

**РОҲНАМОИ ФАНИИ ТАРБИЯИ
ҚИСМОНӢ БАРОИ СИНФИ 1-УМ**

**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 1-ум барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ. Душанбе, «Маориф», 2016. 96 сах.

МУНДАРИЧА

1. Муқаддима.....	5
2. Салоҳиятҳо ва нишондиҳандаҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 1-ум.....	6
3. Методикаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ.....	8
4. Намунаи тақсимоти соатҳои таълимӣ мувофиқи маводди барномаи фанни тарбияи ҷисмонӣ.....	11
5. Барномаи таълими салоҳиятнокӣ барои синфи 1-ум.....	11
Боби 1. Асосҳои дониши варзишӣ, гимнастика, гимнастикаи бадеӣ, акробатика, унсурҳои ракс, бозиҳои серҳаракат ва машғулиятҳои мустақилона 26 – соат.....	11
§ 1. Моҳияти фанни тарбияи ҷисмонӣ.....	11
§ 2. Машқҳои ҷисмонӣ ва речаи рӯз.....	13
§ 3-4. Сафорой.....	14
§ 5. Дуруст нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми сафорой.....	15
§ 6. Роҳгардии варзишӣ.....	17
§ 7. Машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.....	18
§ 8. Машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.....	19
§ 9. Машқҳои комплекси сеҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.....	21
§ 10. Машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.....	23
§ 11. Машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.....	25
§ 12. Машқҳо бо ҳалқа.....	27
§ 13. Машқҳои ҷуфт- ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ.....	28
§ 14. Машқҳо бо шероза (тасма)-и варзишӣ.....	30
§ 15. Чаҳида-чаҳида қадам мондан.....	31
§ 16. Нӯг-нӯги пой роҳ гаштан.....	32
§ 17. Як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтани.....	33
§ 18. Бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”.....	35
§ 19. Бозии “Мушу гурба”.....	36
§ 20. Бозии «Зуд ба чойи худ ист».....	37
§ 21. Бозиҳо бо усули давидан.....	39
§ 22. Бозии аз болои рахҳо чаҳидан.....	40
§ 23. Бозии «Кӣ зудтар?».....	42
§ 24. Ба назди байрақчаҳои худ.....	43
§ 25. Бозии «Интизоми бачагон қатъист».....	45
§ 26. Бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯб.....	46
Боби 2. Асосҳои дониши варзишӣ, унсурҳои бозиҳои варзишӣ ва машғулиятҳои мустақилона 20 – соат.....	48
§ 1. Машқҳо бо тӯби хурд.....	48
§ 2. Машқҳо бо тӯби калон.....	49
§ 3-4. Ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он.....	50
§ 5. Ба пеш ҳаво додани тӯб.....	52
§ 6. Тӯбро дар самтҳои муқобил ба ҳамдигар партофтан.....	53
§ 7. Чаҳишҳо бо тӯб.....	55
§ 8. Бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он.....	56
§ 9. Бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб.....	57

§ 10. Бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯб.....	59
§ 11,12,13. Шашкабозӣ.....	60
§ 14. Аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯб.....	61
§ 15. Аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯб.....	63
§ 16. “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”.....	65
§ 17. Суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан.....	66
§ 18 - 19. Бо дасти чап ва рост тӯбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида ба пеш ҳаракат кардан.....	67
§ 20. Тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштан.....	68
Боби 3. Асосҳои дониши варзишӣ, варзиши сабук, давидан ва машғулиятҳои мустақилона 20 – соат.....	70
§ 1-2 Аз ҷойи ист партофтани тӯб.....	70
§ 3. Партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давидан.....	71
§ 4. Машқ бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ.....	73
§ 5 - 6. Давида ба дарозӣ ҷаҳидан.....	74
§ 7-8. Аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан.....	75
§ 9. Гузаштан аз монеаҳо.....	76
§ 10. Ба баландӣ ҷаҳидан	78
§ 11-12 Ҳаво додани тӯби хурд.....	79
§ 13. Тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан.....	80
§ 14. Давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан.....	82
§ 15. Ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо.....	83
§ 16. Бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳидан.....	84
§ 17. Аз болои ҷаҳ-ҷаҳак кӯтоҳ ҷаҳидан.....	86
§ 18. Дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан.....	87
§ 19. Аз масофаи 5 - 6 м ба нишони амудӣ (вертикалӣ) ҳаво додани тӯб....	89
§ 20. Аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида, ба пеш ҳаракат кардан.....	90
Боби 4. Асосҳои дониши варзишӣ, шиноварӣ ва машғулиятҳои мустақилона 2 – соат.....	92
§ 1. Аҳамияти шиноварӣ ва истифодаи об.....	92
§ 2. Дар об бо дасту пойҳо ҳаракат кардан.....	93
Меъёрҳои таълимӣ барои синфи 11-ум.....	94
Адабиёт.....	95

Муқаддима

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

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

Маъсалаҳои асосии омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфи 1:

- ташаккули дониши хонандагон оид ба асосҳои маданӣ, таърихи физиологияи тарбияи бадан;
- омӯзиши ҳаракатҳои озодона ва таъсири бошуурокаи машқҳои ҷисмонӣ;
- тавсияи хотираи ҳаракат 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 машғул шудан бо машқҳои мустақилонаи ҷисмонӣ.

Талабот ба дониши хонандаи зинаи таҳсилоти ибтидоӣ:

- донишани асосҳои фаъолияти ҷисми инсон;
- тарзи ҳаёти солим (фаҳмиши гигиенаи шахсӣ, ғизои солим);
- риояи речаи дурусти фаъолияти ҷисмонӣ;
- донишани қоидаи бозиҳои серҳаракат, қабул карда тавонистани қабули зарурӣ дар рафти бозӣ;
- доштани тасаввурот дар бораи асосҳои тарбияи ҷисмонӣ, роҳҳои обутоби 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 обутоби ҷисм;
- истеъдоди гузаронидани машғулиятҳои обутоби ҷисм.

**САЛОҲИЯТҶО ВА НИШОНДИҲАНДАҶОИ ФАНИИ ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ
БАРОИ СИҶФИ 1-ум**

Синфи 1
АсосҶои дониш
<p>1.1.1. МоҶияти тарбияи ҶисмонӢ ва машқҶои Ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад.</p> <p><i>НишондиҳандаҶои салоҶиятнокӢ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – манфиати машқҶои ҶисмонӢ барои саломатиро медонад; – речаи рӯзро риоя менамояд; – обутоби бадан ва машқҶои комплексӢ барои инкишофи дурусти Ҷисм ва сифатҶои шахсиро иҷро мекунад.
Ҳаракат
<p>1.2.1. ҲаракатҶои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҶои варзишӢ ва машқҶои Ҷисмонии сода идора менамояд.</p> <p><i>НишондиҳандаҶои салоҶиятнокӢ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ҳаракатҶои содаи сафиро мувофиқи амрҶо иҷро мекунад; – радифу қаторро аз якдигар фарқ менамояд; – амри «Ба як қатор саф-КАШ!»-ро иҷро мекунад; – амри «Ба як радиф саф-КАШ!»-ро иҷро менамояд; – дар қатор Ҷойи худро дуруст ва бесаросемагӢ гирифта метавонад; – дар радиф Ҷойи худро дуруст ва бесаросемагӢ гирифта метавонад; – ҳаракатҶои одии гимнастикиро иҷро мекунад.
Обутоби бадан
<p>1.3.1. Сатҳи миёнаи машқҶои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад.</p> <p><i>НишондиҳандаҶои салоҶиятнокӢ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – манфиати машқҶои ҶисмонӢ барои обутоби баданро медонад; – робитаи тарбияи ҶисмонӢ ва варзишро бо тарзи ҳаёти солим дарк менамояд; – обутоби бадан ва машқҶои комплексӢ барои инкишофи дурусти Ҷисм ва сифатҶои шахсиро иҷро мекунад; – лаҳзаҶои рафъи ҳастагиро бо варзиш бароварда метавонад; – тарзи дурусти иҷрои машқҶои варзиши сабук ва аҳамияти иҷрои онҳоро баҳри солимии Ҷисм дуруст дарк мекунад; – машқҶои варзиширо ҳангоми роҳгардӢ ва давидан иҷро мекунад; – давро дар масофаи 30 метр дар 6,4 сон. иҷро менамояд; – бо дав ба дарозӢ Ҷаҳиданро ба масофаи 1,80 м иҷро карда метавонад. – тӯби хурдро дуруст ба масофаи 18 м ҳаво дода метавонад; – тӯби хурдро боздошта, мустақилона бо он машқ мекунад; – тарзи дурусти ба об даромаданро медонад; – ба об Ҷаҳида ба пеш бо қувваи дастҶо ҳаракат карда метавонад; – бо дастҶо ва пойҶо ба пеш дар ҳавзи Ҷуқуриаш 50-80 см ҳаракат карда метавонад.
БехатарӢ
<p>1.4.1. Қариб ҳамаи қоидаҶо ва тартиботи содаро риоя мекунад. Баъд аз машқ оби хунук наменӯшад.</p> <p><i>НишондиҳандаҶои салоҶиятнокӢ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – аҳамияти қоидаҶои беҳатариро ҳангоми машқҶои варзишӢ дуруст дарк мекунад; – бо таҷҳизоти варзишӢ дуруст муносибат менамояд; – ҳангоми машқҶои 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 мекунад.

Арзишҳо

1.5.1. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр карда, дар он иштирок мекунад.

Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ:

- вазифаи худро дар гурӯҳ шарҳ дода метавонад;
- одоби муоширатро риоя мекунад;
- ҳангоми машқи гурӯҳӣ ба ҳамсинфонаш ҳалал намерасонад;
- фаъолияти машқ намудани худро қисман зери назар мегирад;
- барои ислоҳи машқҳои хато кӯшиш мекунад;
- машқи дигаронро бодикқат мушоҳида мекунад;
- фаъолият ва машқи худро қисман арзёбӣ менамояд;
- аз арзишҳои миллӣ ифтихор мекунад;
- миллат, чинс, мазҳаб, маҳалро эътироф менамояд.

Стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 1-ум салоҳиятҳои умумифаннӣ ва фаннро дар марҳалаи муайяни таълим аниқ мекунад. Салоҳиятҳо дониш, малака ва маҳорати мушаххасро фаро мегиранд ва ба рушди пайдарпайии фаъолияти хонандагон равона мегарданд.

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

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

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

ДОНИШИ ИНФИРОДӢ ОИД БА ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

1.1.1. Аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад.

ҲАРАКАТҲОИ САФОРОӢ БАРОИ ФАЪОЛИЯТИ ҶИСМОНӢ

1.2.1. Ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад.

ОБУТОБИ БАДАН, ВАРЗИШИ САБУК, ДАВИДАН, ЧАҲИДАН, ТӢБИ ХУРДРО ҲАВО ДОДАН, ШИНОВАРӢ

1.3.1. Сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад.

БЕХАТАРӢ

1.4.1. Ҳамаи қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя мекунад.

АРЗИШҲО

1.5.1. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад ва дар он бештар иштирок мекунад.

Методикаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ

Омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ мувофиқи методҳои зерин сурат мегирад:

Соҳторӣ: назариявӣ, аудиовизуалӣ.

Амалӣ: машқ, такрор, ҳифзқунӣ, риояи қоидаҳои бехатарӣ ва арзишҳо.

Усули фаъл: мустақим, пайдарпай, иртиботӣ, алоқамандқунӣ, машқ, мустақил, талқин, табиӣ, ҳавасмандқунӣ, нақл, суҳбат, ҷустуҷӯ, мусобиқа, мубоҳиса.

Асоси таъминоти пурраи методӣ ва иттилоотии таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ - ро васоити омӯзиши ташкил медиҳанд, ки дар ҷузъи ҷараёни омӯзишу парвариш мавқеи муҳим доранд. Вазифаҳои таълимию тарбиявии васоити таълим ҳамчун ҷузъи раванди таълиму тарбия аз инҳо иборатанд:

- баланд бардоштани сатҳи аёнӣ, инчунин дастрасии маводди таълим ба хонанда, ки бе истифодаи васоити таълим душвор аст;
- ҳосил намудани қаноатмандии ҳар чӣ бештар аз рушди фаъолияти маърифатии хонандагон;
- пайдо намудани манбаъҳои иттилоотие, ки ба сарфа намудани вақти асосӣ мусоидат менамоянд ва ба ин васила барои машқ қардан шароит фароҳам меоранд;
- истифодаи воситаҳои идоракунии фаъолияти маърифатии донишомӯзон аз тарафи омӯзгорону мураббӣ.

Интиҳоб ва истифодаи васоити таълим ба таври яққоя бо назардошти хусусият ва ҷузъиёти ҷараёни таълим амалӣ карда мешавад.

Ҳуҷҷати асосӣ барои қоркарди пурраи таъминоти методӣ ва иттилоотии фанни тарбияи ҷисмонӣ барномаи таълимӣ ба шумор меравад, ки мазмуни ҷараёни таълимро мувофиқи талаботи истеҳсолоти имрӯза, пешрафти илмию техникӣ нисбат ба тайёр намудани мутахассисони баландпоя муайян мекунад.

Маҷмӯи васоити таълим бояд мазмуни асосии маводи барномаро қомилан фаро бигирад. Таъмини пурраи методиву иттилоотӣ ҳаминро дар назар дорад, ки омӯзиши ҳар як мавзӯи барномаи таълимӣ бояд бо васоити таҷҳизоти зарурии таълим анҷом дода шавад.

Тақвияти методии ҷараёни омӯзишу парвариш бо назардошти афзалиятҳои тарбиявӣ ва ҳолатҳои таълимӣ интиҳоби васоити муносиби омӯзишро пешниҳод менамояд.

Муносибати зарурии таъминоти методиву иттилоотии ҷараёни омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ тақозо дорад, ки васоити таълим, фаъолияти омӯзандагии омӯзгор ва фаъолияти омӯзишӣ маърифатии хонандаро дар

зинаи якуми таҳсилот дар ҷараёни таълиму тарбия, ҳангоми шиносӣ бо маводди омӯхташаванда, машқ, мустаҳкамкунӣ, такмили малакаю маҳорат таъмин намояд.

Раванди омӯзиши тарбияи ҷисмонӣ чор вазифаи асосӣ - таълим, тарбия, машқ ва инкишофро дар бар мегирад. Таъмини пурраи методиву иттилоотии рафти таълиму тарбия ҳангоми омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ истифодаи самараноки ҳама гуна вазифаҳои васоити таълимро дар назар дорад.

Системаи таъминоти методиву иттилоотии фан иборат аст аз:

- **Асноди таълимӣ:** нақшаи таълим, барномаи таълим, маҷмӯи нақшаҳои оянда, нақшаи ҳарҳафтаина, нақшаи тақвимӣ, нақшаи дарсҳо, китоби дарсӣ, васоити аёнии ёрирасон ва феҳристи адабиёти иловагии зарурӣ.
- **Васоити таълимӣ барои донишомӯз:** китоби дарсӣ, дастури омӯзиш, роҳнамо, маҷмӯаи тавсияномаҳо барои кори мустақилона ва роҳнамо барои иҷрои машқҳои амалӣ.
- **Васоити таълим барои дарс:** маводи аёнии табиӣ, васоити техникий таълим, таҷҳизоти варзишӣ, дастгоҳи барномасозии таълим.
- **Васоит барои омӯзгор:** усули хусусии таълими фан, коркарди методии мавзӯҳои барнома ва машқи ҳар як намуди варзиш.

Вобаста ба хусусиятҳои синнусолӣ ва шавқу завқи хонандагон таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ имконият медиҳад, ки хонандагон дорои салоҳиятҳои ибтидоии варзишӣ гарданд, доир ба онҳо дониши муайян пайдо намоянд ва дар мавридҳои зарурӣ истифода баранд.

Босифату самаранок сурат гирифтани машғулияти фанни тарбияи ҷисмонӣ ва дараҷаи баланди азхуднамоии мавзӯ аз тарафи хонандагон, ба ҳамаҷониба омода шудани омӯзгор ба дарс вобастагии зиёд дорад.

Барои ба дарс тайёри дидан омӯзгори фанни тарбияи ҷисмонӣ вазифадор аст:

- мавзӯи дарсро аниқ карда, мақсад ва усули таълимро муайян намояд;
- саволҳои таълимиро оид ба мавзӯ тартиб диҳад;
- аёнияти таҷҳизоти варзиширо оид ба мавзӯ интихоб намояд;
- ҷойи баргузор намудани машғулиятро муайян кунад;
- нақша-конспекти дарсро тартиб диҳад;
- амалҳоеро, ки ба хонандагон меомӯзад, пеш аз дарс машқ кунад;
- дар ҳолати зарурӣ бо сардорони синфҳо машғулияти дастурдиҳӣ гузаронад.

Дар нақша-конспект омӯзгор бояд мақсади таълимию тарбиявиро вобаста ба мавзӯ муайян карда, усули таълим, саволҳои таълимӣ, вақт, ҷойи машғулият, аёният ва равиши дарсро пурра тартиб дода, нишон диҳад, ки ба хонандагон чиро меомӯзад, бо чӣ онҳоро шинос менамояд ва иҷрои кадом амалҳои варзиширо аз онҳо талаб мекунад.

Оид ба мавзӯи ҳар як дарс омӯзгор бояд ба хонандагон рӯйхати адабиёти иловагӣ ва дастурҳои ёрирасонро пешниҳод кунад.

Пеш аз ҳар як машқе, ки омӯзгор ба шогирдон меомӯзад, бояд ба тариқи инфиродӣ машқ кунад ин амалҳоро дар сатҳи касбӣ ба шогирдон нишон диҳад, махсусан иҷрои амрҳо ҳангоми машғулияти амалии машқи саф ва ғайраҳоро.

Таҳияи нақшаи машғулият муҳимтарин амали омӯзгор дар роҳи ноил шудан ба комёбихост. Дарс сахнаест, ки омӯзгор дар он нақш мебозад, бинобар ин омодагии қаблӣ калидест барои муваффақ шудан ба мақсади дарс.

Омӯзгор бояд нақшаи машғулиятҳоро вобаста ба талаботи усули таълими фан таҳия карда, одоби муошират ҳангоми машқ, риояи одоби варзиш ва талаботи амрҳоро пурра ба хонандагон фаҳмонад ва аз машғулияти муқаддимаӣ риояи онҳоро қатъӣ талаб намояд.

Шиносоии хонандагон бо фанни тарбияи ҷисмонӣ аз машғулияти муқаддимаӣ шурӯъ мешавад ва тавре онро баргузор бояд намуд, ки ҳисси интихоби тарзи ҳаёти солим дар хонандагон бедор гардида, ба омӯзиши фан мароқи хоса зоҳир намоянд. Муаррифии фан аз омӯзгор маҳорати баланди касбиро талаб мекунад, зеро таълими фан хусусиятҳои хоси педагогӣ, равонӣ ва интихоби тарзи ҳаёти солимро дорост.

Гузоришдиҳӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун лаҳзаи муҳим ба ҳолати рӯҳӣ ва некандешии шахсӣ таъсири хубе дошта, хонандагонро ба иҷрои дурусти амалҳои машқи варзишӣ ҳидоят мекунад.

Дуруст ташкил намудани машғулиятҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ метавонад мӯҷиби самаранок сурат гирифтани тарбия, баланд бардоштани маърифати варзишии хонандагон, солимию болидарӯҳии онҳо ва интихоби тарзи ҳаёти солим гардад.

**Намунаи тақсимои соатҳои таълимӣ
мувофиқи маводди барномаи тарбияи ҷисмонии
синфҳои I-IV аз ҳисоби 2соат 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 рақс ва бозиҳои серҳаракат.	26	26	26	26
3.	Унсурҳои бозиҳои варзишӣ (шашка ва шохмот)	20	20	20	20
4.	Варзиши сабук ва пойга.	20	18	18	18
5.	Шиноварӣ.	2	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 бояд ба хонандагон оид ба шиноварӣ ва қоидаҳои бехатарӣ 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 ёрии тиббӣ ҳангоми ҷароҳатҳои сабук дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳатмист.

**Барномаи таълими салоҳиятнокӣ барои синфи 1-ум
68 соат.**

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

§ 1. Моҳияти фанни тарбияи ҷисмонӣ – 1 соат.

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

- моҳияти тарбияи ҷисмонӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- мафҳуми тарбияи ҷисмониро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- солимии ҷисмониро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- тарзи ҳаёти солимро ба тарзи сода баён намоянд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Мафҳуми ҷисм ва тарбияи он. Зарурати тарбияи ҷисмонӣ барои одамон. Тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим. Тарбияи ҷисмонӣ ва ҷомеаи солим.

Усули таълим. Омӯзгор дарси мазкурро чӣ тавр ба роҳ монда метавонад? Дар поён якчанд зинаи намунавии таълими дарси мазкур пешниҳод мегардад. Омӯзгор дар асоси онҳо дарсро ба роҳ монда, инчунин

метавонад нақшаи дарсро тартиб диҳад. Ҳар як омӯзгор бояд кӯшиш кунад, ки дониш, малака ва маҳорати заруриро оид ба мавзӯ фаро гирифта, барои ташаккули салоҳиятҳои хонандагон замина гузорад.

1. Хонандагонро дар сафҳо ба ҳама намуда, салом диҳед. Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ муҳтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Шарҳи мафҳуми ҷисм, тарбияи он ва мақсади машқҳои ҷисмониро фаҳмонед. Оид ба солимӣ ва тарзи ҳаёти солим маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш намоед, ки калимаҳои содари истифода баред. Барои нақл аз матни тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. Тарбияи ҷисмонӣ, синфҳои 1–4, 2009) истифода баред.

2. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки узвҳои асосии бадани худро номбар кунанд: Масалан, сар, қафаси сина, бадан, шикам, пой, даст, гардан, тахтапушт, устухонҳои кӯс. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Масалан, шахс бо дастонаш чӣ кор мекунад? Гардан барои инсон чӣ лозим аст? Боз саволҳои бештар пешниҳод намоед. Сипас вазифаи ҳар як узви баданро ба хонандагон шарҳ диҳед.

3. Ба хонандагон фаҳмонед, ки машқҳои пагоҳирӯзӣ бояд дар рӯзи ҳар як шахс бошад. Рӯзи рӯзи намунавиро ба хонандагон пешниҳод намоед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд, яъне сахару нисфирӯзӣ ва бегоҳ мувофиқи рӯза бо кадом корҳо машғуланд.

4. Хонандагонро таъкид кунед, ки ҳар рӯз ба машқҳои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ машғул шудан муҳим аст. Синфро назорат карда, барои шарҳи рӯзи рӯз ба хонандагон ёрӣ расонед. Дар охир аз якчанд хонанда хоҳиш намоед, ки рӯзи рӯзаиро ба аҳли синф муаррифӣ кунанд.

5. Якчанд намунаи машқҳои содари ба хонандагон намоиш диҳед. Машқҳои дар ҷойи ист қадам задан, ба тарафҳо ёзондани дастҳо ва мисли шапалак қанот заданро якҷоя бо хонандагон иҷро намоед. Ин намунаҳоро якчанд маротиба такрор кунед.

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

7. Ба хонандагон гуед, ки ҳар шахс ин машқҳоро дар хона шаш ё ҳашт маротиба иҷро кунанд.

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

1.	Хонанда тарбияи ҷисмонӣ ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Тарзи ҳаёти солимро ба тарзи сода шарҳ медиҳад	1
3.	Якчанд намунаи машқҳои одиро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои одии бехатариро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 2. Машқҳои ҷисмонӣ ва речаи рӯз – 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.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- мафҳуми машқҳои тарбияи ҷисмонӣ ва речаи рӯзро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқҳои ҷисмонӣ ва речаи рӯз ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;
- тарзи ҳаёти солимро фаҳманд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми дарс риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Машқҳои ҷисмонӣ ва речаи рӯз. Зарурати машқҳои ҷисмонӣ ва речаи рӯз. Тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим. Тарбияи ҷисмонӣ ва ҷомеаи солим.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳои ҷисмонӣ ва речаи рӯз мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи ҷисмонӣ ва речаи рӯзро фаҳмонед. Оид ба солимӣ ва тарзи ҳаёти солим маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Шарҳи мухтасари таърихи пайдоиши бозиҳои варзишӣ. Муҳим будани тарбияи ҷисмонӣ барои пайдоиши инсоният, моҳияти тарбияи ҷисмонӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатӣ шарҳ диҳед. Аз хонандагон пайваста оид ба пайдоиши варзиш ва аҳамияти он пурсед. Ба онҳо барои ҷавоб додан ёрӣ расонед.

3. Речаи рӯзро шарҳ диҳед. Диққати хонандагонро ба риояи речаи рӯз, беҳдошти шахсӣ ва машқҳои мустаҳкамкунандаи ҷисм ҷалб кунед. Муҳим будани пӯшидани либоси варзишӣ ҳангоми машқро фаҳмонед.

Машқҳои содаи ҷисмониро (Расми 1, с.17 Сафаров Ш.А., Губанова “Тарбияи ҷисмонӣ”, синфҳои 1- 4, 2009) дунафарӣ иҷро намоянд.

4. Таъкид кунед, ки хонандагон бештар ба машқҳои мустаҳкамкунандаи ҷисм машғул шаванд. Тартиби иҷрои речаи рӯз ва риояи қоидаҳои одитарини бехатариро фаҳмонед. Машқҳои содаи “Дар ҷой қадам задан”, “Ба пеш ва боло ёзондани дастҳо”-ро ба хонандагон нишон диҳед. Машқҳоро якҷоя бо хонандагон иҷро намоед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба машқ кунед.

5. Ба хонандагон фармоед, ки тарзи ҳаёти солим ва беҳдошти шахсиро шарҳ диҳанд, ҳангоми ҷавобдиҳӣ ба онҳо ёри расонед. Рафти иҷрои дурусти супоришҳо ва машғулиятҳоро назорат намоед.

6. Ба хонандагон таъкид кунед, ки ҳар рӯз бо машқҳои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ машғул шудан муҳим аст. Якҷанд машқи содаи гимнастиқиро бо аҳли синф иҷро кунед.

Дар охир аз якҷанд хонанда хоҳиш кунед, ки намунаи бехтарини машқро нишон диҳанд.

7. Якчанд намунаи дигари машқи пагоҳирӯзиро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Ин намунаҳоро якчанд маротиба машқ кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки ҳар сахар ин машқҳоро дар хона шаш ё ҳашт маротиба иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Машқҳои ҷисмонӣ ва зарурати онҳоро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Зарурати риояи речаи рӯзро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
3.	Речаи рӯзро риоя карда, одитарин унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад.	1
4.	Якчанд намунаи машқҳои оддиро иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои беҳатарро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 3.4. Сафорой – 2 соат.

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

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес)..

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- мафҳуми сафорой ва амрҳои онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

- орогани радифро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

- тарзи орогани қаторро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

- орогани радиф ва қаторро иҷро карда тавонанд;

- қоидаҳои сафороиро 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!» ва «Пароканда- ШАВ!».

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи сафорой маълумот додан. Ба таври сода шарҳ додани мафҳуми радиф ва қатор. Ба хонандагон амрҳои сафкаширо дуруст фаҳмонед. Тарзи сафороиро дар радиф ба хонандагон нишон диҳед. Тарзи сафкаширо дар қатор ба хонандагон нишон диҳед.

2. Аз хонандагон пурсидани тарзи орогани радиф ва қатор. Ба онҳо барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо ёрии омӯзгор машқ кунед.

3. Амрҳои сафорой, ба тарафҳо гаштан ва моҳияти онҳоро ба хонандагон фаҳмонед. Машқҳои сафорой ва амрҳоро каме шарҳ диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои орогани радифу қатор ҷалб намоед. Орогани радиф ва қаторро ба хонандагон нишон диҳед. Амрҳои «Ба як қатор саф-ОРО!», «Ба як радиф саф-ОРО!», «Рост- ИСТ!», «Рост-ГАРД!»,

«Чап-ГАРД!», «Ақиб - ГАРД!» ва «Пароканда - ШАВ!» - ро бо ёрии омӯзгор машқ кунанд.

4. Намунаи машқи сафкаширо ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Хонандагон намунаҳоро якҷанд маротиба машқ намоянд.

5. Хонандагонро таъкид намоед, ки дуруст орогани радиф ва қатор муҳим аст. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки намунаи дуруст орогани радиф ва қаторро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ҳангоми сафороӣ ёрӣ расонед.

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

7. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки иҷрои дурусти амрҳои «**Ба як қатор саф-КАШ!**», «**Ба як радиф саф-ОРО!**», «**Рост - ИСТ!**», «**Рост-ГАРД!**», «**Чап-ГАРД!**», «**Ақиб-ГАРД!**» ва «**Пароканда ШАВ!**» - ро машқ намоянд.

8. Дар охир аз хонандагон хоҳиш кунед, ки иҷрои амрҳои «**Рост-ИСТ!**», «**Рост-ГАРД!**», «**Чап-ГАРД!**» ва «**Ақиб-ГАРД!**» - ро мустақилона машқ намоянд.

Арзёбӣ:

1.	Сафороиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мазмуни амрҳои сафороиро мефаҳмад	1
3.	Орогани радиф ва қаторро иҷро мекунад	1
4.	Мувофиқи тартиб амрҳои сафороиро ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои сафороиро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 5. Дуруст нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми сафороӣ – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди машқҳои ҷисмонии сода идора менамояд (фитнес).

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- тарзи дуруст нигоҳ доштани сар ва баданро ҳангоми сафкашӣ донанд;
- тарзи дуруст нигоҳ доштани сар ва баданро ҳангоми сафкашӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- тарзи дуруст нигоҳ доштани сар ва баданро ҳангоми сафкашӣ (амри «НИЗОМ») иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои дуруст нигоҳ доштани сар ва баданро ҳангоми сафороӣ риоя намоянд;

Мундариҷаи таълим. Тарзи дуруст нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми сафороӣ. Машқи нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми сафороӣ ва амри «НИЗОМ».

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф чобачо намуда, салом додан. Ба хонандагон дуруст нигоҳ доштани сар ва баданро ҳангоми сафороӣ дуруст фаҳмонида, онҳоро дар саф чобачо кунед. Тарзи дуруст нигоҳ доштани сар ва баданро ҳангоми сафкашӣ дар радиф ва қатор ба тарзи сода ба хонандагон фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Дуруст нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми машқҳои сафкашӣ чӣ аҳамият дорад? Ҳаракати гардан барои инсон чӣ лозим аст? Метавонед саволҳои бештар диҳед. Сипас вазифаи ҳар як узви баданро ба хонандагон шарҳ диҳед. Ба онҳо барои ҷавоб додан ёрӣ расонед.

3. Дикқати хонандагонро ба иҷрои машқи дуруст нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми сафкашӣ ҷалб кунед. Иҷрои дурусти нигоҳ доштани сар ва баданро ҳангоми машқҳои сафкашӣ амалӣ ба хонандагон нишон дода, аз онҳо хоҳиш намоед, ки бо ҳамдигар дунафарӣ машқ кунанд.

4. Ба хонандагон фаҳмонед, ки дуруст нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми сафкашӣ барои ҳар як шахс зарур аст. Намунаи дуруст нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми сафкаширо ба хонандагон нишон диҳед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд ва иҷро намоянд.

5. Ба хонандагон таъкид намоед, ки дуруст нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми сафкашӣ муҳим аст. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки намунаи дуруст нигоҳ доштани сар ва бадан ҳангоми сафкаширо нишон диҳанд. Синфро назорат карда, барои дуруст иҷро кардани машқ ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи сафкашии содаро ба хонандагон нишон дода, амри «НИЗОМ» - ро бо онҳо якҷоя иҷро намоед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон фармоед, ки дуруст нигоҳ доштани сару бадан ҳангоми сафкашӣ ва иҷрои амри «НИЗОМ» - ро мустақилона машқ кунанд: Шумо метавонед якҷанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб намоед.

8. Дар охир ба хонандагон фармоед, ки дуруст нигоҳ доштани сару бадан ва иҷрои амри «НИЗОМ» - ро мустақилона машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Дуруст нигоҳ доштани сар ва баданро ҳангоми машқҳои сафкашӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мувофиқи тартиб дуруст нигоҳ доштани сару бадан амри «НИЗОМ» - ро ҳангоми сафкашӣ иҷро мекунад	1
3.	Ҳангоми машқҳои сафкашӣ сар ва баданро дуруст нигоҳ дошта, ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
4.	Тартиби муайяншударо дар саф ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои муқарраршударо риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 6. Роҳгардии варзишӣ – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес).

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– тарзи дурусти роҳгардии варзиширо бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– роҳгардии варзиширо иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои дуруст иҷро намудани роҳгардии варзиширо риоя кунанд;

– ҳангоми роҳгардии варзишӣ қоидаҳои беҳатариро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усулҳои дурусти роҳгардии варзишӣ. Тарзи иҷрои дурусти роҳгардии варзишӣ. Машқи дуруст иҷро намудани роҳгардии варзишӣ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом диҳед. Дар бораи роҳгардии варзишӣ ва моҳияти он ба шакли сода маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Барои нақл аз матни тарбияи ҷисмонӣ ва саломатии (Сафаров Ш.А., китоби дарсии “Тарбияи ҷисмонӣ” барои синфҳои 1- 4-ум (Сафаров Ш. А, Губанова Л.А., 2009) истифода баред.

2. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, роҳгардии варзиширо нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти роҳгардии варзишӣ ҷалб намоед. Иҷрои дурусти роҳгардии варзиширо дар амал бо хонандагон машқ кунед.

3. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки роҳгардии варзиширо шарҳ диҳанд. Ҳангоми ҷавоб додан ёрӣ расонед. Таъкид кунед, ки қоидаҳои роҳгардии варзиширо риоя намудан муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи роҳгардии варзишӣ. Машқи дунафарӣ ва ҷорнафарии роҳгардии варзишӣ бо хонандагон.

5. Хоҳиш намоед, ки якчанд хонанда роҳгардии варзишии дурустро иҷро кунанд. Диққати хонандагонро ба роҳгардии дурусти варзишӣ ҷалб намоед.

6. Баъди нишон додани намунаи роҳгардии варзишӣ ба хонандагон, ҳамроҳи онҳо машқ кунед. Ин намунаро якчанд маротиба такрор кунед.

7. Аз як хонанда хоҳиш намоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронда, хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки роҳгардии варзиширо дар хона машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Бо ёрии омӯзгор роҳгардии варзиширо шарҳ дода метавонад	1
2.	Моҳияти роҳгардии варзиширо медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб роҳгардии варзиширо дуруст иҷро мекунад	1
4.	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро ҳангоми роҳгардии варзишӣ медонад	1
5.	Қоидаҳои роҳгардии варзиширо риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 7. Машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ – 1 соат.

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

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад. (фитнес).

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

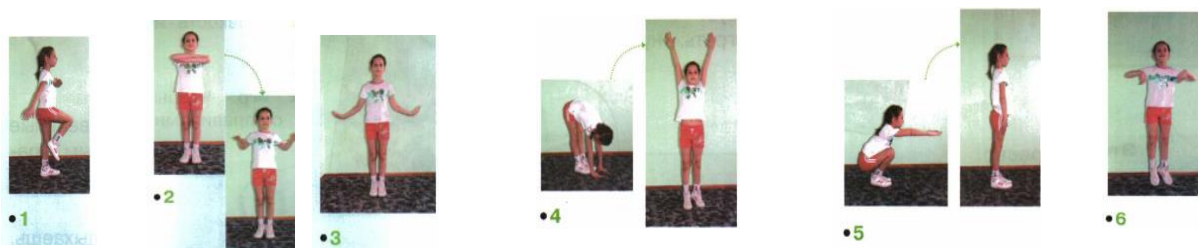
– моҳияти машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро донанд;

– машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро 10 маротиба иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои дурусти машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усулҳои дурусти машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ. 1. Дар ҷойи ист қадам задан. 2. Ба тарафҳо ёзондани дастҳо. 3. Мисли шапалак қанот задан. 4. Ҳаму рост намудани қомат ва ёзондани дастҳо ба боло. 5. Дастҳо ба пеш, нишастан ва хестан. 6. Мисли харгӯшак ҷастан. Ҳар як намуди машқ 10 маротиба иҷро карда мешавад.



Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи моҳияти машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ барои саломатӣ маълумот диҳед. Ба хонандагон дуруст иҷро намудани машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро ба тарзи сода фаҳмонед. Иҷрои ҳар як машқро нишон диҳед.

2. Аз хонандагон пурсед, ки иҷро намудани машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ барои саломатӣ чӣ аҳамият дорад? Ба онҳо

барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Машқҳои 1 ва 2- ро бо якчанд хонанда иҷро кунед.

3. Намунаи 3 ва 4-и машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро ба хонандагон нишон диҳед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Ин машқҳоро бо хонандагон якҷоя иҷро кунед. Ба хонандагон фаҳмонед, ки машқҳои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ бояд дар речаи рӯзи ҳар як шахс бошанд.

4. Дикқати хонандагонро ба иҷро намудани машқҳои 5 ва 6-и комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ҷалб кунед. Ба хонандагон фармод, ки бо ҳамдигар дунафарӣ машқҳои 5 ва 6 – ро иҷро кунанд.

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

6. Машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро якчанд маротиба чун намуна бо аҳли синф иҷро кунед. Ба якчанд хонанда фармод, ки намунаи ин машқро ба аҳли синф нишон диҳанд.

7. Аз як хонанда хоҳиш намод, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки ҳар сахар ин машқҳоро дар хона 10 маротиба иҷро кунанд ва таъкид намод, ки иҷрои машқҳои комплекси гимнастикаи пагоҳирӯзӣ барои солимии ҷисм муҳим аст.

Арзёбӣ:

1.	Дуруст иҷро намудани машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Унсурҳои мустақилона иҷро намудани машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми иҷро кардани машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5.	Қоидаҳои дуруст иҷро намудани машқҳои комплекси якуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 8. Машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес).

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

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

Мундариҷаи таълим. 1. Дар ҷойи ист қадам задан. 2. Бо тарафҳои беруни панҷаи пойҳо ҳаракат кардан. 3. Мисли хирсаки қачпо ҳаракат кардан. 4. Ёзондани дастҳо. 5. Ҳам кардани қомат ва рост шудану қоматро боло бардоштан. 6. Ҳам шуда бо дастон мисли чарх давр задан. 7. Мисли харгӯшак бо ду пой ҷастан.



Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Аз аҳамияти машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ огоҳ кунед. Дар бораи манфиати машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ маълумот диҳед. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро ба тарзи сода ба хонандагон фаҳмонед. Аз хонандагон пурсед, ки иҷро кардани машқҳои комплекси дуҷуми 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 речаи рӯзи ҳар як шахс бошанд.

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

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

5. Намунаи машқҳои 5, 6 ва 7 – ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро кунед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд.

ва машқҳои 5, 6 ва 7 -и комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо аҳли синф машқ кунанд.

6. Машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро якҷанд маротиба бо аҳли синф иҷро кунед. Машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ намоед. Намунаи машқи беҳтаринро як хонанда нишон диҳад.

7. Аз як хонанда хоҳиш кунед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед синфро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, якҷанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки пагоҳирӯзӣ ин машқҳоро дар хона 10 маротиба иҷро кунанд. Хонандагонро таъкид намоед, ки ҳар рӯз ба машқҳои комплекси гимнастикаи пагоҳирӯзӣ машғул шудан барои солимии ҷисм муҳим аст.

Арзёбӣ:

1.	Дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад.	1
2.	Унсурҳои мустақилона иҷро кардани машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро медонад.	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро дуруст иҷро мекунад.	1
4.	Ҳангоми иҷро кардани машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад.	1
5.	Қоидаҳои дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 9. Машқҳои комплекси сеҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад. (фитнес).

– аз моҳияти машқҳои комплекси сеҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ огоҳ аст;

– машқҳои комплекси сеҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро пайваста иҷро мекунад, саломатии худро зери назорат қарор медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

– аҳамияти машқҳои комплекси сеҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро донанд;

– машқҳои комплекси сеҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои комплекси сеҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро 10 маротиба иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои дурусти машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. 1. Усулҳои дурусти машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ. 2. Дар ҷойи ист қадам задан. 3. Сарро ба пеш ҳам кардан. 4. Аз миён ҳам шуда дастҳоро ба панҷаи пой расонидан. 5. Рост истода, пойҳоро ба тарафҳо кушодан. Нишаста бо дастҳо тақия карда, баъд зонҳоро оғӯш кардан. 6. Ба пушт хобида, бо пойҳо аз 1 то 10 тасвир кардан. 7. Дастҳо дар миён бо як пой ҷаҳидан ва иваз кардани ҷаҳиш бо пойи дигар. 18. Дар як пой мувозинатро нигоҳ дошта, то 10 ҳисоб кардан.



Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Ба хонандагон дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзиро фаҳмонед. Дар бораи манфиати машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ маълумот диҳед. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзиро ба тарзи сода ба хонандагон фаҳмонед. Аз хонандагон пурсед, ки иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ барои саломатӣ чӣ аҳамият дорад? Ба онҳо барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Фаҳмонед, ки ҳар як намуди машқ 10 маротиба иҷро карда мешавад. Ба хонандагон фаҳмонед, ки машқҳои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ бояд дар речаи рӯзи ҳар як шахс бошанд.

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

3. Намунаи машқҳои 3 ва 4 – ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро кунед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Ин машқро бо хонандагон якҷоя иҷро кунед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд.

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

5. Намунаи машқҳои 5, 6 ва 7 – ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро намоед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд ва машқҳои 5, 6 ва 7 -и комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо аҳли синф машқ кунанд.

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

7. Аз як хонанда хоҳиш кунед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед синфро ба

гурӯҳҳо чудо карда, якчанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки пагоҳирӯзӣ ин машқоро дар хона 10 маротиба иҷро кунанд. Хонандагонро таъкид кунед, ки ҳар рӯз ба машқҳои комплекси гимнастикаи пагоҳирӯзӣ машғул шудан барои солимии ҷисм муҳим аст.

Арзёбӣ:

1.	Дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Унсурҳои мустақилона иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзиро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзиро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5.	Қоидаҳои дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 10. Машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад. (фитнес).

– аз моҳияти машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ огоҳ аст.

– машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро пайваستا иҷро мекунад, саломатии худро зери назорат қарор медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

– аҳамияти машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро донанд;

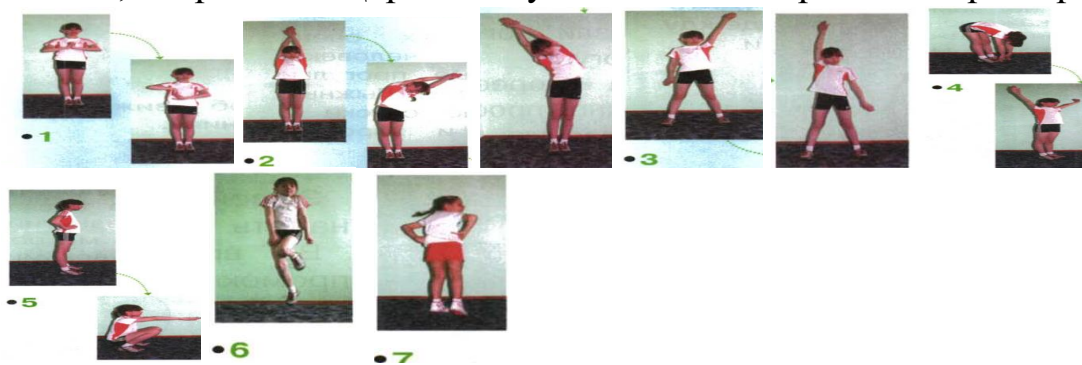
– машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро 10 – маротиба иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои дурусти машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усулҳои дурусти машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ 1. Панҷаҳоро бо ҳам пайваस्त карда, аввал ба пеш ва баъд ба қафаси сина овардан. 2. Дастҳоро пайваस्त карда ба боло бардошта, ба тарафи чапу рост ҳам шудан. 3. Дасти рост ба боло, дасти чап ба поён ва баръакс. 4. Аз миён ҳам шуда, дастҳоро ба нӯги панҷаҳои пой расонидан. 5. Пойҳо якҷоя, дастҳо дар миён, нишаста хестан. 6. Дар

чойи ист бо пойи чап ва рост чаҳидан. 7. Ба ҳар ду пой дар чойи ист чаҳида, давр задан. Ҳар як намуди машқ 10 маротиба иҷро карда мешавад.



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

2. Намунаи машқҳои 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 машқҳои 3 ва 4-ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро кунед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Ин машқро бо хонандагон якҷоя иҷро намоед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд.

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

5. Намунаи машқҳои 5, 6 ва 7-ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро кунед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд. Машқҳои 5, 6 ва 7-и комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо аҳли синф иҷро кунед.

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

7. Аз як хонанда хоҳиш кунед, ки машқро ба чойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед синфро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, якчанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб намоед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки пагоҳирӯзӣ ин машқоро дар хона 10 маротиба иҷро кунанд. Хонандагонро таъкид намоед, ки ҳар рӯз ба машқҳои комплекси гимнастикаи пагоҳирӯзӣ машғул шудан, барои солимии ҷисм муҳим аст.

Арзёбӣ:

1.	Дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Унсурҳои мустақилона иҷро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми иҷро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5.	Қоидаҳои дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикаи пагоҳирӯзиро риоя менамояд	1
Ҷамъ:		5

§ 11. Машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ – 1 соат

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

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

– аз моҳияти машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ огоҳ аст. Машқҳои комплекси гимнастикаи пагоҳирӯзиро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад, саломатии худро зери назорат қарор медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

– моҳияти машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро донанд;

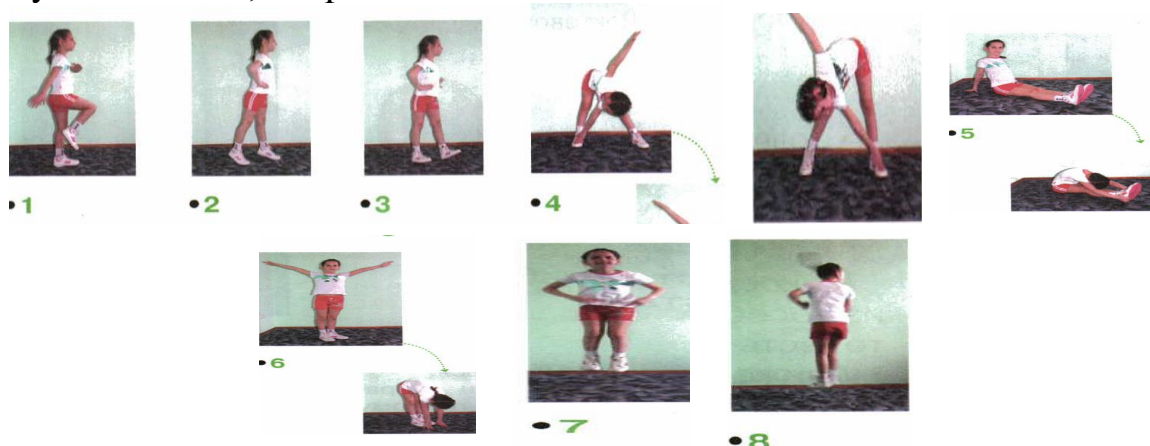
– машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– 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. Қадамзани дар ҷой. 2. Бо нӯги пой роҳ гаштан. 3. Бо тарафи беруни панҷаҳои пой роҳ гаштан. 4. Пойҳоро ёзонида, аз миён ҳам шуда, дастҳоро чарх занонидан. 5. Дар ҷойи ист пойҳоро дароз карда нишаста, ба дастҳо таъя кардан, ҳам шуда сарро ба зону ва дастҳоро ба панҷаҳои пой расонидан. 6. Дастҳоро ба китф рост карда, аз миён ҳам

шуда, дастхоро ба нӯги пой расонидан. 7. Мисли харгӯшак чаҳидан. 8. Бо ҳар ду пой чаҳида, давр задан.



Усули таълим . 1. Хонандагонро дар саф чобачо намуда, салом додан. Ба хонандагон дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро фаҳмонед. Дар бораи манфиати машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзӣ маълумот диҳед. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро ба тарзи сода ба хонандагон фаҳмонед. Аз хонандагон пурсед, ки иҷро кардани 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 речаи рӯзи ҳар як шахс бошанд.

2. Намунаи машқҳои 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 машқҳои 3 ва 4-ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро намоед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Ин машқро бо хонандагон якҷоя иҷро кунед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд.

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

5. Намунаи машқҳои 7 ва 8-ро нишон дода, бо якчанд хонанда иҷро кунед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд. Машқҳои 7 ва 8-и комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо аҳли синф машқ кунед.

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

7. Аз як хонанда хошиш намоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунед. Шумо метавонед синфро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, якҷанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб намоед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки пагоҳирӯзӣ ин машқоро дар хона 10 маротиба иҷро кунанд. Хонандагонро таъкид кунед, ки ҳар рӯз ба машқҳои комплекси гимнастикаи пагоҳирӯзӣ машғул шудан барои солимии ҷисм муҳим аст.

Арзёбӣ:

1.	Дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Унсурҳои мустақилона иҷро кардани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми иҷро кардани 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

§ 12. Машқҳо бо ҳалқа – 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 бозӣҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад;
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну сол нишон дода, қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо ҳалқаро донанд;
- тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо ҳалқаро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқҳо бо ҳалқаро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро намоянд;
- қоидаҳои дурусти машқҳо бо ҳалқаро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳо бо ҳалқа барои саломатӣ. Усули дуруст иҷро кардани машқҳо бо ҳалқа. Машқҳо бо ҳалқа.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо ҳалқа ва аҳамияти онҳо ба шакли сода ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед. Машқҳо бо ҳалқаро нишон диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти машқҳо бо ҳалқаро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо ҳалқаро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳо бо ҳалқа ҷалб кунед. Машқҳо бо ҳалқаро бо хонандагон дунафарӣ иҷро кунед.

3. Машқҳо бо ҳалқаро бо ду гурӯҳ иҷро кунед. Таъкид кунед, ки машқҳо бо ҳалқа барои солимии ҷисм муҳим аст.

4. Намунаи беҳтаринро хонандаи хоҳишманд нишон диҳад. Бо ҳалқа машқи дунафарӣ ва гурӯҳӣ ташкил кунед.

5. Фармоед, ки якчанд хонанда намунаи беҳтарини машқҳо бо ҳалқаи варзиширо боз намоиш диҳанд. Синфро ба ду гурӯҳ ҷудо карда, мусобиқа ташкил намоед.

6. Машқро якчанд 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 қардани камбудии худ ҷалб намоед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳо бо ҳалқаи варзиширо дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳо бо ҳалқаро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона машқ қарданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳо бо ҳалқаро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми машқ бо ҳалқа ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5.	Қоидаҳои машқ бо ҳалқаро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 13. Машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ – 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 обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, қоидаҳо ва тартиботи содари риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаро донанд;

– дуруст иҷро қардани машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ. Усули дуруст иҷро кардани машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ. Машқи ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ.

Усули таълим 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ ва аҳамияти он ба шакли сода маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода баред.

2. Аҳамияти машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ ҷалб кунед. Бо як нафар машқ кунед.

3. Диққати дигаронро барои иҷрои дурусти машқ ҷалб кунед. Таъкид намоед, ки машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ барои солимии ҷисм манфиатбахш аст.

4. Ба хонандагон намунаи иҷрои машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро нишон диҳед. Иҷрои дурусти машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаро бо хонандагон дунафарӣ машқ кунед.

5. Хонандагони бехтарин машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро намоиш диҳанд. Ба хонандагон фармод, ки машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаро дунафарӣ иҷро намоянд.

6. Баъди нишон додани намунаи машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбча ба хонандагон бо онҳо якҷоя машқ кунед. Машқи ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаро якҷанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерӣ назорат гиред.

7. Ба хонандаи бехтарин фармод, ки намунаи бехтарини машқро нишон дода, ба ҷойи омӯзгор машқ гузаронад, яъне хонандагони нисбатан сустро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед якҷанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Моҳияти машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми машқҳои ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5.	Қоидаҳои машқи ҷуфт-ҷуфт бо тӯбчаи теннисиро риоя мекунад.	1
Ҷамъ:		5

§ 14. 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 обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳо бо шерозаи варзиширо донанд;
- дуруст иҷро кардани 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 беҳатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

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

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, 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. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти машқҳо бо шерозаи варзиширо 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. Иҷрои дурусти машқҳо бо ҳалқаро бо хонандагон машқ кунед.

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

4. Ба хонандагон такроран нишон додани намунаи беҳтарини машқҳо бо шерозаи варзишӣ. Ба хонандагон фармоед, ки бо шерозаи варзишӣ бонавбат машқ кунанд.

5. Фармоед, ки якчанд хонанда машқҳо бо шерозаи варзиширо иҷро намоянд.

6. Баъди нишон додани намунаи беҳтарини машқҳо бо шерозаи варзишӣ ба хонандагон бо онҳо якҷоя машқ кунед. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат гиред.

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

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳо бо шерозаи варзиширо барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳо бо шерозаи варзиширо дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми машқ бо ҳалқа ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5.	Қоидаҳои машқҳо бо шерозаи варзиширо риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 15. Чаҳида-чаҳида қадам мондан – 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 обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои чаҳида-чаҳида қадам монданро донанд;
- дуруст иҷро кардани машқҳои чаҳида-чаҳида қадам монданро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои чаҳида-чаҳида қадам монданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули дуруст иҷро кардани машқҳои чаҳида-чаҳида қадам мондан. Аҳамияти машқҳои чаҳида-чаҳида қадам мондан. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳои чаҳида-чаҳида қадам мондан. Машқи чаҳида-чаҳида қадам мондан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳои чаҳида-чаҳида қадам мондан ва аҳамияти он ба шакли сода маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти машқҳои чаҳида-чаҳида қадам монданро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳои чаҳида-чаҳида қадам монданро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои чаҳида-чаҳида қадам мондан ҷалб кунед. Иҷрои дурусти машқҳои чаҳида-чаҳида қадам монданро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ бо хонандагон таъкид кунед, ки машқҳои ҷаҳида-ҷаҳида қадам мондан барои солимии ҷисм муҳим аст. Иҷрои дурусти машқро назорат кунед.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи беҳтарини иҷрои машқҳои ҷаҳида-ҷаҳида қадам мондан аз тарафи хонандагони хоҳишманд.

5. Боз хоҳиш кунед, ки якчанд хонанда машқҳои ҷаҳида-ҷаҳида қадам монданро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи машқҳои ҷаҳида-ҷаҳида қадам мондан ба хонандагон бо онҳо якҷоя машқ кунед. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор диҳед.

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

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳои ҷаҳида-ҷаҳида қадам монданро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1.	Моҳияти машқҳои ҷаҳида-ҷаҳида қадам монданро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳои ҷаҳида-ҷаҳида қадам монданро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои машқҳои ҷаҳида-ҷаҳида қадам монданро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 16. 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 бозихи варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад;

– 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 кардани 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 зерин назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан. Машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан ва моҳияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан ва иҷрои онро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштан ҷалб кунед. Тарзи дурусти нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро бо хонандагон машқ кунед.

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

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

5. Фармояд, ки якчанд хонанда машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро такрор кунанд.

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

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

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи нӯг-нӯги пой роҳ гаштанро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	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 мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 17. Як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтан – 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 обутоби 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 як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро донанд;

– дуруст иҷро кардани машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро 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 як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтан. Усули дурусти иҷрои машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтан. Машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтан ва аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтан ҷалб кунед.

3. Ҳангоми машқ хонандагонро таъкид кунед, ки дуруст иҷро кардани машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтан барои солимии ҷисм муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи беҳтарини машқи мазкур. Ба хонандагон фармод, ки машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро дунафарӣ иҷро кунанд.

5. Фармод, ки якчанд хонанда машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро нишон диҳанд.

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

7. Аз хонандаи беҳтарин хоҳиш кунед, ки машқро бо хонандагон гузаронад. Шумо метавонед аҳли синфро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтанро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои машқи номбурдаро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 18. Бозии “Рӯбоҳ ва мурғон” – 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;

– 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 бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”-ро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”-ро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”-ро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”. Аҳамияти бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”. Машқи бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”.

Усули таълим . 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”, аҳамияти он ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”-ро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”-ро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон диҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии “Рӯбоҳ ва мурғон” ҷалб кунед. Иҷрои бозии мазкурро аз хонандагон пурсед.

3. Ҳангоми бозӣ таъкид намоед, ки бозии “Рӯбоҳ ва мурғон” барои солимии ҷисми инсон, равнақи зиракию часурӣ ва чолокӣ муҳим аст.

4. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат гиред. Бигузор хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

5. Фармоед, ки як гурӯҳи хонандагон бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”- ро намоиш диҳанд ва гурӯҳи дигар хонандаи зираку чолокро муайян намоянд.

6. Ба хонандагон фаҳмонидани зиракии рӯбоҳ. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки ҳангоми бозӣ ба зиракӣ, ҷасурӣ ва чолокӣ аҳамият диҳанд ва чунин хислатҳоро дар худ ташаккул диҳанд.

7. Ба гурӯҳи бехтарин фармоед, ки бозиро иҷро кунанд ва дигарон чун довар бехтаринҳоро муайян намоянд.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”- ро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”- ро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб бозии “Рӯбоҳ ва мурғон”-ро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои бозии номбурдари риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 19. Бозии “Мушу гурба” – 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 бозӣҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад;

– 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. Аз аҳамияти бозии “Мушу гурба” огоҳ аст, бозии “Мушу гурба”- ро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда, чолокиашро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии “Мушу гурба”- ро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозии “Мушу гурба”- ро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– бозии “Мушу гурба”- ро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии “Мушу гурба” риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии “Мушу гурба”. Тарзи дурусти иҷрои бозии “Мушу гурба”. Машқи бозии “Мушу гурба”.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти бозии “Мушу гурба”, инчунин аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода бурда аҳамияти бозиро дуруст фаҳмонед.

2. Аҳамияти бозии “Мушу гурба”- ро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии “Мушу гурба”-ро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии “Мушу гурба” ҷалб кунед. Ҷасурии гурбаро ба хонандагон фаҳмонед.

3. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид кунед, ки бозии “Мушу гурба” барои солимии ҷисму рӯҳ муҳим аст ва хонандаро ҷасур мегардонад.

4. Бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Ба хонандагон фармояд, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда бозии “Мушу гурба”- ро машқ кунанд.

5. Фармояд, як гурӯҳи хонандагон бозии “Мушу гурба”- ро нишон диҳанд. Баъди нишон додан хонандаи ҷасуртаринро муайян кунанд.

6. Бозиро якҷанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор диҳед ва хонандгони ҷасурро муайян созед. Бигузур хонандагон мустақилона бозӣ карда, ҷасуронро муайян намоянд.

7. Аз хонандаи бехтарин хоҳиш кунед, ки бозиро дар гурӯҳҳо назорат карда, иҷрои дурусти онро таъмин намояд. Шумо метавонед, якҷанд хонандаи дигарро низ барои назорат ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозии “Мушу гурба”- ро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии “Мушу гурба”- ро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб бозии “Мушу гурба”- ро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои бозии номбурдаро риоя менамояд	1
Ҷамъ:		5

§ 20. Бозии “Зуд ба ҷойи худ ист” – 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;

– 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. Аз аҳамияти бозии “Зуд ба ҷойи худ ист” огоҳ аст, бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда, ҷолокиашро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии “Зуд ба ҷойи худ ист” риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”. Тарзи дуруст иҷро кардани бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”. Машқи бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи бозии “Зуд ба ҷойи худ ист” ва аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Моҳияти бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии зуд ба ҷойи худ ист ҷалб намоед. Бозии мазкурро бо якчанд хонанда иҷро кунед.

3. Ҳангоми иҷрои бозӣ таъкид кунед, ки бозии “Зуд ба ҷойи худ ист” барои раванқ додани ҷасурию далерӣ муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи беҳтарини бозӣ. Ба хонандагон фармоед, ки бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро мустақилона машқ намоянд.

5. Хоҳиш кунед, ки як гурӯҳи хонандагон бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро нишон диҳанд.

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

7. Аз хонандаи беҳтарин хоҳиш кунед, ки бозиро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро дуруст иҷро карда маҳораташро такмил медиҳад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои бозии “Зуд ба ҷойи худ ист”- ро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 21. Бозиҳо бо усули 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;

– 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. Аз аҳамияти бозиҳо бо усули давидан огоҳ аст, бозиҳо бо усули давиданро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозиҳо бо усули давиданро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозиҳо бо усули давиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– бозиҳо бо усули давиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозиҳо бо усули давидан риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозиҳо бо усули давидан. Тарзи дуруст иҷро намудани бозиҳо бо усули давидан. Машқи бозиҳо бо усули давидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи бозиҳо бо усули давидан, инчунин аҳамияти он ба шакли сода маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти бозиҳо бо усули давиданро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиҳо бо усули давиданро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозиҳо бо усули давидан ҷалб кунед. Оид ба иҷрои бозии мазкур аз хонандагон пурсед.

3. Ҳангоми бозӣ хонандагонро таъкид намоед, ки бозиҳо бо усули давидан барои солимӣ муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи бозиҳо бо усули давидан. Ба хонандагон фармоед, ки бозиҳо бо усули давиданро якчанд маротиба машқ кунанд.

5. Гурӯҳи хонандагони беҳтарин бозиҳо бо усули давиданро нишон диҳанд.

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

7. Аз хонандаи беҳтарин хоҳиш кунед, ки бозиро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозиҳо бо усули давиданро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозиҳо бо усули давиданро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб бозиҳо бо усули давиданро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя карда, баъд аз давидан об наменӯшад	1
Ҷамъ:		5

§ 22. Бозии аз болои рахҳо 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;

– 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. Аз аҳамияти бозии аз болои рахҳо ҷаҳидан огоҳ аст, бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда, ҷолокиашро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии аз болои рахҳо ҷаҳидан риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии аз болои рахҳо ҷаҳидан. Тарзи дуруст иҷро кардани бозии аз болои рахҳо ҷаҳидан. Машқи бозии аз болои рахҳо ҷаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи бозии аз болои рахҳо ҷаҳидан ва аҳамияти он ба таври сода маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Моҳияти бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии аз болои рахҳо ҷаҳидан ҷалб намуда, бо онҳо бозӣ кунед.

3. Ҳангоми бозӣ хонандагонро таъкид кунед, ки бозии аз болои рахҳо ҷаҳидан барои солимии ҷисм ва ҷасурӣ муҳим аст. Бо хонандагон бозиро дунафарӣ машқ кунед.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи бозии бехтарин. Ба хонандагон фармояд, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро машқ кунанд.

5. Фармояд, ки як гурӯҳи хонандагон бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро нишон диҳанд.

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

7. Аз хонандаи бехтарин хоҳиш кунед, ки бозиро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед якҷанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозиро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб бозии аз болои рахҳо ҷаҳиданро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 23. Бозии “Кӣ зудтар?” – 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;
- 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. Аз аҳамияти бозии “Кӣ зудтар?” огоҳ аст, бозии “Кӣ зудтар?”- ро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда, ҷолокиашро раванқ медиҳад.
- **Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:
- аҳамияти бозии “Кӣ зудтар?”-ро донанд;
- дуруст иҷро кардани бозии “Кӣ зудтар?”-ро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- бозии “Кӣ зудтар?”- ро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии “Кӣ зудтар?” риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Бозии “Кӣ зудтар?”. Аҳамияти бозии “Кӣ зудтар?”. Тарзи дуруст иҷро кардани бозии “Кӣ зудтар?”. Машқи бозии “Кӣ зудтар?”.

Усули таълим . 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи бозии “Кӣ зудтар?” ва аҳамияти он ба шакли сода маълумот диҳед. Тарзи дурусти бозии “Кӣ зудтар?”- ро ба хонандагон нишон диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан ва нишон додан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти бозии “Кӣ зудтар?”-ро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии “Кӣ зудтар?”- ро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии “Кӣ зудтар?” ҷалб намоед. Бозии мазкурро бо хонандагон иҷро кунед.

3. Байни хонандагон оид ба машқи бозӣ саволу ҷавоб ташкил кунед. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид кунед, ки бозии “Кӣ зудтар?” барои солимӣ ва ҷасурӣ муҳим аст.

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

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

6. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед. Бигузур хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

7. Аз хонандаи бехтарин хоҳиш кунед, ки бозиро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозии “Кӣ зудтар?”- ро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1.	Моҳияти бозии “Кӣ зудтар?”- ро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб бозии “Кӣ зудтар?”- ро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 24. “Ба назди байрақчаҳои худ” – 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 бозӣҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад;

– 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. Аз аҳамияти бозии “Ба назди байрақчаҳои худ” огоҳ аст, бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”- ро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда ҷолокиашро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”- ро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”- ро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”- ро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”- ро риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Бозии “Ба назди байрақчаҳои худ” Аҳамияти бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”. Машқи бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”.

Усули таълим . 1. Хонандагонро дар саф чобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи бозии “Ба назди байрақчаҳои худ” ва аҳамияти он ба шакли сода маълумот диҳед. Тарзи дурусти бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”-ро ба хонандагон нишон диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан ва нишондиҳӣ кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамият ва тарзи дурусти бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”-ро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии “Ба назди байрақчаҳои худ” ҷалб намоед. Бозии мазкурро бо хонандагон машқ кунед.

3. Байни хонандагон оид ба машқи бозӣ саволу ҷавоб ташкил кунед. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид намоед, ки бозии “Ба назди байрақчаҳои худ” барои солимию часурӣ муҳим аст.

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

5. Хоҳиш кунед, ки як гурӯҳи хонандагон бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”-ро нишон диҳанд ва дикқати 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 қарор диҳед. Бигузор хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

7. Аз хонандаи бехтарин хоҳиш кунед, ки бозиро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед якҷанд хонандаи дигарро барои нишондиҳӣ ҷалб намоед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”-ро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”-ро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб бозии “Ба назди байрақчаҳои худ”-ро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ 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 мекунад;
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти бозии “Интизоми бачагон қатъист” огоҳ аст. Ин бозиро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда, 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 беҳатариро ҳангоми бозии “Ба назди байрақчаҳои худ” риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Машқи бозии “Интизоми бачагон қатъист”. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи “Бозии интизоми бачагон қатъист”. Аҳамияти бозии “Интизоми бачагон қатъист”.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, 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 ба таври амалӣ нишон диҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии интизоми бачагон қатъист ҷалб кунед. Оид ба иҷрои бозии мазкур аз хонандагон пурсед.

3. Байни хонандагон оид ба машқи бозӣ саволу ҷавоб ташкил кунед. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид кунед, ки бозии “Интизоми бачагон қатъист” барои интизомнок шудан муҳим аст.

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

5. Хоҳиш кунед, ки як гурӯҳи хонандагон бозии “Интизоми бачагон қатъист”- ро намоиш диҳанд ва дикқати дигаронро ба иҷрои дурусти бозӣ ҷалб намояд.

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

7. Аз хонандаи бехтарин хоҳиш кунед, ки бозиро ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

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

Арзёбӣ:

1.	Моҳияти бозии “Интизоми бачагон қатъист”- ро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	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 бехатариро 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;
- 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. Аз аҳамияти машқи бо усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯб огоҳ аст, машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯбро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- моҳияти бо усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯбро донанд;
- дуруст иҷро кардани 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 усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯб риоя кунанд.

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

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, 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 содари 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 ба таври амалӣ нишон диҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯб ҷалб намоед. Хатоҳои хонандагонро ҳангоми машқ ислоҳ кунед.

3. Байни хонандагон оид ба машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯб саволу ҷавоб ташкил кунед. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид кунед, 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 фармод, ки машқи усулҳои гуногуни ҳаво додани тӯбро иҷро намоянд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудихоҷашонро ислоҳ кунед.

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

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

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

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

Арзёбӣ:

1.	Моҳияти машқи бо усулҳои гуногун ҳаво додани тӯбро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	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 мекунад	1
Ҷамъ:		5

Боби 2. Асосҳои дониши варзишӣ, унсурҳои бозиҳои варзишӣ ва машғулиятҳои мустақилона - 20 соат

§ 1. Машқҳо бо 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 мекунад. (фитнес).

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз моҳияти машқҳо бо тӯби хурд огоҳ аст, машқҳо бо тӯби хурдро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

– аҳамияти машқҳо бо тӯби хурдро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқҳо бо тӯби хурдро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқҳо бо тӯби хурд ақидаашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои одии бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Моҳияти машқҳо бо тӯби хурд ва қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми машқ. Тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо тӯби хурд. Машқҳо бо тӯби хурд.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳо бо тӯби хурд мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқҳо бо тӯби хурдро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

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

3. Намунаи машқҳо бо 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 кардани машқҳо бо тӯби хурд ҷалб кунед. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки дунафарӣ машқҳо бо тӯби хурдро иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқҳо бо тӯби хурдро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқҳо бо тӯби хурдро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳо бо тӯби хурдро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба машқ кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳо бо тӯби хурдро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Машқҳо бо тӯби хурд ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3.	Якчанд намунаи машқҳо бо тӯби хурдро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 2. Машқҳо бо тӯби калон – 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 хурдро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқҳо бо тӯби калон огоҳ аст, машқҳо бо тӯби калонро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳо бо тӯби калонро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқҳо бо тӯби калонро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқҳо бо тӯби калон ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳо бо тӯби калон. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳо бо тӯби калон. Машқҳо бо тӯби калон.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳо бо тӯби калон мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқҳо бо тӯби калонро фаҳмонед. Оид ба машқҳо бо тӯби калон маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармоед, ки аҳамияти машқҳо бо тӯби калонро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқҳо бо тӯби калонро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқҳо бо тӯби калонро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармоед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо якчанд хонанда машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро кардани машқҳо бо тӯби калон ҷалб кунед. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки дунафарӣ машқҳо бо тӯби калонро машқ кунанд.

5. Ба хонандагон таъкид кунед, ки машқҳо бо тӯби калонро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи машқҳо бо тӯби калонро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳо бо тӯби калонро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро намоед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба машқ кунед.

7. Аз як хонанда хоҳиш намоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед, якҷанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳо бо тӯби калонро дар хона мустақилона иҷро намоянд.

Арзёбӣ:

1.	Машқҳо бо тӯби калон ва зарурати онро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3.	Якҷанд намунаи машқҳо бо тӯби калонро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 3-4. Ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он – 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 худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозӣҳои 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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он огоҳ аст, машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро пайваستا 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 одии бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

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

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, 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 нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

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

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

4. Дикқати хонандагонро ба иҷро кардани машқҳои ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он ҷалб намод. Ба хонандагон фармод, 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 якҷанд маротиба машқ кунед. Хонандагони сазоворро баҳогузорӣ кунед.

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

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

Арзёбӣ:

1.	Машқҳо бо тӯби калон ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Машқҳо бо тӯби калонро ба тарзи сода шарҳ медиҳад	1
3.	Якҷанд намунаи машқҳо бо тӯби калонро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёри машқҳо бо тӯби калонро иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 5 Ба пеш ҳаво додани тӯб – 1 соат.

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

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломати 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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб огоҳ аст, машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро пайваста 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 одии беҳатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб ва қоидаҳои беҳатарӣ ҳангоми машқ. Тарзи дуруст иҷро кардани 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 нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармояд, ки моҳияти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани 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 машқи ба пеш ҳаво додани тӯбро бо хонандагон такрор намояд.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯб ҷалб кунед. Ба хонандагон фармояд, 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. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки намунаи машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ намояд, ба хонандагон ёрӣ расонед.

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

7. Бо аҳли синф якҷоя машқ карда, аз як хонанда хошиш кунед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунед. Шумо метавонед якҷанд 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 дода метавонад	1
2.	Якҷанд намунаи машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳои ба пеш ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя менамояд	1
Ҷамъ:		5

§ 6. Тӯбро дар самтҳои муқобил ба ҳамдигар партофтагӣ – 1 соат.

Салоҳият: Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин рағубона 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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтагӣ огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқҳои тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтагӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтагӣ иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқҳои тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтагӣ сухан гуфта тавонанд;

– қоидаҳои одии бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтагӣ ва қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми машқ. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳои тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтагӣ. Машқҳои тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтагӣ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳои тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтагӣ

мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқҳои тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтано фаҳмонед. Оид ба машқҳои тӯбро дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтан маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармоед, ки аҳамияти машқҳои дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқҳои дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқҳои дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Бо як ё ду хонанда машқ кунед.

4. Диққати дигаронро ба иҷрои дурусти машқҳои дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯб ҷалб кунед. Ба хонандагон фармоед, ки дунафарӣ машқҳои дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид намоед, ки машқи мазкурро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи машқҳои дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, хатоҳои хангоми машқ рӯйдодаро ислоҳ кунед.

6. Намунаи машқҳои дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя иҷро намоед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба машқ кунед.

7. Аз як хонанда хоҳиш кунед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед якҷанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро машқ карда, барои иҷрои мустақилона супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳои дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Якҷанд намунаи машқҳо дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқҳои дар радифҳои муқобил ба ҳамдигар партофтани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро хангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 7. Чаҳишҳо бо 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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи чаҳишҳо бо тӯб огоҳ аст, машқи чаҳишҳо бо тӯбро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои чаҳиш бо тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои чаҳиш бо тӯбро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқҳои чаҳиш бо тӯб сухан гуфта тавонанд;
- қоидаҳои одии бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқҳои чаҳиш бо тӯб. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳои чаҳиш бо тӯб. Машқи чаҳишҳо бо тӯб.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳои чаҳиш бо тӯб мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқҳои чаҳиш бо тӯбро фаҳмонед. Оид ба машқҳои чаҳиш бо тӯб маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш намоед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармоед, ки машқҳои чаҳиш бо тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқҳои чаҳиш бо тӯбро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқҳои чаҳиш бо тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Машқҳои чаҳиш бо тӯбро дуруст бо якчанд хонанда иҷро кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои чаҳиш бо тӯб ҷалб кунед. Ба хонандагон фармоед, ки дунафарӣ машқҳои чаҳиш бо тӯбро иҷро намоянд.

5. Ба иҷрои дурусти машқ аҳамият диҳед. Ба хонандагон фармоед, ки намунаи машқҳои чаҳиш бо тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои чаҳиш бо тӯбро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якчанд маротиба такроран машқ кунед.

7. Аз як хонанда хоҳиш намоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро низ барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Тарзи дурусти бозиҳои чаҳиш бо тӯбро машқ кардан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳои ҷаҳиш бо тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Якчанд намунаи машқҳои ҷаҳиш бо тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 8. Бо ҳар ду даст 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 мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он огоҳ аст, машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- мафҳуми машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он ақидаҳои шонро гуфта тавонанд;
- тарзи ҳаёти солимро фаҳманд;
- қоидаҳои одии бехатариро ҳангоми дарс риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он. Зарурати машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он. Машқи бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Шарҳи машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро фаҳмонед. Оид ба машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармоед, ки аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро

фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро ба хонандагон нишон диҳед. Иҷрои дурусти бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро ба хонандагон нишон диҳед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро кардани машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он ҷалб намоед. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро иҷро намоянд.

5. Ба хонандагон таъкид намоед, ки машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро нишон диҳанд. Хонандагонро назорат карда, ба онҳо ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор кунед.

8 Тарзи дурусти якҷанд маротиба бо ҳар ду даст ҳаво дода ва доштани тӯбро машқ кардан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб, дошта гирифтани он ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Тарзи машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро ба тарзи сода шарҳ медиҳад	1
3.	Якҷанд намунаи машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Якҷанд намунаи машқҳои бо ҳар ду даст ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро иҷро мекунад	1
5	Қоидаҳои одии бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 9. Бо ҳар ду даст аз сари сина 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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб огоҳ аст, машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб ва қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми машқ. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб. Машқи бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Оид ба машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб маълумоти умумӣ диҳед. Машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро нишон диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш намоед, ки калимаҳои содари истифода баред.

2. Ба хонандагон фармоед, ки аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Дар аввал бо якчанд хонанда машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб ҷалб кунед. Ба хонандагон фармоед, ки дунафарӣ машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро намоянд. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон дода, ба онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якчанд маротиба такрор кунед.

7. Ба як хонанда фармоед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб созед.

8. Тарзи дурусти бозии бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯбро машқ кардан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Ҳаракатҳои худро дар якҷанд намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани он идора мекунад	1
3.	Якҷанд намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз сари сина ҳаво додани тӯб ва дошта гирифтани онро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5	Қоидаҳои одии бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 10. Бо ҳар ду даст аз поён 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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ҳаво додан огоҳ аст, машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯб сухан гуфта тавонанд;
- қоидаҳои одии бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ҳаво додан. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯб. Машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ҳаво додан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи аҳамияти машқи бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯб мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро нишон диҳед. Оид ба машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯб маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш намоед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармоед, ки аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво доданро тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқҳои бо

ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро фаҳмонед. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Иҷрои дурусти машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед ва бо як нафар машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро кардани машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯб ҷалб кунед. Ба хонандагон фармоед, ки дунафарӣ машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор намоед.

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

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Ҳаракатҳои худро дар якҷанд намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯб идора мекунад	1
3.	Якҷанд намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5	Қоидаҳои бехатариро вобаста ба машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 11, 12, 13. Шашкабозӣ – 3 соат.

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

- аҳамияти машқҳои фикрии ҷисмониро барои рушди тафаккури худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад;
- сатҳи миёнаи машқҳои фикрии ҷисмониро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад.
- қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро кадр мекунад. Аз аҳамияти машқи шашкабозӣ баҳри равнақи зехн огоҳ буда, малакаҳои аввалини шашкабозиро аз бар менамояд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- аҳамияти бозии шашкаро баҳри равнақи 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. Шиносӣ бо бозии шашка. Тахтаи шашкабозӣ ва роҳҳои ҳаракати донаҳо. Аҳамияти шашкабозӣ ва равнақи 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 содара истифода баред.

2. Аҳамияти шашкаборо аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷроӣ ҳаракати донаҳоро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷроӣ 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 машқи шашкабозӣ барои равнақи зехн муҳим аст. Машқи шашкабозиро дунафарӣ бо хонандагон иҷро кунед.

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

5. Фармояд, ки якчанд хонанда оид ба шашкабозӣ ва ҳаракати донаҳо нақл намоянд.

6. Ташкил кардани шашкабозии дунафарӣ бо хонандагон.

7. Ба хонандагони беҳтарин фармояд, ки шашкабозиро ба ҷойи омӯзгор назорат кунанд. Хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки шашкабозиро дар хона мустақилона машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии шашкаро баҳри равнақи зехн бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одаттарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб шашкабозиро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми бозӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5.	Қоидаҳои бозиро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 14. Аз поён ба якдигар 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 обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯб огоҳ аст, чунин машқҳоро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- усул ва аҳамияти аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро донанд;
- дуруст иҷро кардани бозии аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро шарҳ дода тавонанд;
- бозии аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯб. Аҳамияти бозии аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯб. Тарзи дуруст иҷро кардани аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯб. Машқи бозӣ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи аҳамияти машқи аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯб мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро нишон диҳед. Оид ба машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯб маълумоти умумӣ диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш намоед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармоед, ки аҳамияти машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро фаҳмонед. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар пешниҳод кунед.

3. Намунаи машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Иҷрои дурусти машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед ва бо як нафар машқ кунед.

4. Дикқати хонандагонро ба иҷро кардани машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯб ҷалб кунед. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки дунафарӣ машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид намоед, ки машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқҳои аз поён ба якдигар ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба машқ кунед.

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

8. Тарзи дурусти машқи бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ҳаво доданро ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳои бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ҳаво доданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Ҳаракатҳои худро дар якчанд намунаи машқҳои бо ҳар ду даст тӯбро аз поён ҳаво додан идора мекунад	1
3.	Якчанд намунаи машқҳои бо ҳар ду даст аз поён ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5	Қоидаҳои беҳатариро вобаста ба машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 15. Аз китф бо як даст ба якдигар 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 ва имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯб огоҳ аст, бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- усул ва аҳамияти бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро донанд;

- иҷрои дурусти бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро шарҳ дода тавонанд;

- бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;

- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯб. Аҳамияти бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯб. Тарзи дурусти иҷро кардани бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯб. Машқи аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯб.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯб маълумот додан.

Ичрои дурусти аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯб ва моҳияти онро ба таври сода ба хонандагон фаҳмонидан.

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

3. Дикқати хонандагонро ба ичрои дурусти бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯб ҷалб кардан. Ичрои дурусти бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро ба таври амалӣ ба хонандагон нишон додан.

4. Бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро машқ кардан ва барои ичрои мустақилона супориш додан.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро ичро намоянд. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки намунаи бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя ичро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такроран машқ кунед.

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

8. Тарзи дурусти бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро машқ кардан ва барои ичрои мустақилона супориш додан.

Арзёбӣ:

1.	Тартиби бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад.	1
2.	Мувофиқи тартиб бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро дуруст ичро мекунад.	1
3.	Якҷанд намунаи бозии аз китф бо як даст ба якдигар ҳаво додани тӯбро дуруст ичро 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

§ 16. “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ” – 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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти

бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ” огоҳ аст. Бозии мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Максади дарс. Хонандагон бояд

- бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро донанд;
- дуруст иҷро кардани “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”. Тарзи дуруст иҷро кардани бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”. Бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ” маълумот додан. Иҷрои бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро ба таври сода ба хонандагон фаҳмонидан.

2. Дар бораи бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ” аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед.

3. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ” ҷалб кардан. Иҷрои дурусти бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро ба хонандагон нишон додан.

4. Бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро машқ кардан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро иҷро намоянд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такроран машқ кунед.

7. Аз хонандаи бехтарин хоҳиш кунед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунад. Шумо метавонед, якҷанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб созед.

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

Арзёбӣ:

1.	Тартиби бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мувофиқи тартиб бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Якҷанд намунаи бозии “Босуръат ба назди байрақчаҳои худ”- ро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми иҷрои бозӣ ба рафиқонаш хуб муносибат мекунад.	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя карда, пас аз машқ оби хунук наменӯшад	1
Ҷамъ:		5

§ 17. Суръат гирифта 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 мекунад (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 мекунад. Аз аҳамияти бозии суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан огоҳ аст. Бозии мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- бозии суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро донанд;
- дуруст иҷро кардани суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро шарҳ дода тавонанд;
- бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво дода тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд;

Мундариҷаи таълим. Усули дуруст иҷро кардани суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан. Аҳамияти бозии суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан. Тарзи дуруст иҷро кардани бозии суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан. Машқ кардани бозӣ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан маълумот додан. Иҷрои бозии суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан ва аҳамияти онро ба таври сода ба хонандагон фаҳмонидан.

2. Оид ба бозии суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан ва моҳияти он аз хонандагон пурсидан. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонидан.

3. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан ҷалб кардан. Иҷрои дурусти бозии суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро ба таври амалӣ ба хонандагон нишон додан.

4. Бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво додан ва барои иҷрои мустақилона супориш додан.

5. Хонандагонро таъкид намоед, ки бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро иҷро кунанд. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки намунаи бозии мазкурро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи бозии бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя иҷро намоед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такроран машқ кунед.

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

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

Арзёбӣ:

1.	Тарзи дурусти бозии суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мувофиқи тартиб суръат гирифта бо ҳар ду даст тӯбро аз болои сар ҳаво доданро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Якҷанд намунаи бозии мазкурро дуруст иҷро мекунад.	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5	Қоидаҳои бехатариро вобаста ба бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 18 - 19. Бо дасти чапу рост тӯбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат кардан – 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 худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти бозии бо дасти чапу рост тӯбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат кардан огоҳ аст. Бозии мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- бозии бо дасти чапу рост тӯбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат карданро донанд;
- дуруст иҷро кардани бозии бо дасти чапу рост тӯбро ба замин зада, доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат карданро шарҳ дода тавонанд;
- бозии бо дасти чапу рост тӯбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат карданро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усул ва аҳамияти бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида ба пеш ҳаракат кардан. Тарзи дуруст иҷро кардани бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида ба пеш ҳаракат кардан. Машқи бозӣ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат кардан маълумот додан. Иҷрои дурусти бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат карданро ба таври сода ба хонандагон фаҳмонидан.

2. Оид ба бозӣ ва аҳамияти он аз хонандагон пурсидан. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Иҷрои дурусти бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат карданро ба таври амалӣ ба хонандагон нишон диҳед.

3. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат кардан ҷалб кунед. Бозиро бо ду хонанда машқ кунед. Дикқати дигаронро барои иҷрои дурусти бозӣ ҷалб намоед.

4. Бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат карданро бо хонандагон машқ кунед.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат карданро иҷро намоянд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи бозии мазкурро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат карданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор намудан лозим.

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

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

Арзёбӣ:

1.	Тартиби бозии бо дасти чапу рост тўбро ба замин зада доштан ва ба як паҳлу давида, ба пеш ҳаракат карданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мувофиқи тартиб бозии мазкурро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Ҳангоми бозии мазкур ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	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

§ 20. Тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштан -1соат

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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти бозии тӯбро ба замин зада-зада, аз байни монеаҳо гузаштан огоҳ аст. Бозии мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- усул ва аҳамияти бозии ба замин задани тӯб ва аз байни монеаҳо гузаштанро донанд;
- иҷрои дурусти бозии ба замин задани тӯб ва аз байни монеаҳо гузаштанро шарҳ дода тавонанд;
- ба замин задани тӯб ва аз байни монеаҳо гузаштанро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштан. Аҳамияти бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштан. Машқи мустақилона.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштан маълумот диҳед. Иҷрои дурусти тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштанро омӯзонед ва аҳамияти онро ба таври сода ба хонандагон фаҳмонед.

2. Доир ба бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштан ва аҳамияти он аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед.

3. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб кунед. Иҷрои дурусти бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштанро ба таври амалӣ ба хонандагон нишон диҳед.

4. Тарзи дурусти бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштанро бо хонандагон машқ кунед. Барои машқи мустақилона супориш дода, иҷрои дурусти онро зери назорат гиред.

5. Хонандагонро фармоед, ки намунаи бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштанро нишон диҳанд, сипас онро иҷро кунанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштанро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такроран машқ кунед.

7. Аз хонандаи бехтарин хоҳиш кунед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунед. Шумо метавонед, якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб кунед.

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

Арзёбӣ:

1.	Тартиби бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштанро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мувофиқи тартиб бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштанро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Якчанд намунаи бозии тӯбро ба замин зада-зада аз байни монеаҳо гузаштанро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5	Қоидаҳои бехатариро вобаста ба бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

Боби 3. Асосҳои дониши варзишӣ, варзиши сабук, давидан ва машғулиятҳои мустақилона – 20 соат.

§ 1-2 Аз ҷойи ист партофтани тӯб – 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 худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содари риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи аз ҷойи ист партофтани тӯб огоҳ аст. Машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аз ҷойи ист партофтани тӯбро донанд;
- дуруст иҷро кардани машқи аз ҷойи ист партофтани тӯбро шарҳ дода тавонанд;
- аз ҷойи ист партофтани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули аз ҷойи ист партофтани тӯб. Аҳамияти машқи аз ҷойи ист партофтани тӯб. Тарзи дуруст иҷро кардани аз ҷойи ист партофтани тӯб. Мустақилона аз ҷойи ист партофтани тӯб.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи машқи аз ҷойи ист партофтани тӯб маълумот додан. Иҷрои дурусти аз ҷойи ист партофтани тӯб ва аҳамияти онро ба таври сода ба хонандагон фаҳмонидан.

2. Оид ба машқи аз ҷойи ист партофтани тӯб ва аҳамияти он аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед.

3. Диққати хонандагонро ба машқи аз ҷойи ист партофтани тӯб ҷалб кунед. Иҷрои дурусти машқи аз ҷойи ист партофтани тӯбро дар амал ба хонандагон нишон диҳед.

4. Ба хонандагон такроран нишон додани намунаи беҳтарини машқҳои аз ҷойи ист партофтани тӯб. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки бо тӯб бонавбат машқ кунанд.

5. Фармоед, ки якчанд хонанда машқҳои аз ҷойи ист партофтани тӯбро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи беҳтарини машқҳои аз ҷойи ист партофтани тӯб ба хонандагон бо онҳо якҷоя машқ кунед. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерӣ назорат гиред.

7. Аз хонандаи беҳтарин хоҳиш кунед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб созед.

8. Тарзи дурусти аз ҷойи ист партофтани тӯбро машқ карда, барои иҷрои мустақилона супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Тартиби машқи аз ҷойи ист партофтани тӯбро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мувофиқи тартиб машқи аз ҷойи ист партофтани тӯбро дуруст иҷро мекунад.	1
3.	Якчанд намунаи машқи аз ҷойи ист партофтани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя карда, пас аз машқ оби хунук наменӯшад	1
Ҷамъ:		5

§ 3. 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 обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда,

имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд

- баъди 1-3 қадам давида омадан партофтани тӯбро донанд;
- иҷрои дурусти партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давида омадан. Аҳамияти партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давидан. Тарзи дуруст иҷро кардани партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давидан маълумот додан. Иҷрои дурусти бозии партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро ба таври сода ба хонандагон фаҳмонед.

2. Оид ба партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давида омадан аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед.

3. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давидан ҷалб кунед. Иҷрои дурусти партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро ба хонандагон нишон диҳед.

4. Ба хонандагон намунаи беҳтарини машқҳои мазкурро такроран нишон диҳед. Ба хонандагон фармояд, ки бо тӯб бонавбат машқ кунанд.

5. Фармояд, ки якчанд хонанда бозии партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи беҳтарини бозии партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давида омадан бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед.

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

8. Бозии партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро машқ карда, барои иҷрои мустақилона супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Тартиби бозии партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мувофиқи тартиб бозии партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Якчанд намунаи бозии партофтани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро вобаста ба бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 4. Машқ бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ – 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 обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- машқҳо бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳро донанд;
- усули дуруст иҷро кардани машқ бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ машқ карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя карда, пас аз машқ оби хунук нанӯшанд.

Мундариҷаи таълим. Усули дуруст иҷро кардани машқҳо бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ. Аҳамияти машқҳо бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳо бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ. Машқҳои мустақилона бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқҳо бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ маълумот диҳед. Иҷрои дурусти машқҳо бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳро ба таври сода ба хонандагон фаҳмонед.

2. Дар бораи иҷрои машқҳо бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед.

3. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқ бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷалб намоед. Сипас дунафарӣ машқ кунанд.

4. Ба хонандагон такроран нишон додани намунаи беҳтарини машқҳои мазкур. Ба хонандагон фармояд, ки бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ бонавбат машқ кунанд.

5. Фармояд, ки якчанд хонанда бозиро бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи беҳтарини бозӣ бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҳамроҳи хонандагон машқ кунед. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат гиред.

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

8. Бозии бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳро барои иҷрои мустақилона супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Тартиби бозиҳо бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтохро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мувофиқи тартиб бозиҳо бо ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтохро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Ҳангоми бозӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 5-6. Давида ба дарозӣ ҷаҳидан – 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 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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи давида ба дарозӣ ҷаҳидан огоҳ аст. Машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- давида ба дарозӣ ҷаҳиданро донанд;
- ба таври дуруст давида ба дарозӣ ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- давида ба дарозӣ ҷаҳиданро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Усули давида ба дарозӣ ҷаҳидан. Тарзи дурусти давида ба дарозӣ ҷаҳидан. Машқи давида ба дарозӣ ҷаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи бозии давида ба дарозӣ ҷаҳидан маълумот додан. Ба таври сода ба хонандагон фаҳмонидани бозии давида ба дарозӣ ҷаҳидан.

2. Оид ба бозии давида ба дарозӣ ҷаҳидан аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед.

3. Ҷалб кардани диққати хонандагон ба иҷрои дурусти бозии давида ба дарозӣ ҷаҳидан. Нишон додани тарзи дурусти бозии давида ба дарозӣ ҷаҳидан ба хонандагон.

4. Ба хонандагон такроран нишон додани намунаи бехтарини машқҳои мазкур. Ба хонандагон фармоед, ки давида ба дарозӣ ҷаҳиданро бонавбат машқ кунанд.

5. Фармоед, ки якчанд хонанда бозии давида ба дарозӣ ҷаҳиданро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи беҳтарини бозӣ ҳамроҳи хонандагон машқ кунед. Машқро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зеро назорат қарор диҳед.

7. Аз хонандаи беҳтарин хоҳиш кунед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронад, яъне хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро барои роҳнамоӣ ҷалб созед.

8. Бозии давида ба дарозӣ ҷаҳиданро барои иҷро мустақилона супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Тартиби бозии давида ба дарозӣ ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Мувофиқи тартиб бозии давида ба дарозӣ ҷаҳиданро дуруст иҷро мекунад	1
3.	Якчанд намунаи бозии давида ба дарозӣ ҷаҳиданро дуруст иҷро мекунад.	1
4.	Сатҳи миёнаи машқҳои обутоб додани баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад	1
5	Қоидаҳои беҳатариро вобаста ба бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 7-8 Аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан – 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 худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозии 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 карда, 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 карда, 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 бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

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

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зеро назорат нигоҳ дошта тавонанд;

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

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

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан, инчунин аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода бурда, аҳамияти бозиро дуруст фаҳмонед.

2. Оид ба аҳамияти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан ҷалб кунед.

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

4. Бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Ба хонандагон фармоед, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро машқ кунанд.

5. Фармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро нишон диҳанд. Баъди нишон додан хонандаи мохиртаринро муайян кунед.

6. Бозиро якҷанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор диҳед ва хонандагони мохирро муайян созед. Бигузор хонандагон мустақилона бозӣ карда, мохиронро муайян намоянд.

7. Аз хонандаи беҳтарин хоҳиш кунед, ки бозиро дар гурӯҳҳо назорат карда, иҷрои дурусти онро таъмин намояд. Шумо метавонед якҷанд хонандаи дигарро низ барои назорат ҷалб кунед.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Оидтарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 9. 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 мекунад (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 мекунад. Аз аҳамияти машқи гузаштан аз монеаҳо огоҳ аст. Машқи гузаштан аз монеаҳоро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда, маҳораташро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи гузаштан аз монеаҳоро донанд;
– дуруст иҷро кардани машқи гузаштан аз монеаҳо бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқи гузаштан аз монеаҳоро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми гузаштан аз монеаҳо риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи гузаштан аз монеаҳо. Тарзи дурусти иҷрои машқи гузаштан аз монеаҳо. Машқи гузаштан аз монеаҳо..

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи гузаштан аз монеаҳо, инчунин аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода бурда аҳамияти бозиро дуруст фаҳмонед.

2. Аҳамияти машқи гузаштан аз монеаҳоро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи гузаштан аз монеаҳоро ба хонандагон дар амал нишон диҳад. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи мазкур ҷалб кунед. Маҳорати ҷаҳиданро ба хонандагон фаҳмонед.

3. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед. Таъкид намоед, ки машқи гузаштан аз монеаҳо барои солимии ҷисму рӯҳ муҳим аст ва иродаи хонандаро қавӣ мегардонад.

4. Ҳамроҳи хонандагон бозӣ кунед. Ба онҳо фармоед, ки ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, гузаштан аз монеаҳоро машқ кунанд.

5. Фармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи гузаштан аз монеаҳоро нишон диҳанд. Баъди нишон додан хонандаи мохиртаринро муайян кунед.

6. Бозиро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед ва хонандгони мохирро муайян созед. Бигузур хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

7. Ба хонандаи бехтарин фармоед, ки бозиро дар гурӯҳҳо назорат карда, иҷрои дурусти онро таъмин намояд. Шумо метавонед назорати умумӣ баред.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозии мазкурро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон машқ кунанд.

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машқи гузаштан аз монеаҳоро барои саломатӣ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	Мувофиқи тартиб машқи гузаштан аз монеаҳоро дуруст иҷро мекунад	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5	Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 10. Ба баландӣ 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 мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содари риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи ба баландӣ чаҳидан огоҳ аст. Машқи ба баландӣ чаҳиданро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда, маҳораташро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ба баландӣ чаҳиданро донанд;
- иҷрои дурусти машқи ба баландӣ чаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи ба баландӣ чаҳиданро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми ба баландӣ чаҳидан риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ба баландӣ чаҳидан. Тарзи дурусти иҷрои машқи ба баландӣ чаҳидан. Машқи ба баландӣ чаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи ба баландӣ чаҳидан ва аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумот диҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода бурда, аҳамияти бозиро дуруст фаҳмонед.

2. Аҳамияти машқи ба баландӣ чаҳиданро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи ба баландӣ чаҳиданро ба хонандагон дар амал нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи ба баландӣ чаҳидан ҷалб кунед. Оид ба маҳорати чаҳидан ба хонандагон муфассал маълумот диҳед.

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

4. Ҳамроҳи хонандагон бозӣ кунед. Ба онҳо фармояд, ки ба ду гурӯҳ чудо шуда, ба баландӣ ҷаҳиданро машқ кунанд.

5. Хоҳиш кунед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи ба баландӣ ҷаҳиданро нишон диҳанд. Баъди нишон додан хонандаи ҷасуртаринро муайян кунед.

6. Бозиро якчанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат гиред ва хонандагони ҷасурро муайян созед. Бигузор хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

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

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки ба баландӣ ҷаҳиданро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон машқ кунанд.

Арзёбӣ:

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

§ 11-12. Ҳаво додани тӯби хурд – 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 хурд дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозӣҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи ҳаво додани тӯби хурд огоҳ аст, машқи ҳаво додани тӯби хурдро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- моҳияти ҳаво додани тӯби хурдро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– ҳаво додани тӯби хурдро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи ҳаво додани тӯби хурд ақидаашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатарии одиро хангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти ҳаво додани тӯби хурд. Тарзи дурусти ҳаво додани тӯби хурд. Машқи ҳаво додани тӯби хурд.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф чобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи ҳаво додани тӯби хурд мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи ҳаво додани тӯби хурдро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармояд, ки аҳамияти ҳаво додани тӯби хурдро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи ҳаво додани тӯби хурдро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи ҳаво додани тӯби хурдро ба хонандагон нишон диҳед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқи ҳаво додани тӯби хурд ҷалб кунед. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ ҳаво додани тӯби хурдро машқ кунанд.

5. Хонандагонро таъкид намояд, ки машқро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо фармояд, ки намунаи машқи ҳаво додани тӯби хурдро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи ҳаво додани тӯби хурдро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бо тӯби хурд дар хона мустақилона машқ кунанд.

Арзёбӣ.

1.	Ҳаво додани тӯби хурд ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3.	Якҷанд намунаи машқи ҳаво додани тӯби хурдро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 13. 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 ҳурдро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. 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 чаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан. Иҷрои дурусти машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан. Машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷой ба дарозӣ чаҳиданро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

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

3. Намунаи машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро 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 тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷой ба дарозӣ чаҳидан ҷалб кунед. Ба хонандагон фармод, ки дунафарӣ тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро машқ кунанд.

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

6. Намунаи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳиданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор кунед.

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

Арзёбӣ:

1.	Машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1

3.	Машқи тӯбро байни пойҳо гирифта, аз чойи ист ба дарозӣ 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

§ 14. Давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан – 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 худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан. Иҷрои дурусти машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан. Машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки аҳамияти машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро ба хонандагон нишон диҳед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Ҳамроҳи онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан ҷалб намоед. Ба хонандагон фармоед, ки дунафарӣ машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст ичро намоянд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро ба хонандагон намоиш 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 давида аз болои монеаҳо ҷаҳидан ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3.	Машқи давида аз болои монеаҳо ҷаҳиданро дуруст ичро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур ичро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 15. 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 мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо огоҳ аст, машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал ичро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро ичро карда тавонанд;
- дар бораи машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо ақидашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо. Тарзи дуруст ичро кардани машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо. Машқи ҷаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф чобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон ғрмояд, ки аҳамияти машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани 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. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои 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. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки намунаи машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳоро нишон диҳанд. Синфро 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 якҷанд маротиба такрор кунед.

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

Арзёбӣ:

1.	Машқи чаҳида тағйир додани ҳолати пойҳо ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	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 мекунад.	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 16. Бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар 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 мекунад (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи **бо**

як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

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

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

– дар бораи машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳидан ақидашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

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

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳидан мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳиданро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода баред.

2. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки аҳамияти машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳиданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳиданро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар 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 иҷро кардани машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳидан ҷалб кунед. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки дунафарӣ машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳиданро иҷро намоянд.

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

6. Намунаи машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳиданро ба хонандагон нишон дода, ҳамроҳи онҳо иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор кунед.

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

Арзёбӣ:

1.	Машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳидан ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
----	--	---

2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3.	Машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар 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

§ 17. Аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ 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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳиданро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳидан ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳидан. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳидан. Машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳидан мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳиданро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармод, ки аҳамияти машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳиданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳиданро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ 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 аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳидан ҷалб намоед. Ба хонандагон фармоед, ки дунафарӣ машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳиданро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид намоед, ки машқро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳиданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳиданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор кунед.

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

Арзёбӣ:

1.	Машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ ҷаҳидан ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3.	Машқи аз болои ҷаҳ-ҷаҳаки кӯтоҳ 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

§ 18. 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 ҳудро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии сода идора мекунад (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан огоҳ аст. Машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

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 ақидашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

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

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки аҳамияти машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар пешниҳод диҳед.

3. Намунаи машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро 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 дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳидан ҷалб кунед. Ба хонандагон фармояд, ки дунафарӣ машқи дар ҷойи муайяншуда аз баландии 50 см ҷаҳиданро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро намоянд. Аз онҳо фармояд, 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 машқ кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор кунанд.

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

§ 19. Аз масофаи 5 - 6 м ба нишони амудӣ (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 карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯб огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

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

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯб. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯб. Машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯб.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯб мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯбро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармоед, ки аҳамияти машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯбро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо фармоед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро кардани машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯб ҷалб кунед. Ба хонандагон фармоед, ки дунафарӣ машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯбро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид намоед, ки машқро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо фармоед, ки намунаи машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ

ҳаво додани тӯбро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯбро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Ин намунаҳоро якчанд 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 нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯб ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3.	Машқи аз масофаи 5 - 6 м ба нишони вертикалӣ ҳаво додани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 20. Аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида, ба пеш ҳаракат кардан – 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 мекунад (фитнес);

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат кардан огоҳ аст. Машқи мазкурро пайваستا дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

Максади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида, ба пеш ҳаракат карданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат карданро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи мазкур ақидашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатарии одиро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат кардан. Ғарзи дуруст иҷро кардани машқи мазкур. Машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат кардан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат кардан

мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Машқи мазкурро фаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Ба хонандагон фармод, ки аҳамияти машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат карданро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани ин машқро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат карданро ба хонандагон нишон диҳед. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Дикқати хонандагонро ба иҷро кардани машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат кардан ҷалб намод. Ба хонандагон фармод, ки ин машқро дунафарӣ иҷро намоянд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро намоянд. Ба онҳо фармод, ки намунаи машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат карданро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат карданро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба тақрор кунед.

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

Арзёбӣ:

1.	Машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат кардан ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3.	Машқи аз як пой ба пойи дигар ҷаҳида ба пеш ҳаракат карданро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад.	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

Боби 4. Асосҳои дониши варзишӣ, шиноварӣ ва машғулиятҳои мустақилона – 2соат

§ 1. Аҳамияти шиноварӣ ва истифодаи об – 1соат

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 бозӣҳои шиноварӣ ва машқҳои оббозии сода идора мекунад. (фитнес)

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– мафҳуми шиновариро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– тарзу усулҳои шиноварии одиро донанд;
 – тарзи ҳаёти солимро вобаста ба шиноварӣ ба тарзи сода баён намоянд;

– қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми шиноварӣ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Шиноварӣ ва аҳамияти он барои саломатӣ. Тарзи дурусти ба об даромадан. Дар об рост истода нафаси чуқур кашида нишастан. Машқи ба об даромадан дар ҳавзи чуқуриаш 80 – 100 см.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи шиноварӣ мухтасар ба шакли сода маълумот диҳед. Шарҳи ба об даромадан дар ҳавзи чуқуриаш 80 – 100 см-ро фаҳмонед. Оид ба шиноварӣ ва тарзи ҳаёти солим маълумоти умумӣ диҳед. Фаҳмонед, ки оббозӣ хатарнок аст, бе назорати калонсолон ба об надароянд. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

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

3. Ба хонандагон фаҳмонед, ки шиноварӣ ва тарзи ҳаёти солим ба ҳар як шахс манфиат дорад. Қоидаҳои ба об даромадан, рост истода нафаси чуқур кашида, нишастанро дуруст фаҳмонед ва нишон диҳед. Бо як нафар машқ кунед. Диққати дигаронро ҷалб намод.

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

5. Якҷанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед. Ҳамроҳи онҳо тарзи дурусти ба об даромаданро машқ кунед. Ин намунаҳоро якҷанд маротиба такрор кунед.

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

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

Арзёбӣ:

1.	Тарзи дурусти ба об даромадан, дар об рост истода нафаси чуқур кашида нишастанро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3.	Машқи дуруст ба об даромадан, рост истода нафаси чуқур кашида нишастанро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 2. Дар об бо дасту пойхо ҳаракат кардан – 1соат

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 пойхо ҳаракат карданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;

– тарзу усулҳои дар об бо дасту пойхо ҳаракат карданро донанд;

– тарзи ҳаёти солимро вобаста ба шиноварӣ ба тарзи сода баён намоянд;

– қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми ба об даромадан риоя намоянд.

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

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

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

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

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

5. Якчанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед. Ҳамроҳи онҳо тарзи дурусти ба об даромаданро машқ кунед. Ин намунаҳоро якчанд маротиба машқ кунед.

6. Ба якчанд хонанда фармояд, ки намунаи машқро иҷро кунанд. Хонандагони дигар боддиқат назорат кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед.

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

Арзёбӣ:

1.	Тарзи дурусти ба об даромадан, дар об рост истода нафаси чуқур кашида нишастанро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2.	Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3.	Машқи дурусти ба об даромадан, рост истода нафаси чуқур кашида нишастанро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

Меъёрҳои таълимӣ барои синфи 1-ум

Ҷадвали № 1

Т/р	Намуди машқ	Меъёрҳо					
		писарон			Духтарон		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Давидан ба масофаи 30 м.	6,4	7,0	7,4	6,8	7,4	7,8
2.	Давида ба дарозӣ чаҳидан (м., см.).	1,80	1,60	1,40	1,60	1,40	1,20
3.	Чаҳидан ба баландӣ (м., см.).	0,70	0,60	0,50	0,60	0,50	0,40
4.	Ҳаво додани тӯби хурд (150г. м. см.)	18	15	13	15	13	12
5.	Кашидан дар турники баланд (маротиба).	2	1	1			
6.	Ба тахтапушт хобида, дастҳоро пушти сар гузошта бардоштани бадан (маротиба).				6	3	2
7.	Кашидан дар турники паст (маротиба).				7	5	3
8.	Пойга ба масофаи 300м.	Бе назардошти вақт					
9.	Шиноварӣ 12 (м.).	Бе назардошти вақт					

Адабиёт

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

РОҲНАМОИ ФАНИИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БАРОИ СИҶФИ 1-УМ

**барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ**

Мухаррир	Ю. Шерматов
Мусахҳеҳ	М. Саидова
Мухаррири техникӣ	Қ. Саъдуллоев
Тарроҳ	Қ. Назаров

Ба матбаа 28.06.2016 супорида шуд.
Ба чоп 11.08.2016 иҷозат дода шуд. Коғази офсет.
Чопи офсет. Андоза 60x84 1/8. Ҷузъи чопӣ 12.0.
Адади нашр 10000 нусха.
Супориши № 151/2016

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 ҶДММ «ТоРус» чоп шудааст.