кӯтоҳ, чаҳидан ва чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат карданро нишон диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан диққати хонандагонро ҷалб намоед.

2. Оид ба аҳамияти машқҳои бо частаки кӯтоҳ чаҳидан ва чаҳида-чаҳида ба пеш ҳаракат кардан аз хонандагон пурсед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо частаки кӯтоҳ, чаҳидан ва чаҳида-чаҳида ба пеш ҳаракат карданро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб намоед. Машқҳои бо частаки кӯтоҳ чаҳидан ва чаҳида-чаҳида ба пеш ҳаракат карданро ба хонандагон дунафарӣ омӯзонед.

3. Машқҳои бо частаки кӯтоҳ чаҳидан ва чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат карданро бо ду гурӯҳ иҷро намоед. Таъкид кунед, ки машқҳои бо частаки кӯтоҳ чаҳидан ва чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат кардан барои солимии ҷисм ва рӯҳ муҳим аст.

4. Намунаи беҳтаринро хонандаи хоҳишманд нишон диҳад. Машқи дунафарӣ ва гурӯҳиро бо частаки кӯтоҳ ташкил намоед.

5. Фармоед, ки чанд хонанда намунаи беҳтарини машқҳои бо частаки кӯтоҳ чаҳидан ва чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат карданро боз нишон диҳанд. Синфро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда, мусобиқа ташкил кунед.

6. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор диҳед.

7. Аз хонандаи беҳтарин хоҳиш кунед, ки машқи рафиқонашро назорат кунад. Хонандагони дигарро низ ба назорат ва ислоҳ намудани камбудихои худ ҷалб кунад.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳои бо частаки кӯтоҳ чаҳидан ва чаҳида-чаҳида, ба пеш ҳаракат карданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқҳои бо частаки кӯтоҳ ҷаҳидан ва ҷаҳида-ҷаҳида, ба пеш ҳаракат карданро барои саломатӣ шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Ҳангоми машқ бо частаки кӯтоҳ ва ҷаҳида-ҷаҳида ба пеш ҳаракат кардан ба рафиқонаш ҳалал намерасонад.	1
5	Қоидаҳои машқро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 11. Машқ бо байрақчаҳо – 1 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ буда, ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад, саф меорояд;
- аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ аст, речаи рӯзро риоя намуда, варзиши пагоҳирӯзиро пайваста иҷро карда метавонад;
- қоидаҳо ва тартиботи муайяншудаи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар ғайриҷисмониро мепазирад, арзишҳоро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- тарзи дурусти иҷрои машқ бо байрақчаҳоро донанд;
- тарзи дурусти иҷрои машқ бо байрақчаҳоро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои бо ҳалқаро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намоянд;
- қоидаҳои дурусти машқ бо байрақчаҳоро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқ бо байрақчаҳо. Усули дуруст иҷро намудани машқ бо байрақчаҳо. Машқ бо байрақчаҳо.

Усули таълим: 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқ бо байрақчаҳо ва аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед. Машқи бо байрақчаҳоро нишон диҳед. Ҳангоми ғайриҷисмонидан диққати хонандагонро ҷалб намоед.

2. Оид ба аҳамияти машқ бо байрақчаҳо аз хонандагон пурсед. Ҷавоби дурустро кайд намоед. Тарзи дурусти иҷрои машқ бо байрақчаҳоро ба хонандагон амалан нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқ бо байрақчаҳо ҷалб намоед. Машқ бо байрақчаҳоро бо хонандагон иҷро намоед.

3. Ҳангоми машқ бо байрақчаҳо хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо кунед. Бо онҳо машқ кунед. Таъкид намоед, ки машқ бо байрақчаҳо барои солимии ҷисм муҳим аст.

4. Намунаи беҳтаринро хонандаи хоҳишманд нишон диҳад. Бо байрақчаҳо машқи дунафарӣ ва гурӯҳӣ ташкил намоед.

5. Фармод, ки якчанд хонанда намунаи бехтарини машқ бо байрақчаҳоро боз нишон диҳанд. Синфро ба ду гурӯҳ чудо карда мусобиқа ташикл намод.

6. Машқро якчанд маротиба такрор намуда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед.

7. Ба хонандаи бехтарин фармод, ки машқи рафиқонашро назорат кунад. Хонандағони дигарро низ ба назорат ва ислоҳи камбудихои худ ҷалб кунад.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқ бо байрақчаҳоро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқ бо байрақчаҳоро барои саломатӣ шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи бо байрақчаҳоро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Ҳангоми машқ бо байрақчаҳо ба рафиқонаш ҳалал намерасонад.	1
5	Қоидаҳои машқ бо байрақчаҳоро риоя менамояд.	1
Ҷамъ:		5

§ 12. Машқҳо бо шероза (тасма)-и варзишӣ – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад;
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳо бо шерозаи варзиширо донанд;
- дуруст иҷро намудани машқҳо бо шерозаи варзиширо шарҳ дода тавонанд;
- машқҳо бо шерозаи варзиширо дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳо бо шерозаи варзишӣ. Усули дуруст иҷро намудани машқҳо бо шерозаи варзишӣ. Машқҳо бо шерозаи варзишӣ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқҳо бо шерозаи варзишӣ ва аҳамияти он ба шакли сода маълумот диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқҳо бо шерозаи варзишӣ ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед.

2. Доир ба аҳамияти машқҳо бо шерозаи варзишӣ аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо шерозаи варзиширо ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳо бо шерозаи варзишӣ ҷалб намоед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо шерозаи варзиширо ба хонандагон машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ таъкид намоед, ки машқҳо бо шерозаи варзишӣ барои солимии ҷисм муҳим аст. Машқро пайваста назорат кунед.

4. Ба хонандагон такроран намунаи беҳтарини машқҳо бо шерозаи варзиширо нишон диҳед. Ба хонандагон фармоед, ки бо шерозаи варзишӣ бо навбат машқ кунанд.

5. Фармоед, ки чанд хонанда машқҳои бо шерозаи варзиширо намоиш диҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи беҳтарини машқҳо бо шерозаи варзишӣ ба хонандагон, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор намуда, аҳли синфро зерӣ назорат қарор диҳед.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳо бо шерозаи варзиширо дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқҳо бо шерозаи варзиширо шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона машқ қарданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқҳои бо шерозаи варзиширо дуруст иҷро мекунад.	1
4	Ҳангоми машқ бо ҳалқа ба рафиқонаш ҳалал намерасонад.	1
5	Қоидаҳои машқ бо шерозаи варзиширо риоя менамояд.	1
Ҷамъ:		5

§ 13. Нӯг-нӯги пой роҳ гаштан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд;
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро донанд;
- дуруст иҷро намудани машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро шарҳ дода тавонанд;
- машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан. Тарзи дурусти иҷро намудани машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан. Машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан ва аҳамияти он ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед.

2. Доир ба аҳамият ва иҷрои машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан ҷалб намоед. Иҷрои дурусти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ таъкид намоед, ки машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан барои мустаҳкам кардани мушакҳои пой муҳим аст.

4. Такроран нишон додани намунаи беҳтарини машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан аз тарафи хонандаи беҳтарин. Машқро бо аҳли синф давом додан.

5. Фармоед, ки чанд хонанда машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор намуда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро риоя менамояд.	1
Ҷамъ:		5

§ 14-15-16. Машқҳои акробатикӣ – 3 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои акробатикиро донанд;
- дуруст иҷро намудани машқҳои акробатикиро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои акробатикиро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқҳои акробатикӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои акробатикӣ. Тарзи дуруст иҷро намудани машқҳои акробатикӣ. Машқҳои акробатикӣ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқҳои акробатикӣ ва аҳамияти он маълумот диҳед.

2. Оид ба аҳамияти машқҳои акробатикӣ аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳои акробатикиро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои акробатикӣ ҷалб намуда, бо онҳо машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ ба хонандагон таъкид намоед, ки машқҳои акробатикӣ барои солимии ҷисм ва ташаккули қаду қомат муҳим аст. Бо хонандагон дунафарӣ машқ кунед.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи машқи беҳтарин. Ба хонандагон фармоед, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, машқҳои акробатикиро иҷро кунанд.

5. Фармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқҳои акробатикиро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор диҳед. Бигузур хонандагон мустақилона машқ кунанд.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқҳои акробатикиро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқҳои акробатикиро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 17-18-19. Унсурҳои рақс – 3 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;

– ҳаракатҳои ҳудро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора менамояд;

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи унсурҳои рақсро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои рақсиро донанд;
- дуруст иҷро намудани машқҳои рақсиро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои рақсиро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои муайяншударо ҳангоми машқҳои рақси риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои рақси. Тарзи дуруст иҷро намудани машқҳои рақси. Машқҳои рақси.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи машқҳои рақси ва аҳамияти онҳо маълумот диҳед.

2. Доир ба аҳамияти машқҳои акробатикӣ аз хонандагон пурсед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳои рақсро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб намуда, бо онҳо машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ ба хонандагон таъкид намоед, ки машқҳои рақси барои солимии ҷисм ва ташаккули қаду қомат муҳим аст. Бо хонандагон ҷорнафарӣ машқ кунед.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи рақси беҳтарин. Ба хонандагон фармоед, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, машқҳои рақсро иҷро кунанд.

5. Фармоед, ки гурӯҳи хонандагон машқҳои рақсро нишон диҳад ва дигарон ба онҳо баҳо диҳанд. Ҷойи гурӯҳҳоро иваз намуда, байни онҳо мусобиқаи рақс ташкил кунед. Гурӯҳи беҳтаринро муайян карда, баҳо гузоред.

6. Баъди нишон додани намунаи рақси беҳтарин бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед. Бигузор хонандагон мустақилона рақс кунанд.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки унсурҳои рақсро нишон диҳад, диққати дигаронро ба иҷрои дурусти ҳар як унсур ҷалб намоед. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки рақсро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти рақсро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш рақсиданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб рақсро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба рақси мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 20-21. Роҳгардии варзишӣ ва давидан – 1 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора менамояд;
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя намуда, баъди давидан оби хунук наменӯшад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи роҳгардии варзишӣ ва давиданро донанд;
- дуруст иҷро намудани машқи роҳгардии варзишӣ ва давиданро шарҳ дода тавонанд;
- машқи роҳгардии варзишӣ ва давиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи роҳгардии варзишӣ ва давидан. Усули дурусти иҷрои машқи роҳгардии варзишӣ ва давидан. Машқи роҳгардии варзишӣ ва давидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи роҳгардии варзишӣ давидан ва аҳамияти он ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед.

2. Доир ба аҳамияти машқи роҳгардии варзишӣ ва давидан аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи роҳгардии варзишӣ ва давиданро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи роҳгардии варзишӣ ва давидан ҷалб намоед.

3. Ҳангоми машқ ба хонандагон таъкид кунед, ки дуруст иҷро намудани машқи роҳгардии варзишӣ ва давидан барои солимии ҷисм муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи беҳтарини машқи мазкур. Ба хонандагон фармоед, ки машқи роҳгардии варзишӣ ва давиданро дунафарӣ иҷро кунанд.

5. Фармоед, ки чанд хонанда машқи роҳгардии варзишӣ ва давиданро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки бо хонандагон машқ гузаронад. Шумо метавонед аҳли синфро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ намоед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи роҳгардии варзишӣ ва давиданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи роҳгардии варзишӣ ва давиданро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	Мувофиқи тартиб машқи роҳгардии варзишӣ ва давиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро менамояд.	1
5	Қоидаҳои машқи номбурдаро риоя мекунад.	1
Чамъ:		5

§ 22. Давидан ба дурӣ – 1 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои ҳудро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи давидан ба дурӣ огоҳ аст, машқи давидан ба дуриро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намуда, баъди давидан оби хунук наменӯшад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти давидан ба дуриро донанд;
- дуруст иҷро намудани машқи давидан ба дуриро шарҳ дода тавонанд;
- машқи давидан ба дуриро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии ҳудро ҳангоми машқи мазкур зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи давидан ба дурӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи давидан ба дурӣ. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи давидан ба дурӣ. Машқи давидан ба дурӣ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи давидан ба дурӣ ва аҳамияти он ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед.

2. Аҳамияти машқи давидан ба дуриро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи

давидан ба дуриро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи давидан ба дурӣ чалб намоед. Машқи мазкурро бо якчанд хонанда иҷро кунед.

3. Ҳангоми иҷрои машқ таъкид намоед, ки машқи давидан ба дурӣ барои раванқ додани часурию далерӣ муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи беҳтарини машқ. Ба хонандагон фармоед, ки машқи давидан ба дуриро мустақилона иҷро кунанд.

5. Фармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи давидан ба дуриро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат гиред. Бигузор хонандагон мустақилона машқ кунанд.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед, якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ чалб намоед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи давидан ба дуриро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи давидан ба дуриро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи давидан ба дуриро дуруст иҷро намуда маҳораташро такмил медиҳад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои машқи давидан ба дуриро риоя мекунад, баъди давидан оби хунук наменӯшад.	1
Ҷамъ:		5

§ 23. Ба девори гимнастикӣ часпида баромадан – 1 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти бозиҳо бо усули давидан огоҳ аст, бозиҳо бо усули давиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намуда, машқи давиданро пайваста раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромаданро донанд;

- дуруст ичро намудани машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромаданро шарҳ дода тавонанд;
- машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромаданро дар сатҳи ҳадди ақал ичро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромадан. Тарзи дуруст ичро намудани машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромадан. Машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромадан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромадан, инчунин аҳамияти он маълумот диҳед.

2. Оид ба аҳамияти машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромадан аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромаданро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромадан ҷалб намоед. Доир ба иҷрои машқи мазкур аз хонандагон пурсед.

3. Ҳангоми машқ ба хонандагон таъкид намоед, ки машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромадан барои солимӣ муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромадан. Ба хонандагон фармоед, ки машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромаданро якчанд маротиба иҷро кунанд.

5. Гурӯҳи хонандагони беҳтарин машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромаданро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат гиред. Бигузур хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромаданро мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромаданро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи ба девори гимнастикӣ часпида баромаданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 24. Машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан – 1 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намуда, ҷолокиашро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи аз болои рахҳо ҷаҳиданро донанд;
- дуруст иҷро намудани машқи аз болои рахҳо ҷаҳиданро шарҳ дода тавонанд;
- машқи аз болои рахҳо ҷаҳиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан. Аҳамияти машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан. Машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан ва аҳамияти он маълумот диҳед. Тарзи дурусти машқи аз болои рахҳо ҷаҳиданро ба хонандагон нишон диҳед.

2. Аҳамият ва тарзи дурусти машқи аз болои рахҳо ҷаҳиданро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан ҷалб намоед. Машқи мазкурро бо хонандагон иҷро кунед.

3. Ҳангоми машқ ба хонандагон таъкид кунед, ки машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан барои солимии ҷисм муҳим аст. Бо хонандагон машқро дунафарӣ иҷро кунед.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи машқи аз болои рахҳо ҷаҳидан. Ба хонандагон фармоед, ки аз болои рахҳо ҷаҳиданро машқ кунанд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудихоҷашонро ислоҳ намоед.

5. Фармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи аз болои рахҳо ҷаҳиданро нишон диҳанд ва диққати дигаронро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб намоед.

6. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат гиред. Бигузур хонандагон мустақилона машқ кунанд.

7. Ба хонандаи бехтарин фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро низ барои нишондиҳӣ чалб намоед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки аз болои рахҳо ҷаҳиданро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи аз болои рахҳо ҷаҳиданро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи аз болои рахҳо ҷаҳиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро менамояд.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 25. Бозии “Интизоми бачагон қатъист” – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро кадр мекунад. Аз аҳамияти бозии “Интизоми бачагон қатъист” огоҳ аст, бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намуда, ба ин васила интизомашро қавӣ мегардонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро донанд;
- дуруст иҷро кардани бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии “Интизоми бачагон қатъист” риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Машқи бозии “Интизоми бачагон қатъист”. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи бозии “Интизоми бачагон қатъист”. Аҳамияти бозии “Интизоми бачагон қатъист”.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом диҳед. Дар бораи бозии “Интизоми бачагон қатъист” ва аҳамияти он ба шакли сода маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии “Интизоми бачагон қатъист” ҷалб намоед. Доир ба иҷрои бозии мазкур аз хонандагон пурсед.

3. Байни хонандагон оиди ин бозӣ саволу ҷавоб ташкил намоед. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид кунед, ки бозии “Интизоми бачагон қатъист” барои соҳибинтизом шудан муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи бозии “Интизоми бачагон қатъист”. Ба хонандагон фармоед, ки бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро машқ кунанд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудихояшонро ислоҳ кунед.

5. Фармоед, ки як гурӯҳи хонандагон бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро нишон диҳанд ва диққати дигаронро ба иҷрои дурусти бозӣ ҷалб намоед.

6. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро якҷанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат гиред. Бигузор хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Бозингари беҳтаринро “Офарин!” гӯед.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки бозиро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб бозии “Интизоми бачагон қатъист”-ро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя менамояд.	1
Ҷамъ:		5

§ 26 . Бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯб – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯб огоҳ аст, машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯбро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯбро донанд;
- дуруст иҷро намудани усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯбро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бо усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯб риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усулҳои гуногуни ҳаводихии тӯб. Аҳамияти усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯб. Тарзҳои гуногуни ҳаво додани тӯб. Машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯб.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯб ва аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯбро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯбро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Машқ карда, диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯб ҷалб намоед. Хатоҳои хонандагонро ҳангоми машқ ислоҳ намоед.

3. Байни хонандагон оид ба машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯб саволу ҷавоб ташкил намоед. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид намоед, ки машқи усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯб барои солимии ҷисму рӯҳ муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯб аз тарафи хонандаи беҳтарин. Ба хонандагон фармоед, ки усулҳои

гуногуни ҳаво додани тӯбро иҷро кунанд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудихояшонро ислоҳ кунед.

5. Фармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд ва диққати дигаронро ба иҷрои дурусти бозӣ ҷалб кунед.

6. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Машқро якҷанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат гиред. Бигузор хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Гурӯҳи беҳтаринро арҷгузорӣ кунед.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед якҷанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯбро дар хона мустақилона машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯбро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя менамояд.	1
Ҷамъ:		5

Боби 2. Асосҳои дониши варзишӣ, унсурҳои бозиҳои варзишӣ ва машғулятҳои мустақилона 20 – соат

§ 1. Партофтани тӯби хурд ба нишон – 1 соат.

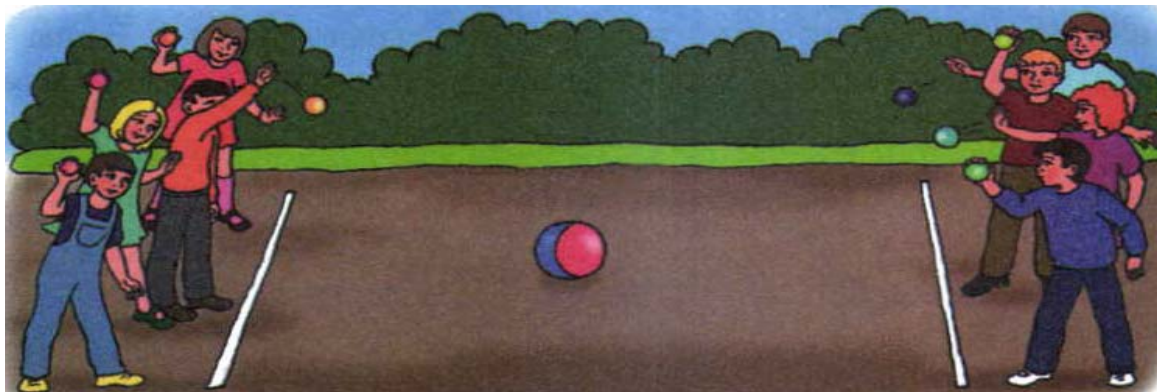
Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқҳо бо тӯби хурд огоҳ аст, машқҳо бо тӯби хурдро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои партофтани тӯби хурдро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои ба нишон партофтани тӯби хурдро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқҳои партофтани тӯби хурд фикрашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои партофтани тӯби хурд. Тарзи дурусти иҷрои машқҳои партофтани тӯби хурд. Машқҳои партофтани тӯби хурд.



Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи машқҳои партофтани тӯби хурд мухтасар ба хонандагон маълумот диҳед. Машқҳои партофтани тӯби хурдро фаҳмонед. Ш. Сафаров. С. 49 истифода баред.

2. Ба хонандагон фармод, ки аҳамияти машқҳои партофтани тӯби хурдро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқҳои партофтани тӯби хурдро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқҳои партофтани тӯби хурдро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармод, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро намудани машқҳои партофтани тӯби хурд ҷалб намоед. Ба хонандагон фармоед, ки дунафарӣ машқҳои партофтани тӯби хурдро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқҳои партофтани тӯби хурдро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи машқҳои партофтани тӯби хурдро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои партофтани тӯби хурдро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳои партофтани тӯби хурдро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1	Машқҳои партофтани тӯби хурдро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Якчанд намунаи машқҳои партофтани тӯби хурдро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя менамояд.	1
Ҷамъ:		5

§ 2. Партофтани тӯби калон аз пушти сар – 1 соат.

Салоҳият: Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои хурдро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро шарҳ дода тавонанд;
- машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи партофтани тӯби калон аз пушти сар ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми иҷрои машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи партофтани тӯби калон аз пушти сар. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи партофтани тӯби калон аз пушти сар. Машқи партофтани тӯби калон аз пушти сар.



Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи партофтани тӯби калон аз пушти сар ба хонандагон маълумот диҳед. Машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. “Ш.Сафаров” сах. 48.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб кунед. Саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро ба хонандагон нишон диҳед. Бо якчанд хонанда машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро намудани машқи партофтани тӯби калон аз пушти сар ҷалб намоед. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро иҷро намоянд.

5. Ба хонандагон таъкид кунед, ки машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунахоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Ба як хонанда фармояд, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне, хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки партофтани тӯби калон аз пушти сарро дар хона мустақилона машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1	Машқи партофтани тӯби калон аз пушти сар ва зарурати онро барои саломатӣ шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Якчанд намунаи машқи партофтани тӯби калон аз пушти сарро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро менамояд.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 3. Ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он – 1 соат.

Салоҳият.: Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Аз аҳамияти машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он огоҳ аст, машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он ва қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми машқ. Тарзи дуруст иҷро намудани машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он. Машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро фаҳмонед. Оид ба машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб намуда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармояд, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ намояд.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро намудани машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он ҷалб намояд. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро дуруст иҷро намоянд. Намунаи бехтарини машқҳои ҳаво

додани тӯб ва дошта гирифтани онро хонандагон нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед. Хонандагони сазоворро баҳогузорӣ кунед.

7. Ба онҳо фармод, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронанд. Шумо метавонед, дигаронро ҳавасманд созед ва ба роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро дар хона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1.	Машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро бо ёрии омӯзгор шарҳ медиҳад.	1
2.	Машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро ба тарзи сода шарҳ медиҳад.	1
3.	Якҷанд намунаи машқҳои ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
4.	Меъёри машқҳои ҳаво додани тӯбро иҷро менамояд.	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§4. Ба пеш ҳаво додани тӯб – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои ҳудро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр менамояд. Аз аҳамияти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб огоҳ аст, машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб ва қоидаҳои беҳатарӣ ҳангоми машқ. Тарзи дуруст иҷро намудани машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб. Машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро фаҳмонед. Оид ба машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармод, ки аҳамияти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Иҷрои дурусти ба пеш ҳаво додани тӯбро бо хонандагон машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб ҷалб намод. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро иҷро кунанд.

5. Ба хонандагон таъкид кунед, ки машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, хатогиҳоро ислоҳ намуда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Бо аҳли синф якҷоя машқ карда, ба як хонанда фармод, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба пеш ҳаво додани тӯбро машқ карда, барои иҷрои мустақилона ба хонандагон супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ медиҳад.	1
2	Якчанд намунаи машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро менамояд.	1
3	Мувофиқи тартиб машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро менамояд.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 5- 6. Тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтани – 1 соат.

Салоҳият.: Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;

– ҳаракатҳои ҳудро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора менамояд (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро кадр мекунад. Аз аҳамияти машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво дода, дошта гирифтани огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтаниро шарҳ дода тавонанд;

– машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтаниро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан фикрашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво дода, дошта гирифтани ва қоидаҳои беҳатарӣ ҳангоми машқ. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан. Машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтани.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан мухтасар ба хонандагон маълумот диҳед. Машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво доданро фаҳмонед. Оид ба машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан маълумоти умумӣ диҳед.

2. Ба хонандагон фармод, ки аҳамияти машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтаниро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтаниро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво доданро ба хонандагон нишон диҳед. Бо якчанд хонанда машқ кунед.

4. Диққати дигаронро ба иҷрои дурусти машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан ҷалб намод. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво доданро иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқи мазкурро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтаниро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, хатогиҳои содиршударо ислоҳ намод.

6. Намунаи машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтани ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Ба як хонанда фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунед. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтаниро барои иҷрои мустақилона супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтаниро шарҳ медиҳад.	1
2	Якҷанд намунаи машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтаниро дуруст иҷро мекунад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи тӯбро ба ҳамдигар ҳаво додан, дошта гирифтаниро дуруст иҷро менамояд.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 7. Тӯбро дар саф ба ҳамдигар додан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Аз аҳамияти машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯб огоҳ аст, машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро шарҳ дода тавонанд;
- машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯб фикрашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯб. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯб. Машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯб.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯб мухтасар ба хонандагон маълумот диҳед. Машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро фаҳмонед. Оид ба машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯб маълумоти умумӣ диҳед.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро дуруст бо якчанд хонанда иҷро кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯб ҷалб намояд. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро иҷро кунанд.

5. Ба иҷрои дурусти машқ аҳамият диҳед. Ба хонандагон фармояд, ки намунаи машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо иҷро кунед. Ин намунаҳоро якчанд маротиба такроран машқ кунед.

7. Ба як хонанда фармояд, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне, хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Тарзи дурусти машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро машқ кардан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро шарҳ медиҳад.	1
2	Якчанд намунаи машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
3	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
4	Сатҳи миёнаи машқи дар саф ба ҳамдигар додани тӯбро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 8. Чаҳидан аз болои тӯбҳо – 1 соат.

Салоҳият Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро кадр мекунад. Аз аҳамияти машқи чаҳидан аз болои тӯбҳо огоҳ аст, машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- мафҳуми машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи чаҳидан аз болои тӯбҳо ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;
- тарзи ҳаёти солимро фаҳманд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми дарс риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи чаҳидан аз болои тӯбҳо. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи чаҳидан аз болои тӯбҳо. Машқи чаҳидан аз болои тӯбҳо.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи машқи чаҳидан аз болои тӯбҳо мухтасар ба хонандагон маълумот диҳед. Шарҳи машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро фаҳмонед. Оид ба машқи чаҳидан аз болои тӯбҳо маълумоти умумӣ диҳед.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро ба хонандагон нишон диҳед. Иҷрои дурусти машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро ба хонандагон нишон диҳед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқи чаҳидан аз болои тӯбҳо ҷалб кунед. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро иҷро намоянд.

5. Ба хонандагон таъкид кунед, ки машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро нишон диҳанд. Хонандагонро назорат карда, ба онҳо ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Ин намунаҳоро якчанд маротиба машқ кунед.

8 Тарзи дурусти иҷро намудани машқи чаҳидан аз болои тӯбҳо, машқ кардан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро шарҳ медиҳад.	1
2.	Машқи чаҳидан аз болои тӯбҳоро дуруст иҷро мекунад.	1
3.	Сатҳи миёнаи машқро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад.	1
4.	Якчанд намунаи машқҳо бо тӯбро иҷро менамояд.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя менамояд.	1
Ҷамъ:		5

§ 9-10. Бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додан – 2 соат

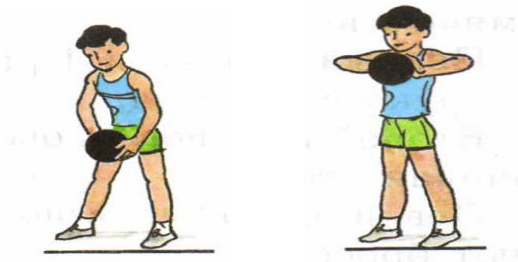
Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додан огоҳ аст, машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво доданро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво доданро шарҳ дода тавонанд;
- машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво доданро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додан фикрашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додан ва қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми машқ. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додан. Машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додан.



Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додан мухтасар ба хонандагон маълумот диҳед. Оид ба машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додан маълумоти умумӣ диҳед. Машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво доданро нишон диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармод, ки машқи бо ҳар ду даст аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додани тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи бо ҳар ду даст аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додани тӯбро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб намуда ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи бо ҳар ду даст аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Бо чанд хонанда дар аввал машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқи бо ҳар ду даст аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додани тӯб ҷалб намод. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ машқи бо ҳар ду даст аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додани тӯбро иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқи бо ҳар ду даст аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво доданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи бо ҳар ду даст аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба як хонанда фармод, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Тарзи дурусти машқи бо ҳар ду даст аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додани тӯбро машқ кардан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи бо ҳар ду даст аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво додани тӯбро шарҳ медиҳад.	1
2.	Машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво доданро иҷро мекунад.	1
3.	Якчанд намунаи машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ва аз қафаси сина ба якдигар ҳаво доданро дуруст иҷро менамояд.	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Чамъ:		5

§ 11-16. Шашка ва шоҳмотбозӣ – 6 соат.

Салоҳият Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои фикрро барои рушди тафаккури худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;

– сатҳи миёнаи машқҳои фикрро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад;

– қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи шашкабозӣ баҳри раванқи зехн огоҳ буда, малакаҳои аввалини шашкабозиро аз бар менамоянд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии шашкаро баҳри раванқи зехн донанд;

– малакаҳои аввалини шашкабозиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– содатарин амалҳои шашкабозиро иҷро карда тавонанд;

– эҳтироми якдигариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд;

Мундариҷаи таълим. Шиносоӣ бо бозии шашка. Тахтаи шашкабозӣ ва роҳҳои ҳаракати донаҳо. Аҳамияти шашкабозӣ ва раванқи зехн. Машқи малакаҳои аввалини шашкабозӣ.

Усули таълим: 1. Хонандагонро дар синфхона ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи шашкабозӣ ва аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Оид ба аҳамияти шашкабозӣ аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти ҳаракати донаҳоро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи шашкабозӣ ҷалб кунед. Ҳаракатҳои аввалини донаҳоро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳаракатҳои минбаъдаи донаҳои шашкаро нишон диҳед ва аз хонандагон пурсед. Ҳангоми ҷавоб додан ёрӣ расонед. Таъкид кунед, ки

шашкабозӣ барои равнақи зехн муҳим аст. Машқи шашкабозиро дунафарӣ бо хонандагон машқ кунед.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи шашкабозӣ. Ташкили шашкабозӣ бо хонандагон ва назорати ҳаракати донаҳо.

5. Фармоед, ки чанд хонанда оид ба шашкабозӣ ва ҳаракати донаҳо нақл кунанд.

6. Ташкил намудани шашкабозии дунафарӣ бо хонандагон.

7. Ба хонандагони бехтарин фармоед, ки шашкабозиро ба ҷойи омӯзгор назорат намоянд. Хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки шашка ва шоҳмотбозиро дар хона мустақилона машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти бозии шашка ва шоҳмотро барои равнақи зехн шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб ҳаракатҳои шашка ва шоҳмотбозиро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Ҳангоми бозӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад, таҳаммулпазир аст.	1
5	Қоидаҳои бозиро риоя мекунад.	1
	Ҷамъ:	5

§ 17. Ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он 5-6 маротиба пай дар пай – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр менамояд. Аз аҳамияти машқҳои он 5-6 маротиба пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани огоҳ аст, чунин машқҳоро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- усул ва аҳамияти бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он ро донанд;
- дуруст иҷро намудани бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он ро шарҳ дода тавонанд;

– бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он ро ичро карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он. Аҳамияти бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он . Тарзи дуруст ичро намудани бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он .

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи аҳамияти бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он мухтасар ба хонандагон маълумот диҳед. Бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он ро нишон диҳед. Оид ба бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он маълумоти умумӣ диҳед.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани онро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна ичро намудани бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани онро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар пешниҳод кунед.

3. Намунаи бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он ро ба хонандагон нишон диҳед. Иҷрои дурусти бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани онро ба хонандагон нишон диҳед ва бо як нафар машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба ичро намудани бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он ҷалб намояд. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани онро ичро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он ро дуруст ичро намоянд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани онро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он ро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя ичро кунед. Иҷрои ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармояд, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Тарзи дуруст ичро кардани бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани онро машқ кардан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани онро шарҳ медиҳад.	1
2.	Бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани онро ичро мекунад.	1

3.	Якчанд намунаи бозии пай дар пай ба боло ҳаво додани тӯб ва доштани он ро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро вобаста ба бозӣ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 18 . Бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан огоҳ аст, бозии бо ҳар ду даст аз болои сар ҳаво додани тӯбро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- усул ва аҳамияти бозии бо ҳар ду даст аз болои сар ҳаво додани тӯбро донанд;
- иҷрои дурусти намудани бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро шарҳ дода тавонанд;
- бозии бо ҳар ду даст аз болои сар ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан. Аҳамияти бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан. Тарзи дурусти бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан. Бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом додан. Дар бораи бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан маълумот додан. Иҷрои дурусти бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан ва аҳамияти онро ба хонандагон фаҳмонидан.

2. Оид ба бозӣ ва аҳамияти он аз хонандагон пурсидан. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расондан.

3. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан ҷалб намоед. Иҷрои дурусти бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро дар амал ба хонандагон нишон диҳед.

4. Машқ кардани бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро ба хонандагон нишон диҳед. Иҷрои дурусти машқи мазкурро чанд маротиба такрор намоед.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро машқ кунанд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи бозии бо ҳар ду даст аз болои сар ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Тарзи дурусти бозии бо ҳар ду даст аз болои сар ҳаво додани тӯбро машқ кардан ва барои иҷрои мустақилонаи он супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Тартиби бозии бо ҳар ду даст аз болои сар ҳаво додани тӯбро шарҳ медиҳад.	1
2.	Мувофиқи тартиб бозии бо ҳар ду даст аз болои сар ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
3.	Чанд намунаи бозии бо ҳар ду даст аз болои сар ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
4.	Сатҳи миёнаи бозии бо ҳар ду даст аз болои сар ҳаво додани тӯбро нишон дода метавонад.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро вобаста ба бозӣ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 19. Бо дасти рости чап тӯбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан - 1 соат

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);

- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти бозии бо дасти рости чап тӯбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан огоҳ аст, бозии мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии бо дасти рости чап тӯбро ба замин зада, аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат карданро донанд;

– иҷрои дурусти бозии бо дасти рости чап тӯбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат карданро шарҳ дода тавонанд;

– тарзи дурусти бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат карданро бо тарзи дуруст иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд;

Мундариҷаи таълим. Усули дуруст иҷро намудани бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада, аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан. Аҳамияти бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада, аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан. Тарзи дурусти иҷро намудани бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада, аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан. Бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан маълумот диҳед. Иҷрои бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада, аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан ва аҳамияти онро ба таври сода ба хонандагон фаҳмонидан.

2. Оид ба бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан ва аҳамияти он аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед.

3. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат кардан ҷалб намудан. Иҷрои дурусти бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат карданро дар амал ба хонандагон нишон додан.

4. Бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат карданро бо чанд хонанда машқ кунед.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни ашёҳо ба пеш ҳаракат карданро иҷро намоянд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи бозии мазкурро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат карданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такроран машқ кунед.

7. Аз хонандаи беҳтарин хоҳиш кунед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Тарзи дурусти бозиро машқ намудан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Тарзи дурусти бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат карданро шарҳ медиҳад.	1
2.	Мувофиқи тартиб бозии бо дасти росту чап тўбро ба замин зада аз байни монеаҳо ба пеш ҳаракат карданро дуруст иҷро мекунад.	1
3.	Якчанд намунаи бозии мазкурро дар сатҳи макбул нишон медиҳад.	1

4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро вобаста ба бозӣ риоя мекунад.	1
Чамъ:		5

§ 20. Машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯб – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);

- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро кадр менамояд. Аз аҳамияти машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯб огоҳ аст, машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- усул ва аҳамияти машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро донанд;

- дуруст иҷро намудани машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро шарҳ дода тавонанд;

- машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;

- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯб. Аҳамияти машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯб. Машқи мустақилона.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом додан. Дар бораи машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯб маълумот додан. Иҷрои дурусти машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро ёд додан ва аҳамияти онро ба хонандагон фаҳмонидан.

2. Оид ба машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯб ва аҳамияти он аз хонандагон пурсидан. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонидан.

3. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб намудан. Иҷрои дурусти машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро дар амал ба хонандагон нишон додан.

4. Тарзи дурусти машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро бо хонандагон машқ кунед. Барои машқи мустақилона супориш дода, иҷрои дурусти онро зери назорат қарор диҳед.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро иҷро намоянд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи бозии мазкурро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такроран машқ кунед.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармояд, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро низ роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Бозии мазкурро машқ карда, барои иҷрои мустақилона супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Тартиби машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро шарҳ медиҳад.	1
2.	Мувофиқи тартиб машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
3.	Якчанд намунаи машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
4.	Сатҳи миёнаи машқи аз поён ба боло ҳаво додани тӯбро нишон дода метавонад.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро вобаста ба машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

Боби 3. Асосҳои дониши варзишӣ, варзиши сабук, давидан ва машғулиятҳои мустақилона – 18 соат.

§ 1. Гузаштан аз монеаҳо – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро кадр менамояд. Аз аҳамияти машқи гузаштан аз монеаҳо медонад, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- тарзи гузаштан аз монеаҳо донанд;
- машқи гузаштан аз монеаҳо дуруст шарҳ дода тавонанд;
- тарзи гузаштан аз монеаҳо иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Тарзи тай кардани монеаҳо. Аҳамияти машқи гузаштан аз монеаҳо. Тарзи дуруст иҷро намудани гузаштан аз монеаҳо. Мустақилона гузаштан аз монеаҳо.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом додан. Дар бораи машқи гузаштан аз монеаҳо маълумот додан. Иҷрои дурусти машқи гузаштан аз монеаҳо ва аҳамияти онро ба хонандагон фаҳмондан.

2. Оид ба машқи гузаштан аз монеаҳо ва аҳамияти онро аз хонандагон пурсад. Барои ҷавоб додан хонандагонро фаъол гардонед.

3. Диққати хонандагонро ба машқи гузаштан аз монеаҳо ҷалб намуда, иҷрои дурусти машқро дар амал ба хонандагон нишон диҳед. Унсурҳои аввали машқро бо ду ё зиёда хонанда иҷро намоед.

4. Тарзи гузаштан аз монеаҳо бо хонандагон якҷоя машқ кунед.

5. Фармоед, ки якчанд хонанда тарзи дуруст гузаштан аз монеаҳо нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи бехтарин машқро боз идома диҳед. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед.

7. Ба хонандаи бехтарин фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Тарзи дурусти гузаштан аз монеаҳо машқ карда, барои иҷрои мустақилона супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи гузаштан аз монеаҳоро шарҳ медиҳад.	1
2.	Мувофиқи тартиб тарзи гузаштан аз монеаҳоро мефаҳмонад.	1
3.	Машқи гузаштан аз монеаҳоро дуруст иҷро менамояд.	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад.	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 2. Аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд;

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан огоҳ аст, машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намуда, маҳораташро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро донанд;

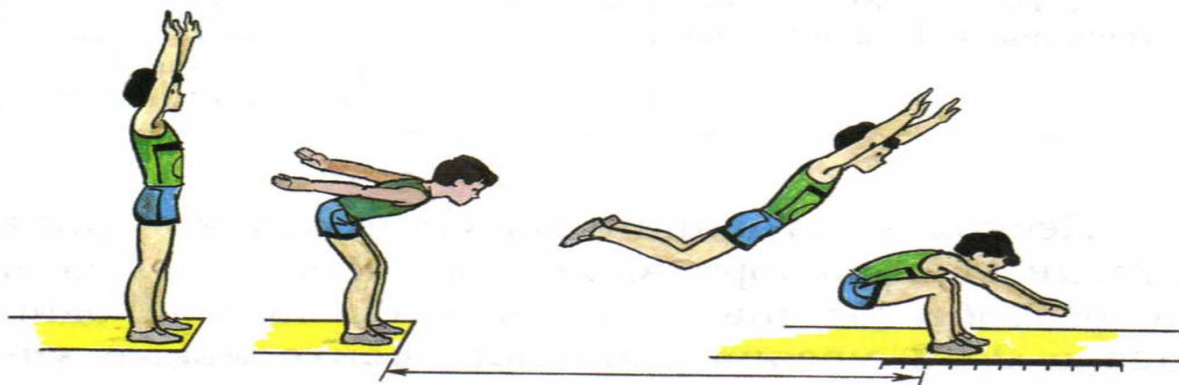
– дуруст иҷро кардани машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро шарҳ дода тавонанд;

– аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми иҷрои машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан. Тарзи дурусти иҷрои машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан. Машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан.



Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан, инчунин аҳамияти он ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки аҳамияти машқро дуруст фаҳмонед.

2. Оид ба аҳамияти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан аз хонандагон пурсед. Тарзи дурусти иҷрои машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан ҷалб кунед. Чӣ будани часуриро ба хонандагон фаҳмонед.

3. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид кунед, машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан барои солимии ҷисму руҳ муҳим аст ва иродаи хонандаро қавӣ мегардонад.

4. Бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Ба хонандагон фармояд, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро машқ кунанд.

5. Фармояд, ки як гурӯҳи хонандагон машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро нишон диҳанд. Баъди нишон додан хонандаи ҷасуртаринро муайян кунед.

6. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед ва хонандагони ҷасурро муайян созед. Бигузур хонандагон мустақилона машқ карда, ҷасуронро муайян намоянд.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармояд, ки машқро дар гурӯҳҳо зери назорат гирифта, иҷрои дурусти онро таъмин намояд. Шумо метавонед, якчанд хонандаи дигарро низ барои назорат ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро дуруст иҷро мекунад.	1

4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 3. Давида ба дарозӣ ҷаҳидан – 1 соат.

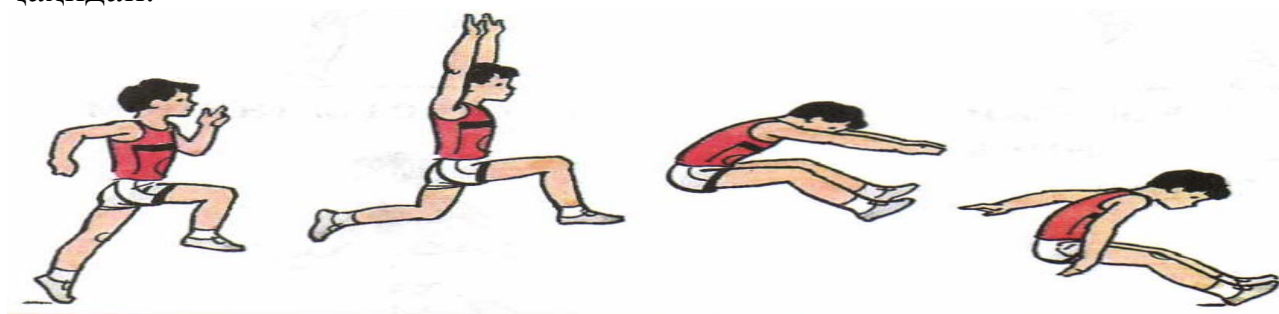
Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад.
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи давида ба дарозӣ ҷаҳидан огоҳ аст, машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намуда, маҳораташро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро донанд;
- дуруст иҷро намудани машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми давида ба дарозӣ ҷаҳидан риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи давида ба дарозӣ ҷаҳидан. Тарзи дурусти иҷрои машқи давида ба дарозӣ ҷаҳидан. Машқи давида ба дарозӣ ҷаҳидан.



Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи давида ба дарозӣ ҷаҳидан, инчунин аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода бурда, аҳамияти машқро дуруст фаҳмонед.

2. Аҳамияти машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати

хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи давида ба дарозӣ чаҳидан ҷалб намоед. Маҳорати чаҳиданро ба хонандагон фаҳмонед.

3. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид кунед, ки машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан барои солимии ҷисму рӯҳ муҳим аст ва иродаи хонандаро қавӣ мегардонад.

4. Бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Ба онҳо бифармоед, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, давида ба дарозӣ чаҳиданро машқ кунанд.

5. Фармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи давида омада ба дарозӣ чаҳиданро нишон диҳанд. Баъди нишон додан хонандаи ҷасуртаринро муайян кунед.

6. Машқро якҷанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат гиред ва хонандгони ҷасурро муайян созед. Бигузур хонандагон мустақилона машқ кунанд, ҷасуронро муайян созед.

7. Аз хонандаи беҳтарин хоҳиш кунед, ки машқро дар гурӯҳҳо зери назорат гирифта, иҷрои дурусти онро таъмин намоянд. Шумо метавонед назорати умумӣ баред.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки давида ба дарозӣ чаҳиданро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи давида омада ба дарозӣ чаҳиданро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи давида ба дарозӣ чаҳиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 4 - 5. Ба баландӣ ва аз баландӣ чаҳидан – 2 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;

– ҳаракатҳои ҳудро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад;

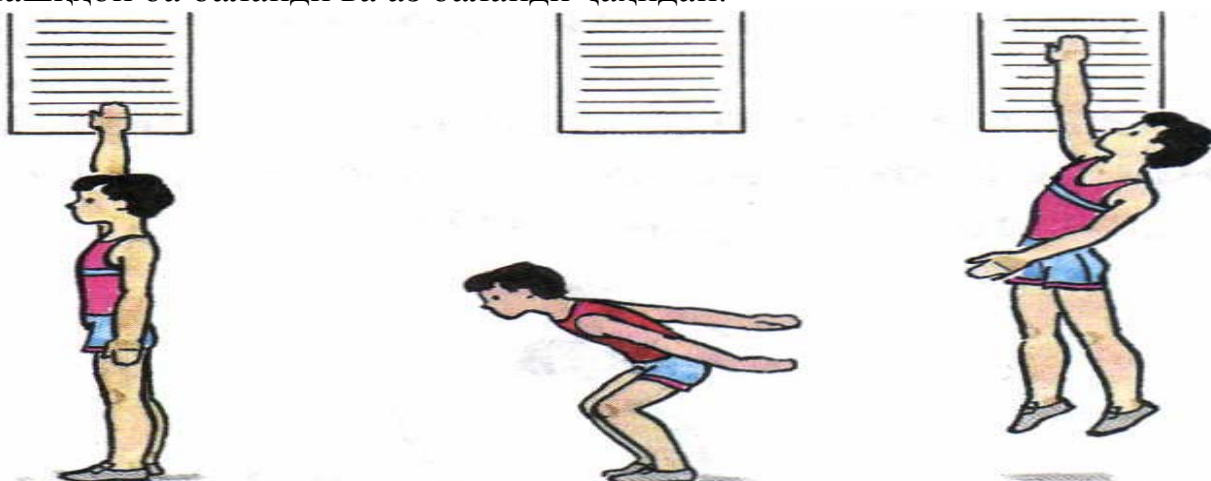
– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ чаҳидан огоҳ аст, машқҳои мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намуда, маҳораташро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ чаҳиданро донанд;

- дуруст ичро кардани машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳиданро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳиданро дар сатҳи ҳадди ақал ичро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳидан. Тарзи дурусти иҷрои машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳидан. Машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳидан.



Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳидан ва аҳамияти онҳо ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода бурда, аҳамияти бозиро дуруст фаҳмонед.

2. Оид ба аҳамияти машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳидан аз хонандагон пурсед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳиданро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳидан ҷалб намоед. Оид ба маҳорати ҷаҳидан ба хонандагон муфассал маълумот диҳед.

3. Намунаи машқҳоро нишон дода, таъкид кунед, ки машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳидан барои солимии ҷисму рӯҳ муҳим аст ва иродаи хонандаро қавӣ мегардонад.

4. Бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда тарзи ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳиданро машқ кунанд.

5. Фармояд, ки як гурӯҳи хонандагон машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳиданро нишон диҳанд. Баъди нишон додан хонандаи ҷасуртаринро муайян кунед.

6. Машқро якҷанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед ва хонандагони ҷасурро муайян созед. Бигузур хонандагон мустақилона машқ кунанд, ҷасуронро муайян созед.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармояд, ки машқро дар гурӯҳҳо зери назорат гирифта, иҷрои дурусти онро таъмин намояд. Шумо метавонед назорати умумӣ баред.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ ҷаҳиданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ чаҳиданро барои саломатӣ шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқҳои ба баландӣ ва аз баландӣ чаҳиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад.	1
Чамъ:		5

§ 6. Ба масофаи 30 м бо суръати баланд давидан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд;

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар ғаъолияти ҷисмониро қадр менамояд. Аз аҳамияти машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давидан огоҳ аст. Машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намуда, маҳораташро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро донанд;

– дуруст иҷро кардани машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро шарҳ дода тавонанд;

– ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давидан. Тарзи дурусти иҷрои машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давидан. Машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давидан ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода бурда, аҳамияти машқро дуруст фаҳмонед.

2. Аҳамияти машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро аз хонандагон пурсед. Тарзи дурусти иҷрои машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати

хонандагонро ба ичрои дурусти машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давидан ҷалб намоед. Чолокиро ба хонандагон фаҳмонед.

3. Ҳангоми ҷавоб додан ба посухи дуруст баҳо гузоред. Таъкид кунед, ки машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давидан барои солимии ҷисму рӯҳ муҳим аст ва иродаи хонандаро қавӣ мегардонад.

4. Хонандагонро саф ораста, дунафарӣ машқ кунед. Ба хонандагон фармоед, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро саф ораста, фармоед, ки чорнафарӣ ба масофаи 30 м бо суръати баланд даванд. Баъди давидан хонандаи ҷасуртаринро муайян кунед.

6. Дар охир дави финалӣ гузаронида, ҷойҳои якум, дуум ва сеюмро муайян созед.

7. Ба хонандаҳои ҷойҳои намоёнро ишғолнамуда фармоед, ки аз муваффақияташон нақл кунанд. Шумо метавонед ба ин васила дигаронро ҳавасманд созед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи ба масофаи 30 м бо суръати баланд давиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 7. Аз масофаи 4 - 5 м. ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурд – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад.

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи аз масофаи 4-5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурдро донанд;

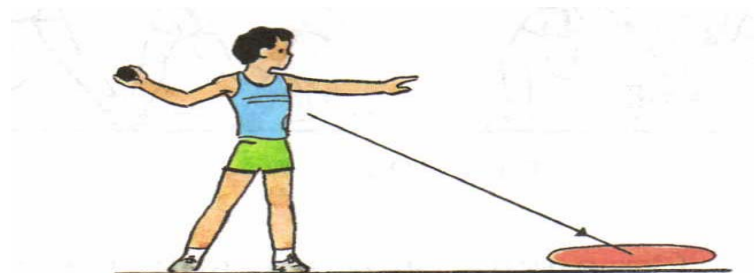
– дуруст иҷро намудани машқи аз масофаи 4 - 5 м ҳаво додани тӯби хурдро шарҳ дода тавонанд;

– машқи ба нишон дар масофаи 4-5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурдро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи аз масофаи 4 -5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурд. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи аз масофаи 4-5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурд. Машқи аз масофаи 4-5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурд.



Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи аз масофаи 4 -5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурд ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода бурда аҳамияти машқро дуруст фаҳмонед.

2. Доир ба аҳамияти машқи аз масофаи 4-5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурд аз хонандагон пурсед. Тарзи дурусти иҷрои машқи аз масофаи 4-5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурдро ба хонандагон дар амал нишон диҳад. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб кунед.

3. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид кунед, ки машқи аз масофаи 4-5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурдро дуруст иҷро кардан муҳим аст, чунки қобилияти ба нишон расониданро ташаккул медиҳад.

4. Бо хонандагон якҷоя машқи аз масофаи 4-5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурдро иҷро намояд. Аз онҳо хоҳиш намояд, ки якнафарӣ бо навбат тӯби хурдро ба нишон расонанд.

5. Фармояд, ки хонандагон машқи аз масофаи 4-5 м ба ҳадаф ҳаво додани тӯби хурдро нишон диҳанд. Баъди нишон додан хонандагони беҳтаринро муайян кунед.

6. Машқро якчанд маротиба такрор намуда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед ва хонандагоне ки тӯбро ба ҳадаф расонданд, муайян созед. Бигузор хонандагон мустақилона машқ кунанд.

7. Ба хонандаи беҳтарин фармояд, ки машқро дар гурӯҳҳо таҳти назорат гирифта, иҷрои дурусти онро таъмин намояд. Шумо метавонед назорати умумӣ баред.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи аз масофаи 4-5 м ба ҳадаф партофтани тӯби хурдро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи мазкурро шарҳ дода метавонад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1

3	Мувофиқи тартиб машқи аз масофаи 4 - 5 м ба ҳадаф партофтан тӯби хурдро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 8. Тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр менамояд. Аз аҳамияти машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан огоҳ аст. Машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан ақидаашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан. Машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро фаҳмонед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармоед, ки аҳамияти машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар пешниҳод кунед.

3. Намунаи машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармоед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Дикқати хонандагонро ба ичро намудани машқи тӯбро байни пойхо гирифта, аз чойи ист ба дарозӣ чаҳидан ҷалб кунед. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ машқи тӯбро байни пойхо гирифта, аз чойи ист ба дарозӣ чаҳиданро ичро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст ичро намоянд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқи тӯбро байни пойхо гирифта, аз чойи ист ба дарозӣ чаҳиданро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи тӯбро байни пойхо гирифта, аз чойи ист ба дарозӣ чаҳиданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя ичро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона ичро кунанд.

Арзёбӣ.

1	Машқи тӯбро байни пойхо гирифта, аз чойи ист ба дарозӣ чаҳидан ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Машқи тӯбро байни пойхо гирифта, аз чойи ист ба дарозӣ чаҳиданро дуруст ичро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур ичро мекунад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 9. Партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давидан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад.
- **Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:
 - аҳамияти машқи партофтани тӯб баъди 1–3 қадам давиданро шарҳ дода тавонанд;
 - машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро ичро карда тавонанд;
 - дар бораи партофтани тӯб баъди 1 –3 қадам давидан ақидаашонро гуфта тавонанд;
 - қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи партофтани тӯб баъди 1–3 қадам давидан. Тарзи дурусти иҷро намудани машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давидан. Машқи партофтани тӯб баъди 2 – 3 қадам давидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам бо давидан мухтасар маълумот диҳед. Машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро фаҳмонед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки хонандагон асосҳои донишро оид ба мавзӯ аз бар намоянд.

2. Ба хонандагон фармод, ки аҳамияти машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро шарҳ диҳанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро ба хонандагон нишон диҳед. Машқро бо хонандагон дуруст иҷро кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давидан ҷалб кунед. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ машқро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунед.

6. Намунаи машқи партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Бо аҳли синф якҷоя машқ карда, ба як хонанда фармод, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро машқ карда, барои иҷрои мустақилона ба хонандагон супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро шарҳ медиҳад.	1
2	Якчанд намунаи машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро омаданро дуруст иҷро мекунад.	1
3	Мувофиқи тартиб машқи партофтани тӯб баъди 1 – 3 қадам давиданро дуруст иҷро менамояд.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 10-11. Аз ҷойи ист суръат гирифта аз болои монеаҳо чаҳидан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад.

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳиданро медонад, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи аз ҷой суръат гирифта аз болои монеаҳо чаҳиданро шарҳ дода тавонанд;

– машқи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳиданро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳидан ақидашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳидан. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳидан. Машқи суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи машқи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳидан мухтасар ба шакли сода маълумот диҳад. Машқи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳиданро фаҳмонад.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти машқи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳиданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳиданро фаҳмонед. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳиданро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармояд, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳидан ҷалб кунед. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ машқи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳиданро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо чаҳиданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо ҷаҳиданро ба хонандагон нишон дода дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ.

1	Аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо ҷаҳидан ва зарурати онро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Аз ҷойи ист суръат гирифта, аз болои монеаҳо ҷаҳиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 12–13. Ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро шарҳ дода тавонанд;
- машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо. Машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо мухтасар маълумот диҳед. Машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро фаҳмонед.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармояд, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Дикқати хонандагонро ба иҷро намудани машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо ҷалб кунед. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1	Машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо ва зарурати онро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро менамояд.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 14. Бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқои дигар чаҳидан - 1с.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр менамояд. Аз аҳамияти машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқои дигар чаҳиданро медонад, машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳидан ақидаашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳидан. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳидан. Машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳидан мухтасар маълумот диҳед. Машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро фаҳмонед.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро фаҳмонед. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар пешниҳод кунед.

3. Намунаи машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармояд, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро намудани машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳидан ҷалб кунед. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ.

1	Машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳидан ва зарурати онро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар чаҳиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро менамояд.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 15. Давида омада аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳидан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи давида аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи давида омада аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳиданро шарҳ дода тавонанд;
- машқи давида омада аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳиданро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи давида омада аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳидан ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи давида аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳидан. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳидан. Машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳидан мухтасар маълумот диҳед. Машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳиданро фаҳмонед.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти машқи давида омада аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳиданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳиданро фаҳмонед. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳиданро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармояд, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳидан ҷалб кунед. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳиданро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур чаҳиданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи мазкурро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ.

1	Машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур ҷаҳиданро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Машқи давида, аз болои тӯбҳои дарунпур ҷаҳиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро менамояд.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 16. Дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр менамояд. Аз аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан. Машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан мухтасар маълумот диҳед. Машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро фаҳмонед.

2. Ба хонандагон фармод, ки аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро шарҳ диҳанд. Ҷӣ гуна иҷро намудани машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб намуда ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармод, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан ҷалб кунед. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро иҷро намоянд.

5. Ба хонандаҳо фармод, ки намунаи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1	Машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан ва зарурати онро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро дуруст иҷро менамояд.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 17. Аз масофаи 5 – 6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр менамояд. Аҳамияти машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб огоҳ аст, машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи аз масофаи 5 – 6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб ақидашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи аз масофаи 5 – 6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб. Машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро фаҳмонед.

2. Ба хонандагон фармод, ки аҳамияти машқи аз масофаи 5 – 6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб кунед.

3. Намунаи машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармод, ки онро шарҳ диҳанд. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро намудани машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб ҷалб кунед. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ намод.

6. Намунаи машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1	Машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯб ва зарурати онро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Машқи аз масофаи 5–6 м ба ҳадафи вертикалӣ ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро	1

	менамояд.	
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
	Чамъ:	5

§ 18. Дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳидан – 1 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд;
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр менамояд. Аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳиданро медонад, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳиданро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳидан ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳидан. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳидан. Машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳидан маълумот диҳед. Машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳиданро нишон диҳед. Ҳангоми фаҳмонидани кӯшиш кунед, ки калимаҳои фаҳморо истифода баред.

2. Ба хонандагон фармод, ки аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳиданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро намудани машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳиданро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳиданро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармод, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳидан ҷалб кунед. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см ҷаҳиданро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см

чаҳиданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см чаҳиданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1	Машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см чаҳидан ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад.	1
3	Машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 60 см чаҳиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро менамояд.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

Боби 4. Асосҳои дониши варзишӣ, шиноварӣ ва машғулятҳои мустақилона – 4 соат

§ 1 - 2. Ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварӣ – 2 соат.

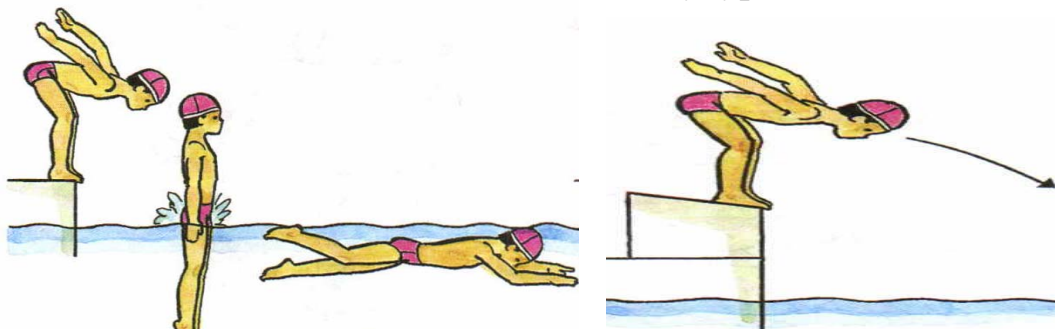
Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти шиноварию барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои шиноварӣ ва машқҳои оббозии сода идора мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- мафҳуми ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварию шарҳ дода тавонанд;
- тарзу усулҳои ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварию донанд;
- тарзи ҳаёти солимро вобаста ба шиноварӣ баён намоянд;
- қоидаҳои беҳатаро ҳангоми шиноварӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Шиноварӣ ва аҳамияти он барои саломатӣ. Тарзи дурусти ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварӣ. Дар об бо дасту по ба пеш ҳаракат кардан. Машқ дар ҳавзи чуқуриаш 80 – 100 см.



Усули таълим. 1. Хонандагонро саф орошта, салом диҳед. Дар бораи ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварӣ маълумот диҳед. Тарзи ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварию дар ҳавзи чуқуриаш 80 – 100 см шарҳ диҳед. Оид ба шиноварӣ ва тарзи ҳаёти солим маълумоти умумӣ диҳед. Фаҳмонед, ки оббозӣ хатарнок аст, бе назорати калонсолон ба об надароянд.

2. Ба хонандагон фармод, ки дар бораи шиноварӣ мухтасар маълумот диҳанд. Чи гуна ба об паридан лозим? Шиноварӣ ба саломатӣ чӣ манфиат дорад? Боз саволҳои бештар диҳед. Сипас манфиати шиноварӣ ва тарзи ҳаёти солимро боз шарҳ диҳед.

3. Ба хонандагон фаҳмонед, ки шиноварӣ ва тарзи ҳаёти солим ба ҳар як шахс фоида дорад. Қоидаҳои ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварию нишон диҳед. Бо чанд нафар машқ кунад. Диққати дигаронро ҷалб намод.

4. Хонандагонро таъкид кунед, ки ба шиноварӣ машғул шудан муҳим аст. Синфро назорат карда, ба чанд нафар иҷозат диҳед, ки машқ кунанд.

5. Чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед. Бо онҳо дар об якҷоя тарзи дурусти ба об ҷаҳиданро иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

6. Ба чанд хонанда фармод, ки намунаи машқро иҷро кунанд. Хонандагони дигар боддиқат мушоҳида кунанд. Шумо метавонед, чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед.

7. Ба хонандагон гӯед, ки ҳамроҳи падару модар ин машқро иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1	Тарзи дурусти ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварию шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона оббозӣ карданро медонад.	1
3	Машқи ба об ҷаҳидан, нафаскашӣ ва шиноварию дуруст иҷро мекунад.	1
4	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми оббозӣ риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 3 – 4. Дар об бо дасту пойҳо ба пеш ҳаракат кардан – 2 соат.

Салоҳият. Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

- аҳамияти шиноварӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои шиноварӣ ва машқҳои оббозии сода идора мекунад (фитнес).

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- мафҳуми дар об бо дасту пойҳо ҳаракат карданро шарҳ дода тавонанд;
- тарзу усулҳои дар об бо дасту пойҳо ҳаракат карданро донанд;
- тарзи ҳаёти солимро вобаста ба шиноварӣ ба таври сода баён кунанд;
- қоидаҳои беҳатарии одиро ҳангоми ба об даромадан риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти дар об бо дасту пойҳо ҳаракат кардан. Тарзи дурусти дар об бо дасту пойҳо ҳаракат кардан. Машқи ба об даромадан ва бо дасту пойҳо ҳаракат кардан дар ҳавзи чуқуриаш 80 – 100 см.



Усули таълим. 1. Хонандагонро саф ораста, салом диҳед. Дар бораи дар об бо дасту пойҳо ҳаракат кардан мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Тарзи ба об даромадан ва дар об бо дасту пойҳо ҳаракат кардан дар ҳавзи чуқуриаш 80 – 100 см – ро фаҳмонед. Таъкид кунед, ки оббозӣ хатарнок аст, бе назорати калонсолон ба об надароянд. Ҳангоми фаҳмонидани кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармояд, ки дар бораи дар об бо дасту пойҳо ҳаракат кардан мухтасар маълумот диҳанд. Чӣ гуна ба об даромада дар об бо дасту пойҳо ҳаракат кардан лозим? Дар об бо дасту пойҳо ҳаракат кардан чӣ манфиат дорад? Боз саволҳои бештар диҳед. Сипас, манфиати дар об бо дасту пойҳо ҳаракат карданро боз шарҳ диҳед.

3. Ба хонандагон фаҳмонед, ки дар об бо дасту пойҳо ҳаракат кардан ба ҳар як шахс манфиат дорад. Қоидаҳои ба об ҷаҳидан ва дар об бо дасту пойҳо ҳаракат карданро дуруст фаҳмонед ва нишон диҳед. Дунафарӣ машқ кунанд. Хонандагони дигар боддиқат мушоҳида кунанд.

4. Хонандагонро таъкид кунед, ки дар об бо дасту пойҳо ҳаракат намудан муҳим аст. Синфро назорат карда, ба ду нафар иҷозат диҳед, ки машқ кунанд.

5. Чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед. Бо онҳо якҷоя тарзи дурусти ба об даромаданро машқ кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

6. Ба хонандагони фаъол фармояд, ки намунаи машқро нишон диҳанд. Хонандагони дигар боддиқат мушоҳида кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед.

7. Ба хонандагон гӯед, ки ин машқҳоро ҳамроҳи падару модар иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1	Тарзи дурусти дар об бо дасту пойҳо ҳаракат карданро шарҳ медиҳад.	1
2	Одитарин усули мустақилона оббозӣ карданро медонад.	1
3	Машқи дар об бо дасту пойҳо ҳаракат карданро дуруст иҷро мекунад.	1
4	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад.	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми оббозӣ риоя менамояд.	1
Ҷамъ:		5

Меъёрҳои таълимӣ барои синфи 2
Ҷадвали № 2

Т/р	Намуни машқ	Меъёрҳо					
		писарон			духтарон		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Давидан ба масофаи 30 м	6,2	6,6	7,0	6,3	6,7	7,3
2.	Давида чаҳидан ба дарозӣ (м.см.).	2,00	1,80	1,60	1,80	1,60	1,50
3.	Чаҳидан ба баландӣ (м. см).	0,75	0,70	0,60	0,70	0,65	0,55
4.	Ҳаво додани тӯби хурд (150г. м. см.)	20	18	15	18	16	14
5.	Кашидан дар турники баланд (маротиба).	3	2	1			
6.	Бардоштани бадан аз ҳолати ба тахтапушт хобида, дастҳо пушти сар (маротиба).				7	4	3
7.	Кашидан дар турники паст (маротиба).				8	6	4
8.	Пойга ба масофаи 500м.	Бе назардошти вақт					
9.	Шиноварӣ 15 (м.).	Бе назардошти вақт					

Адабиёт

1. Сафаров Ш. А., Губанова Л. А. Тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1 – 4 .
– Душанбе, 2009 – 158 с.
2. А.В Шишкина, О. П. Алемпиева, А. В. Брехов. Физическая культура 1 = 2 кл.,
Москва - 2013, Академикнига/Учебник 2013,-144 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. /1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват.
учреждений/ – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с.
4. А.В Шишкина, О. П. Алемпиева, А. В. Брехов. Физическая культура 3 = 4 кл.,
– Москва, 2013, Академикнига/ Учебник 2013,-144 с.
5. Губанова Л.А. Меъёрҳои таълимӣ оид ба азхуднамоии малака, маҳорат ва
рушди сифатҳои ҳаракат. Паёми Вазорати маорифи Ҷумҳурии
Тоҷикистон. - Душанбе, 1997, 69 с.
6. Турсунов Н. Машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар синфи 2, – Душанбе, 1985 -
96 с.
7. Губанова Л.А. Бозиҳои варзишӣ барои ҳар рӯз. – Душанбе, 2005.-71.
8. Губанова Л.А. Қоидаҳои техникаи бехатарӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ.
– Душанбе, 2007. -22с.

РОҶНАМОИ ФАНИИ ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ БАРОИ СИНФИ 2-ЮМ

барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Муҳаррир	Ю. Шерматов
Мусахҳах	М. Саидова
Муҳаррири техникӣ	Қ. Саъдуллоев
Тарроҳ	Қ. Назаров

Ба матбаа 28.06.2016 супорида шуд.
Ба чоп 11.08.2016 иҷозат дода шуд. Коғазӣ офсет.
Чопи офсет. Андоза 60x84 1/8. Қузъи чопӣ 10.5.
Адади нашр 10000 нусха.
Супориши № 153/2016

Муассисаи нашриявии «Маориф»-и
Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон
734024, ш. Душанбе, кӯчаи Аҳмади Дониш, 50
Тел: 222-14-66
E-mail: najmiddin64@mail.ru

Дар матбааи ҚДММ «Кӯдакон ва наврасон»
бо супориши №03/2016-КН чоп шудааст.