

**РОҶНАМОИ ФАНИИ ТАРБИЯИ
ҶИСМОНӢ БАРОИ СИҶФИ 3-ЮМ**

**барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ**

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

**ДУШАНБЕ
МАОРИФ
2016**

ББК 82.33+82.3 (0)
К-90

К-90. Қ. Зиёев, Д. Давлатов, А. Буттаев. роҳнамои фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 3-юм барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ. Душанбе, «Маориф», 2016. 80 саҳ.

МУНДАРИЧА

1. Муқаддима.....	5
2. Салоҳиятҳо ва нишондиҳандаҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 3.....	6
3. Намунаи тақсимоти соатҳои таълимӣ мувофиқи маводи барномаи фанни тарбияи ҷисмонӣ.....	7
4. Барномаи таълими салоҳиятнокӣ барои синфи 3.....	8
Боби 1. Асосҳои дониши варзиш, гимнастика, гимнастикаи бадеӣ, акробатика, унсурҳои рақс, бозиҳои серҳаракат ва машғулиятҳои мустақилона – 26 соат	
§ 1. Қоидаҳои рафтор дар дарси тарбияи ҷисмонӣ.....	9
§ 2. Риояи беҳдошти фардӣ қисми ҳатмии речаи рӯз.....	11
§ 3 - 5. Машқҳои сафороӣ ва иҷрои амрҳо.....	12
§ 6. Комплекси якуми гимнастикӣ (машқҳои тақлидӣ)	13
§ 7. Комплекси дуҷуми гимнастикӣ (бо ҷӯби гимнастикӣ).....	15
§ 8. Комплекси сеҷуми гимнастикӣ (машқҳо бо тӯб).....	16
§ 9. Комплекси чоруми гимнастикӣ (барои мушакҳои тахтапушт).....	18
§ 10. Ба тарафи пеш чаппагардон шудан.....	19
§ 11. Машқи ««Сомониён»».....	20
§ 12. Машқи «Аз овозаш бишнос».....	22
§ 13. Машқи «Чароғак».....	23
§ 14. Машқи «Гунҷишкони ҷаҳанда».....	24
§ 15. Машқи «Савораҳо».....	25
§ 16. Машқи «Мувозинатро гум нақун»	26
§ 17. Машқи «Заминченкунакҳо»	27
§ 18. Машқи «Набарди саҳт»	29
§ 19. Машқи «Кӣ зудтар?».....	30
§ 20. Машқи «Шикорчиён ва мурғобиҳо».....	31
§ 21. Машқи «Кӣ зудтар ба марра мерасад?».....	32
§ 22. Машқи «Хурӯсчанг»	33
§ 23 - 24. Ҷаҳидан бо банди кӯтоҳ ва дароз.....	34
§ 25 - 26. Машқҳо барои мувозинат	36

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

§ 1. Ҳаво додан ва доштани тӯб (ҷуфти хонандагон).....	37
§ 2. Ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб.....	38
§ 3. Ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст.....	40
§ 4. Тӯбро бо ду даст ба боло ҳаво додан ва пас аз ба замин задан бо ду даст доштан.....	41
§ 5. Тӯбро ба девор зада, бо ду даст доштан.....	43
§ 6. Тӯбро ба девор зада, бо ангуштони даст доштан.....	44
§ 7. Тӯбро ба девор зада, бо рони пой гардонидан, маротибаи дуҷум	

бо ду даст доштан.....	46
§ 8. Тўбро ба девор зада, 360° тоб хўрда, онро доштан.....	48
§ 9. Тўбро партофта онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) Доштан.....	49
§ 10. Тўбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан.....	51
§ 11-16. Шашка ва шоҳмотбозӣ.....	52
§ 17. Дар чойи ишорашуда аз баландии 60-80 см чаҳидан.....	53
§ 18. Пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта доштан.....	55
§ 19 - 20. Тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан.....	56

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

§ 1 - 2. Дав аз ҳолати нишаст (Старти паст).....	58
§ 3 - 4. Дав аз ҳолати рост (Старти баланд).....	59
§ 5. Чаҳидан ба дарозӣ бо дав ба тарзи пойҳои қатшуда.....	60
§ 6. Чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ.....	62
§ 7. Чаҳида ба тўби овезон даст расонидан.....	63
§ 8. Аз чойи ист ҳаво додани тўб.....	65
§ 9. Ҳаво додани тўб баъди 1-3 қадам давидан.....	66
§ 10. Давида ба дарозӣ чаҳидан.....	67
§ 11 - 12. Ба масофаи 30м давидан	68
§ 13 - 14. Ҳаво додани тўбҳои хурд ва калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4 – 8 м.....	70
§ 15 - 16. Бо як даст аз назди китф ба нишони дар масофаи 3 - 8 м буда. Ҳаво додани тўби калон (1 кг).....	71
§ 17- 18. Ҳаво додан ва доштани тўби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун..	73

Боби 4. Асосҳои дониши варзиш, шиноварӣ ва машғулиятҳои мустақилона

§ 1 - 2. Ҳаракати дастҳо ба пеш ва қафо бо суръати гуногун.....	74
§ 3 - 4. Нафаскашии озод дар рӯи об ва ҳаракат бо дасту пой.....	76
7. Меъёрҳои таълимӣ барои синфи 3-юм.....	78
8. Адабиёт.....	79

Муқаддима

Тавонмандии рӯхию ҷисмонӣ ва нерумандӣ аз бардаму солим тарбия кардани 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 – боигарии асосии давлат маҳсуб мешавад. Шахрванди ҷисману рӯҳан солим ва боқувват аз уҳдаи иҷрои вазифаҳои дар наздаш гузошташуда ба осонӣ мебарояд. Зинаи ибтидоии таълим марҳилаест, ки хонанда ба шинохти ҷаҳони илму маърифат шурӯъ мекунад ва тарбияи бадан муҳимтарин машғулиятест барои фаъолгардонии дарки маънавии кӯдак. Истифодаи дурусти обу ҳавою офтоб дар робита бо тарбияи бадан мӯҷиби солимию бардамист.

Бо дарназардошти 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 мешавад.

Масъалаҳои асосии омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфи 3-юм:

- 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 машғулиятҳои мустақилонаи машқҳои ҷисмонӣ.

Талабот оид ба дониши хонандаи зинаи таҳсилоти ибтидоӣ:

- дониستاني асосҳои фаъолияти ҷисми инсон;
- тарзи ҳаёти солим (фаҳмиши гигиенаи шахсӣ, ғизои солим);
- риояи речаи дурусти фаъолияти ҷисмонӣ;
- дониستاني қоидаи бозиҳои серҳаракат, тавонистани қабули қарори 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 ниғаҳ доштани тарзи ҳаёти солим;
- доштани малака ва маҳорати зарурии обутоби ҷисм;
- истеъдоди гузаронидани машғулиятҳои обутоби ҷисм.

**САЛОҲИЯТҲО ВА НИШОНДИҲАНДАҲОИ
ФАННИ тарбияи ҷисмонӣ БАРОИ СИНФИ 3-юм**

Синфи 3
Асосҳои дониш
<p>3.1.1. Речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдиҳии бадан ва машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси роичро карда метавонад.</p> <p><i>Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – манфиати машқҳои ҷисмонӣ барои саломати ро медонад; – беҳдошти шахси роия мекунад; – речаи рӯзро роия мекунад; – обутоби бадан ва машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси роичро мекунад; – аз таърихи варзиш огаҳӣ дорад.
Ҳаракат
<p>3.2.1. Ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии одӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад.</p> <p><i>Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – гимнастикаро иҷро мекунад; – ҳаракатҳои сафороиро мувофиқи амрҳо иҷро мекунад; – амри сафороии «Ба як қатор саф - ОРО!»-ро иҷро мекунад; – амри сафороии «Ба як радиф саф - ОРО!»-ро иҷро мекунад; – унсурҳои саф:– радиф, қатор, фосила, масофаро медонад; – дар қатор ҷойи худро дуруст ва бе саросемагӣ гирифта метавонад; – дар радиф ҷойи худро дуруст ва бе саросемагӣ гирифта метавонад; – амрҳои «Рост - ГАРД!», «Чап - ГАРД!» ва «Акиб - ГАРД!»-ро иҷро мекунад; – амрҳои «Баробар - ШАВ!», «Бо қадам - МАРШ!», «Дар ҷойи ист - МАРШ!» ва «ИСТ!»-ро иҷро мекунад; – ҳаракатҳои одии гимнастикаро иҷро мекунад; – машқҳои ракси одии акробатикаро дуруст иҷро мекунад; – машқҳо барои мувозинатро иҷро мекунад.
Обутоби бадан
<p>3.3.1. Сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, мафиати онро шарҳ медиҳад ва обутоби фардиро бо роҳҳои одӣ назорат карда метавонад.</p> <p><i>Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – манфиати машқҳои ҷисмонӣ барои обутоби баданро медонад ва онро шарҳ дода метавонад; – робитаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро бо тарзи ҳаёти солим медонад; – обутоби бадан ва машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм

- ва сифатҳои шахси ро ичро мекунад;
- лаҳзаҳои хастагиро бо варзиш рафъ карда метавонад;
- таърихи варзишро медонад;
- тарзи дурусти иҷрои машқҳои варзиши сабук ва аҳамияти иҷрои онҳоро барои солимии ҷисм дуруст дарк мекунад;
- машқҳои варзишро ҳангоми роҳгардӣ ва давидан иҷро мекунад;
- давро ба масофаи 30 метр дар 6,0 сония иҷро мекунад;
- бо дав ба дарозӣ ҷаҳиданро ба масофаи 2,5 м иҷро карда метавонад.
- тӯбро дуруст ба масофаи 23 м. ҳаво дода метавонад;
- тӯби хурдро боздошта, мустақилона бо он машқмекунад;
- тарзи дурусти ба об даромаданро медонад;
- ба об парида бо қувваи дастҳо шино метавонад;
- бо дасту пой ба пеш дар ҳавзи чуқуриаш 80-100 см ҳаракат карда метавонад.

Бехатарӣ

3.4.1. Қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад. Баъд аз машқ оби хунук наменӯшад.

Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ:

- аҳамияти қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқҳои варзиш дуруст дарк мекунад;
- таҷҳизоти варзишро дуруст истифода мебарад;
- ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ бо либоси варзишӣ эҳтиёткорона машқ мекунад;
- меъёрҳои варзиш ва қоидаҳои бехатариро азхуд намуда, онҳоро дуруст риоя мекунад;
- тарзи дурусти ба об даромаданро медонад ва қоидаи бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя мекунад;
- одитарин унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад;
- меъёрҳои варзишро вобаста ба синну сол риоя мекунад.

Арзишҳо

3.5.1. Имконияти иштирок дар ҷаҳолияти ҷисмониро кадр намуда, дар он иштирок мекунад ва иштироки худро шарҳ медиҳад.

Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ:

- вазифаи худро дар гурӯҳ шарҳ дода метавонад;
- дар муҳокимаи гурӯҳӣ ҷаҳол буда, вазифаи кори гурӯҳиро ҳангоми машқҳои одӣ мефаҳмонад;
- натиҷаи машқи гурӯҳиро муаррифӣ мекунад;
- одоби муоширатро риоя мекунад;
- ҳангоми машқи гурӯҳӣ ба ҳамсинфонаш ҳалал намерасонад;
- рафти машқкунии худро зери назар мегирад;
- хатоҳои ҳангоми машқ содиршударо муайян мекунад;
- барои ислоҳи машқҳои хато кӯшиш мекунад;

- машқи дигаронро бодикқат мушоҳида намуда, тавсия дода метавонад;
- фаъолият ва машқи худ ва ҳамсинфронро арзёбӣ карда метавонад;
- аз арзишҳои миллӣ ифтихор мекунад;
- миллат, чинс, мазҳаб, маҳалро эътироф ва эҳтиром мекунад.

Стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 3-юм салоҳиятҳои умумифаннӣ ва фанниро дар марҳалаи муайяни таълим муайян мекунад. Салоҳиятҳо дар шакли натиҷаҳои таълим, дониш, малака ва маҳорати мушаххасро фаро мегиранд, ба рушди пайдарпайии фаъолияти хонандагон равона шудаанд.

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

Стандарт аз ду қисм иборат буда, салоҳияту нишондиҳандаҳои фанниро муайян ва мундариҷаи таълимро пешниҳод мекунад.

ДОНИШИ ИНФИРОДӢ ОИД БА ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

3.1.1. Речаи рӯзу беҳдошти шахсиро риоя намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсиро иҷро карда метавонад.

ҲАРАКАТҲОИ САФОРОӢ БАРОИ ФАЪОЛИЯТИ ҶИСМОНӢ

3.2.1. Ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии одӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад.

ОБУТОБИ БАДАН, ВАРЗИШИ САБУК, ДАВИДАН, ҶАҲИДАН, ТӢБИ ХУРДРО ҲАВО ДОДАН, ШИНОВАРӢ.

3.3.1. Сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, мафиати онро шарҳ дода, обутоби фардиро бо роҳҳои одӣ назорат карда метавонад.

БЕҲАТАРӢ

3.4.1. Қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад. Баъд аз машқ оби хунук наменӯшад.

АРЗИШҶО

3.5.1. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр карда, дар он иштирок мекунад ва иштироки худро шарҳ медиҳад.

НАМУНАИ

тақсимоти соатҳои таълимӣ мувофиқи маводи барномаи тарбияи ҷисмонии синфҳои ибтидоӣ (I-IV) аз ҳисоби 2 соат дар як ҳафта

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

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

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

Аввалин маротиба ба барномаи фанни тарбияи ҷисмонӣ мавзӯҳои шашка ва шохмот, машқи ташаккул додани қобилияти фикрии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ворид карда мешавад. Аз кориносони соҳа ва мутахассисони фан хоҳиш карда мешавад, ки фикрашонро доир ба масъалаи мазкур ибраздоранд.

**Барномаи таълими салоҳиятнокӣ барои синфи 3-юм
68 – соат.**

**Боби 1. Асосҳои дониши варзиш, гимнастика, гимнастикаи бадеӣ,
акробатика, унсурҳои рақс, бозиҳои серҳаракат ва
машғулиятҳои мустақилона – 26 соат**

§ 1. Қоидаҳои рафтор дар дарси тарбияи ҷисмонӣ – 1 соат.

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, обутобдихии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси роия карда метавонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- қоидаҳои рафтор дар дарси тарбияи ҷисмониро шарҳ дода тавонанд;
- солимии ҷисмро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ақидаашонро гуфта тавонанд;
- тарзи ҳаёти солимро баён карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ роия кунанд.

Мундариҷаи таълим. Қоидаҳои рафтор дар дарси тарбияи ҷисмонӣ. Зарурати қоидаҳои рафтор дар дарси тарбияи ҷисмонӣ. 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 равиши намунавии таълими дарси мазкур пешниҳод мешавад. Омӯзгор дар асоси ин равишҳо дарсро ба роҳ монда, метавонад нақшаи дарс тартиб диҳад. Ҳар як омӯзгор бояд қўиши кунад, ки дониш, малака ва маҳорати заруриро доир ба мавзӯи фаро гирифта, барои ташаккули салоҳиятҳои хонандагон замина гузорад.*

1. Сафороӣ ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи қоидаҳои рафтор дар дарси тарбияи ҷисмонӣ маълумот диҳед. Қоидаҳои рафтор дар дарси тарбияи ҷисмониро ба хонандагон фаҳмонед. Оид ба тарзи ҳаёти солим маълумот диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. сах. 53 истифода баред.

2. Хонандагон қоидаҳои рафторро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ шарҳ бидиҳанд. Пеш аз оғози дарс барои омода намудани бадан ва пешгирӣ аз маҷрӯҳшавӣ машқҳои ҷисмонӣ гузаронидан лозим аст. Бо хонандагон саволу ҷавоб кунед. Масалан, роияи қоидаҳои рафтор дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ барои чӣ зарур аст? Машқи ҷисмонӣ барои инсон чӣ лозим аст? Саволҳои бештар диҳед.

3. Хонандагон қоидаҳои рафторро дар дарс ҳангоми роҳгардии варзишӣ роия кунанд. Машқҳои варзишро бо ҳамроҳии хонандагон иҷро намоед ва роияи қоидаҳои рафторро назорат кунед.

4. Дар ҷараёни дарс қоидаҳои рафторро роия кардан муҳим аст. Хонандагонро назорат карда, барои роияи қоидаҳо ва рафтори дуруст ёрӣ расонед.

5. Машқи ба тарафҳо ёзондани дастҳоро бо хонандагон иҷро кунед. Ҳангоми иҷрои машқ қоидаҳои рафторро назорат кунед. Ин машқро хонандагон якчанд маротиба иҷро кунед.

6. Хонандагонро ба ду гурӯҳ чудо намуда, машқи ба дарозӣ ё баландӣ чаҳидан дар болои фарши мулоими гимнастикиро дуруст иҷро кунед. Ду хонанда хатоҳои якдигаронро назорат кунанд. Шумо метавонед, якчанд хонандаи дигарро барои назорат ҷалб кунед.

7. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки қоидаҳои рафторро ҳангоми машқ риоя кунанд.

Арзёбӣ. Омӯзгор ғаёлияти хонандагон ва натиҷаҳои таълимии онҳоро тавассути нишондиҳандаҳои зерин санҷида, ба онҳо мувофиқи ҳолҳои гирифташон баҳо гузошта, ғаёлияташонро арзёбӣ мекунад:

1.	Хонанда қоидаҳои рафторро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ шарҳ медиҳад	1
2.	Қоидаҳои рафторро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ба рафиқонаш мефаҳмонад	1
3.	Ҳангоми машқҳо қоидаҳои рафторро риоя мекунад	1
4.	Ҷанбаҳои мустакилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро мефаҳмонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 2. Риояи беҳдошти фардӣ қисми ҳатмии рӯзи – 1 соат.

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

- рӯзи беҳдошти фардиро риоя намуда, обутобдиҳии бадан ва машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти бадан ва сифатҳои шахсиро иҷро карда метавонад;
- қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– мафҳуми риояи беҳдошти фардӣ ва рӯзи беҳдошти шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи тартиби асосии беҳдошти фардӣ, шустушӯӣ ва рӯзи беҳдошти ақидаҳои онҳоро гуфта тавонанд;

– тарзи ҳаёти солимро фаҳманд;

– тарзи ҳаёти солимро риоя карда тавонанд.

Мундариҷаи таълим. Риояи беҳдошти фардӣ ва рӯзи беҳдошти зарурати беҳдошти фардӣ ва рӯзи беҳдошти. Тарбияи ҷисмонӣ на танҳо иҷрои машқҳои ҷисмонӣ, балки риоя намудани тозагии бадан, мӯйҳо, нохунҳо ва даҳон аст. Тарбияи ҷисмонӣ ва ҳолати солим.

Усули таълим. 1. Сафорӣ ва саломдиҳӣ ба хонандагон. Дар бораи беҳдошти фардӣ қисми ҳатмии рӯзи беҳдошти маълумот додан. Шарҳи беҳдошти фардӣ ва рӯзи беҳдошти фаҳмонидан. Оид ба солимӣ ва тарзи ҳаёти солим маълумот додан.

2. Шарҳи муҳтасари риояи беҳдошти фардӣ қисми ҳатмии рӯзи беҳдошти хусусан ҳангоми машғул шудан бо машқҳои ҷисмонӣ дастҳо, дандонҳоро 2 маротиба дар як рӯзи на камтар аз 1-2 дақиқа бо ҳамираи дандоншӯӣ шустан. Дастҳоро пеш аз ҳӯрокхӯрӣ, пас аз сайругашт ва қазои ҳоҷат ҳатман шустан шарт аст. Муҳим будани беҳдошти фардӣ ва

речаи рӯз барои обутоб додани бадани инсон, аҳамияти речаи рӯз ва машқҳои варзиширо барои саломатӣ шарҳ диҳед. Аз хонандагон пайваста муҳим будани риояи беҳдошти фардӣ, қисми ҳатмии речаи рӯз ва аҳамияти онҳоро пурсед.

3. Беҳдошти фардӣ ва речаи рӯзро шарҳ диҳед. Диққати хонандагонро ба риояи речаи рӯз, беҳдошти фардӣ ва машқҳои мустаҳкамкунандаи варзиш ҷалб намоед. Аҳамияти пӯшидани либоси варзиширо ҳангоми машқ фаҳмонед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1 – 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 25 истифода баред.

4. Бо хонандагон ҳангоми машқҳои мустаҳкамкунандаи варзишӣ, тартиби иҷрои беҳдошти фардӣ ва қоидаҳои беҳатариро риоя кунед.

5. Бо хонандагон машқҳои дуҷуми гимнастикаи пагоҳирӯзиро дуруст иҷро намуда, рафтори дуруст ва иҷрои машқро назорат кунед.

6. Намунаҳои беҳтарини машқро хонандагони фаъол нишон диҳанд. Диққати дигаронро ба тарзи дурусти иҷрои машқ ҷалб кунед.

7. Якчанд хонандаи дигар дар охир иҷрои машқи мазкурро анҷом бидиҳанд. Аҳли синф машқро такрор кунанд.

8. Барои иҷрои вазифаи ҳонагӣ супориш бидиҳед.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти беҳдошти фардӣ, қисми ҳатмии речаи рӯз ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	Зарурати беҳдошти фардӣ ва речаи рӯзро шарҳ дода метавонад	1
3.	Речаи рӯз ва риояи беҳдошти фардӣ ва одитарин унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
4.	Риояи беҳдошти фардӣ ва қисми ҳатмии речаи рӯзро иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳоро оид ба беҳатарӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 3 - 5. Машқҳои сафороӣ ва иҷрои амрҳо – 3 соат

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

– аз аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ огоҳ аст, речаи рӯзро риоя намуда, варзиши пагоҳирӯзиро пайваста иҷро карда метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад; саф орофта, худро дар саф идора ва амрҳоро иҷро карда метавонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– мафҳуми сафороӣ ва иҷрои амрҳоро шарҳ дода тавонанд;

– ороستاني радиф ва қаторро шарҳ дода тавонанд;

– ороستاني радиф ва қаторро иҷро карда тавонанд;

– амрҳоро дар саф иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои сафороӣ ва иҷрои амрҳоро риоя намоянд.

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

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом додан. Дар бораи сафороӣ маълумот додан. Шарҳ додани мафҳуми радиф, қатор ва иҷрои амрҳо дар саф. Ба хонандагон амрҳои «Ба як (ду) қатор саф - ОРО!», «Ба як (ду) радиф саф - ОРО!», «Рост - ИСТ!», «Рост - ГАРД!», «Чап - ГАРД!», «Ақиб - ГАРД!» «Бо қадам - МАРШ!», «ИСТ!» ва «Пароканда-ШАВ!»-ро дуруст фаҳмонед. Тарзи сафороиро дар радиф ба хонандагон нишон диҳед. Тарзи сафороиро дар қатор ба хонандагон нишон диҳед. Аз Оинномаи сафороии Қувваҳои Мусаллаҳи Ҷумҳурии Тоҷикистон истифода баред.

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

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

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

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки дуруст оростани радиф ва қатор муҳим аст. Аз онҳо хоҳиш кунед, ки намунаи дуруст оростани радиф ва қаторро нишон диҳанд. Синфро назорат карда, хатоҳои ҷойдоштаро ислоҳ намоед.

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

7. Аз хонандагон хоҳиш накунад, ки дуруст иҷро намудани амрҳои «Ба як қатор саф-ОРО!», «Рост-ИСТ!», «Рост - ГАРД!», «Чап - ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Бо қадам - МАРШ!» - ро мустақилона машқ намоянд.

8. Иҷрои амрҳоро ба хонандагон вазифаи хонагӣ диҳед.

Арзёбӣ:

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

§ 6. Комплекси якуми гимнастикӣ (машқҳои тақлидӣ) - 1 соат

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси роия иҷро карда метавонад;

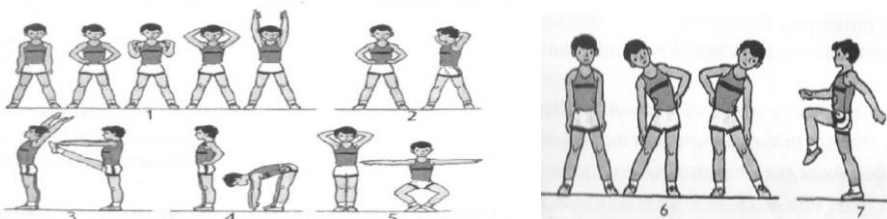
– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- комплекси якуми машқҳои тақлиди роия шарҳ дода тавонанд;
- солимии ҷисми худро назорат карда тавонанд;
- дар бораи комплекси якуми машқҳои тақлидӣ ақидаашонро гуфта тавонанд;
- машқи мазкурро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ роия кунанд.

Мундариҷаи таълим. Комплекси якуми машқҳои тақлидӣ. Зарурати комплекси якуми машқҳои тақлидӣ. Иҷрои комплекси якуми машқҳои тақлидӣ



Усули таълим.

1. Сафороӣ ва саломдиҳӣ ба хонандагон. Дар бораи комплекси якуми машқҳои тақлидӣ маълумот диҳед. Комплекси якуми машқҳои тақлиди роия ба хонандагон нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 59 истифода баред.

2. Хонандагон комплекси якуми машқҳои тақлиди роия шарҳ диҳанд. Ҳар рӯзи худро аз гимнастикаи пагоҳирӯзӣ оғоз намудан муфид аст. Он барои аз ҳолати хоб ба ҳолати корӣ гузаштан ва барои бардамӣ бахшидан ба бадан дар давоми рӯз ёрӣ мерасонад. Гимнастика барои боқувват, чолок, нотарс ва чобук шудан қадами нахустин аст. Машқҳои 1 ва 2-ро бо хонандагон иҷро кунед.

3. Комплекси якуми машқҳои тақлидӣ бояд дар речаи рӯзи ҳар як хонанда бошад. Машқҳои 3 ва 4-ро бо хонандагон иҷро кунед.

4. Машқҳои 5 ва 6-ро бо хонандагон иҷро кунед. Хонандагонро назорат карда, барои иҷрои дурусти машқҳо ёрӣ расонед.

5. Машқҳои 6 ва 7-ро бо хонандагон иҷро кунед. Хонандагонро назорат карда, барои иҷрои дурусти машқҳо ёрӣ расонед.

6. Машқҳои комплекси якуми тақлидиро бо хонандагон иҷро кунед. Ҳангоми машқ қоидаҳои дурусти иҷроӣ онро зерин назорат гиред.

7. Ба хонандагон додани вазифаи хонагӣ оид ба машқҳои комплекси якуми тақлидӣ.

Арзёбӣ:

1.	Мафҳуми комплекси якуми машқҳои тақлидӣ ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	Тарзи ҳаёти солимро медонад	1
3.	Комплекси якуми машқҳои тақлидиро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҳисми ҳудро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 7. Комплекси дуҷуми гимнастикӣ (бо ҷӯби гимнастикӣ) – 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахсро риоя намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплекси барои инкишофи дурусти ҳисм ва сифатҳои шахсро иҷро карда метавонад;

– ҳаракатҳои ҳудро дар сатҳи минималӣ дар бозихои варзишӣ ва машқҳои ҳисмонӣ идора мекунад. Саф орофта, ҳудро дар саф идора мекунад;

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад; вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҳисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– мафҳуми комплекси дуҷум (бо ҷӯби гимнастикӣ) – ро шарҳ дода тавонанд;

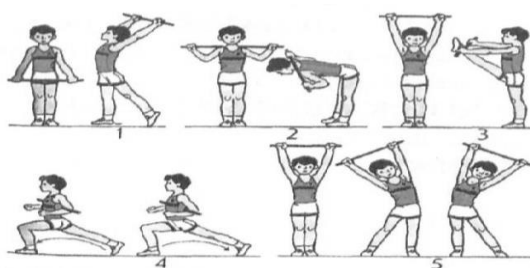
– солимии ҳисми ҳудро назорат карда тавонанд;

– дар бораи комплекси дуҷум ақидаашонро гуфта тавонанд;

– тарзи ҳаёти солимро баён карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Комплекси дуҷум бо ҷӯби гимнастикӣ. Зарурати комплекси дуҷум бо ҷӯби гимнастикӣ. Машқҳои комплекси дуҷум бо ҷӯби гимнастикӣ.



Усули таълим.

1. Сафороӣ ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи комплекси дуюм бо чӯби гимнастикӣ маълумот диҳед. Маҳфуми комплекси дуюм бо чӯби гимнастикиро ба хонандагон фаҳмонед. Доир ба тарзи ҳаёти солим маълумот диҳед. Комплекси дуюм бо чӯби гимнастикиро фаҳмонед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 60 истифода барад.

2. Хонандагон комплекси якуми машқҳо бо чӯби гимнастикиро шарҳ диҳанд. Ҳар рӯзи худро аз гимнастикаи пагоҳирӯзӣ оғоз намудан муфид аст. Он барои аз ҳолати хоб ба ҳолати корӣ гузаштан ва барои бардамӣ бахшидан ба бадан дар давоми рӯз ёрӣ мерасонад. Гимнастика барои бақувват, чолок, нотарс ва чобук шудан қадами нахустин аст. Машқҳои 1 ва 2-ро бо хонандагон иҷро кунед.

3. Бо хонандагон комплекси дуюм бо чӯби гимнастикиро дар ҳавои кушод иҷро кардан ба мақсад мувофиқ аст. Дар ҳуҷраи ҳавояш тоза низ гузаронидани машқҳо мумкин аст. Либоси аз ҳама мувофиқ барои машқҳо либосҳои таҳпӯш ё либоси варзишӣ мувофиқи обу ҳаво аст. Машқҳои 3 ва 4-и комплекси дуюм бо чӯби гимнастикиро бо якчанд хонанда дуруст машқ кунед.

4. Машқҳои 5 ва 6-ро бо хонандагон иҷро кунед. Хонандагонро назорат карда, барои иҷрои дурусти машқҳо ёрӣ расонед.

5. Машқҳои 6 ва 7-и комплекси дуюм бо чӯби гимнастикиро бо хонандагон иҷро кунед. Хонандагонро назорат карда, барои иҷрои дурусти машқҳо ёрӣ расонед.

6. Машқҳои комплекси дуюм бо чӯби гимнастикиро бо аҳли хонандагон иҷро кунед. Ҳангоми машқ қоидаҳои дурусти иҷрои онро зерин назорат гиред.

7. Машқҳои комплекси дуюм бо чӯби гимнастикиро мустақилона дар хона иҷро кунед.

Арзёбӣ:

1.	Хонанда аҳамияти комплекси дуюм бо чӯби гимнастикӣ ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Тарзи ҳаёти солимро дуруст дарк мекунад	1
3.	Комплекси дуюм бо чӯби гимнастикиро дуруст иҷро карда метавонад	1
4.	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя карда метавонад	1
Ҷамъ:		5

§ 8. Комплекси сеюми гимнастикӣ (машқҳо бо тӯб) - 1 соат.

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, обутобдихии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф орофта, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ҷаҳолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти комплекси сеюми машқҳо бо тӯбро шарҳ дода тавонанд;
- солимии баданро назорат карда тавонанд;
- дар бораи комплекси сеюми машқҳо бо тӯб ақидашонро гуфта тавонанд;
- комплекси сеюми машқҳо бо тӯбро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ роия кунанд.

Мундариҷаи таълим. Комплекси сеюми машқҳо бо тӯб. Зарурати комплекси сеюми машқҳо бо тӯб. Машқи комплекси сеюм бо тӯб.



Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи комплекси сеюми машқҳо бо тӯб маълумот диҳед. Қоидаҳои иҷрои комплекси сеюми машқҳо бо тӯбро ба хонандагон фаҳмонед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. саҳ. 60 истифода баред.

2. Хонандагон оид ба комплекси сеюми машқҳо бо тӯбро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ шарҳ диҳанд. Пеш аз оғози дарс барои омода соختани бадан ва пешгирии он аз захминшавӣ каме машқи варзишӣ гузаронидан лозим аст. Ҳангоми иҷрои комплекси сеюми машқҳо бо тӯб ба воситаи бинӣ нафас кашада, ба воситаи даҳон нафас бароранд. Машқҳои 1 ва 2-ро бо хонандагон иҷро кунед.

3. Комплекси сеюми машқҳо бо тӯб бояд дар речаи рӯзи ҳар як хонанда бошад. Комплекси сеюми машқҳо бо тӯбро ба хонандагон фаҳмонед ва онҳо бояд мустақилона шарҳ дода тавонанд. Машқҳои 3 ва 4-ро бо хонандагон иҷро намояд.

4. Машқҳои 5 ва 6-и комплекси сеюмо ба хонандагон нишон диҳед ва онҳоро бо хонандагон иҷро кунед.

5. Машқҳои 6 ва 7-и комплекси сеюмо ба хонандагон нишон диҳед ва якҷоя иҷро кунед.

6. Машқҳои 7 ва 8-и комплекси сеюмо ба хонандагон нишон диҳед ва якҷоя иҷро кунед. Хонанда комплекси сеюмо ба ҷойи омӯзгор гузаронад. Омӯзгор назорати умумӣ барад.

7. Ба хонандагон бифармоед, ки комплекси сеюми машқҳо бо тӯбро дар хона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Хонанда аҳамияти комплекси сеюми машқҳо бо тӯб ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Тарзи ҳаёти солимо дарк мекунад	1
3.	Комплекси сеюми машқҳо бо тӯбро дуруст иҷро карда метавонад	1
4.	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои одии беҳатариро ҳангоми машқ риоя карда метавонад	1
Ҷамъ:		5

§ 9. Комплекси чоруми гимнастикӣ (барои мушакҳои тахтапушт) - 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахсири риоя намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро карда метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф орофта, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаву тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– мафҳуми комплекси чоруми гимнастикӣ барои мушакҳои тахтапуштро шарҳ дода тавонанд;

– мушакҳои комплекси чоруми гимнастикӣ барои мушакҳои тахтапуштро иҷро карда тавонанд;

– манфиати машқи мазкурро баҳри равнақи тарзи ҳаёти солим дарк намоянд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқҳои мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Комплекси чорум барои мушакҳои тахтапушт. Зарурати машқи комплекси чорум барои мушакҳои тахтапушт. Машқи комплекси чорум барои мушакҳои тахтапушт.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи комплекси чорум барои мушакҳои тахтапушт маълумот диҳед. Қоидаҳои иҷроӣ комплекси чорум барои мушакҳои тахтапуштро ба хонандагон фаҳмонед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. саҳ. 61 истифода баред.

2. Хонандагон комплекси чорум барои мушакҳои тахтапуштро шарҳ бидиҳанд. Машқҳои 1 ва 2-ро ба хонандагон нишон дода, бо якҷад нафар иҷро кунед.

3. Комплекси чорум барои мушакҳои тахтапуштро ба хонандагон фаҳмонед, машқҳои 3 ва 4-ро бо онҳо иҷро кунед.

4. Машқҳои 5 ва 6-и комплекси чорум барои мушакҳои тахтапуштро ба хонандагон нишон диҳед ва бо хонандагон иҷро кунед.

5. Машқҳои 6 ва 7-и комплекси чорум барои мушакҳои тахтапуштро бо хонандагон нишон дода, бо онҳо иҷро кунед.

6. Машқҳои 7 ва 8-и комплекси чорум барои мушакҳои тахтапуштро ба хонандагон нишон диҳед ва бо онҳо иҷро кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки комплекси чорум барои мушакҳои тахтапуштро дар хона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳои комплекси чорум барои мушакҳои тахтапуштро шарҳ дода метавонад	1
2.	Зарурати комплекси мазкурро барои мушакҳои тахтапушт шарҳ дода метавонад	1
3.	Речаи рӯзро риоя намуда, одитарин унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
4.	Якҷанд намунаи машқҳои комплекси чорум барои мушакҳои тахтапуштро иҷро мекунад	1
5.	Қоидахоро оид ба бехатарӣ ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 10. Ба тарафи пеш чаппагардон шудан – 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахсири риоя намуда, обутобдихии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро карда метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя

мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи ба тарафи пеш чаппагардон шуданро барои саломатӣ шарҳ дода тавонанд;

– тарзи дурусти иҷрои машқи ба тарафи пеш чаппагардон шуданро донанд;

– машқи ба тарафи пеш чаппагардон шуданро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ба тарафи пеш чаппагардон шудан. Ҳолати омодагӣ ба машқи ба тарафи пеш чаппагардон шудан. Дар ҳолати нишастан иҷро намудани машқи ба тарафи пеш чаппагардон шудан.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқҳои ба тарафи пеш чаппагардон шудан маълумот диҳед. Иҷрои дурусти машқҳои ба тарафи пеш чаппагардон шуданро фаҳмонед. Оид ба қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми машқ маълумот диҳед. Машқи ба тарафи пеш чаппагардон шуданро нишон диҳад. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 73 истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро ҳангоми машқ фаҳмонед.

2. Хонандагон машқи ба тарафи пеш чаппагардон шудан ва қоидаҳои бехатариро шарҳ диҳанд. Хонандаи бехтаринро бифармоед, ки машқи ба тарафи пеш чаппагардон шуданро нишон бидиҳед. Хоҳишмандон машқро дунафарӣ иҷро кунанд. Дикқати дигаронро ба иҷрои дурусти машқ ва риояи қоидаҳои бехатарӣ ҷалб кунед.

3. Машқи ба тарафи пеш чаппагардон шуданро бо гурӯҳи хонандагон иҷро кунед. Боз дикқати дигаронро ба иҷрои дурусти машқ ва риояи қоидаҳои бехатарӣ ҷалб намоед.

4. Намунаи бехтарини машқи ба тарафи пеш чаппагардон шуданро хонандаи бехтарин нишон диҳед. Байни хонандагон мусобика ташкил кунед. Хонандагони бехтаринро рӯҳбаланд намуда, дигаронро низ ба иҷрои дурусти машқ даъват намоед. Тартиби иҷрои машқҳоро назорат намоед.

5. Хонандагон машқҳои ба тарафи пеш чаппагардон шуданро якҷоя иҷро кунанд.

6. Якҷанд хонанда дар охир намунаи бехтарини машқҳои ба тарафи пеш чаппагардон шуданро нишон диҳанд. Ин намунаҳоро хонандагони дигар такрор намоянд.

7. Ба хонандагон супориш додани иҷрои машқҳои ба тарафи пеш чаппагардон шудан.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳои ба тарафи пеш чаппагардон шуданро шарҳ дода метавонад	1
2.	Зарурати машқҳои ба тарафи пеш чаппагардон шуданро дарк мекунад	1

3.	Мустақилона назорат намудаи ташаккули ҷисми худро медонад	1
4.	Машқҳои ба тарафи пеш чаппагардон шуданро иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§11. Бозии «Сомониён» – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳо ва бозиҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онҳоро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад; вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозии «Сомониён»-ро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии мазкур ақидаашонро гуфта тавонанд;
- бозиро мувофиқи қоида дуруст иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии «Сомониён». Риояи қоидаҳои рафтор ҳангоми бозӣ. Бозии «Сомониён».

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи қоидаҳои рафтор дар бозии «Сомониён» маълумот диҳед. Бозии ««Сомониён»»-ро ба хонандагон фаҳмонед. Доир ба тарзи ҳаёти солим маълумот диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. сах. 53 истифода баред.

2. Хонандагон қоидаҳои рафторро дар бозии «Сомониён» шарҳ диҳанд. Хонандагон ба саволҳои: риояи қоидаҳои рафтор дар бозӣ барои чӣ зарур аст? Бозии ҷисмонӣ барои инсон чӣ лозим аст? – ҷавоб бидиҳанд. Боз саволҳои бештар диҳед.

3. Пеш аз оғози бозӣ барои омода сохтани ҷисм машқҳои ҷисмонӣ гузаронед. Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозӣ хотиррасон намоед. Бозии ««Сомониён»»-ро ҳамроҳи хонандагон иҷро намуда, риояи қоидаҳои машқро назорат намоед.

4. Хонандагоне, ки қоидаҳои машқро риоя менамоянд, баҳогузорӣ карда шаванд. Якчанд хонанда тарзи дурусти бозии «Сомониён»-ро нишон диҳад. Дикқати дигаронро ба қоидаҳои дуруст ҷалб намояд.

5. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда, мусобиқа ташкил кунед. Ба ду хонанда супориш бидиҳед, ки хатоҳои гурӯҳҳоро назорат намоянд. Шумо метавонед, якчанд хонандаи дигарро барои назорат ҷалб кунед.

6. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозиро мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозиро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои бозиро фаҳмонида метавонад	1
3.	Машқро дуруст иҷро карда метавонад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§12. Бозии «Аз овозаш бишнос» – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора менамояд;

– машқҳо ва бозиҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- қоидаҳои бозии “Аз овозаш бишнос”-ро шарҳ дода тавонанд;
- манфиати бозии мазкурро донанд;
- дар бораи бозӣ ақидаашонро гуфта тавонанд;
- бозии “Аз овозаш бишнос”-ро дуруст иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии “Аз овозаш бишнос”. Зарурати риояи қоидаҳои рафтор дар бозӣ. Бозии “Аз овоз бишнос”.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи бозии “Аз овозаш бишнос” маълумот диҳед. Қоидаҳои бозии “Аз овозаш бишнос”-ро ба хонандагон фаҳмонед. Робитаи бозии мазкурро ба тарзи ҳаёти солим алоқаманд намоед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 75 истифода баред. Дар толор ё майдончаи варзишӣ гузаронидани бозӣ мумкин аст. Либоси аз ҳама мувофиқ либоси варзишӣ мувофиқи обу ҳаво аст.

2. Хонандагон бозии “Аз овозаш бишнос”-ро каме шарҳ диҳанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз оғози бозӣ барои омода сохтани бадан каме машқҳои ҷисмонӣ гузаронидан лозим аст. Он барои аз ҳолати хоб ба ҳолати корӣ гузаштан ва барои бардамӣ бахшидан ба бадан ёрӣ мерасонад. Бозии “Аз овозаш бишнос” бояд дар речаи рӯзи ҳар як шахс бошад. Бо гурӯҳи хонандагон бозиро иҷро кунед.

3. Хонандагонро таъкид кунед, ки ҳангоми бозии “Аз овозаш бишнос” қоидаҳоро риоя кардан муҳим аст. Иҷрои бозиро бо хонандагон якҷанд маротиба машқ кунед. Хонандагонро дар ҳолати бозӣ назорат

карда, барои ичрои дуруст ёрї расонед. Дар охир якчанд хонанда тарзи дурусти бозиро ба хонандагон нишон диҳанд.

4. Хонандагонро ба ду гурӯҳ чудо намуда, бозиро гузаронед. Гурӯҳи бехтаринро муайян карда, баҳо гузоред. Гурӯҳи дигарро барои расидан ба муваффақият рӯҳбаланд созед.

5. Хонандагон мустақилона бозї кунанд. Шумо метавонед, якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми бозї ҷалб кунед ва назорати умумї баред.

6. Барои дар хона бозї кардан супориш бидиҳед.

Арзёбї:

1.	Аҳамияти бозии аз овозаш бишнос ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозї медонад	1
3.	Бозии “Аз овозаш бишнос”-ро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозї риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 13. Бозии «Чароғак» – 1 соат

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

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозииҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳо ва бозииҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ҷаҳолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- манфиати бозии “Чароғак”-ро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии “Чароғак” ақидаашонро гуфта тавонанд;
- бозии “Чароғак”-ро дуруст иҷро намуда тавонанд;
- қоидаҳои бозии “Чароғак”-ро шарҳ дода тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозї риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии чароғак. Қоидаҳои бозии чароғак. Бозии “Чароғак”.

Усули таълим.

1. Сафорой ва саломдиҳӣ ба хонандагон. Дар бораи бозї маълумот диҳед. Аҳамияти бозии “Чароғак”-ро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 67 истифода барад.

2. Хонандагон мафҳуми бозии “Чароғак” ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед,

ки пеш аз иҷрои бозии чароғак риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозии “Чароғак”-ро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат намуда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Хонандагони беҳтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кардан. Шумо метавонед, якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҷангоми бозӣ ҷалб кунед.

7. Барои дар хона бозӣ кардан супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии “Чароғак” ва зарурати онро шарҳ дода метавонанд	1
2.	Қоидаҳои рафтор дар бозии “Чароғак”-ро медонанд	1
3.	Бозии “Чароғак”-ро дуруст иҷро карда метавонанд	1
4.	Ҷангоми бозӣ унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҳисми худро медонанд	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҷангоми бозӣ риоя карда метавонанд	1
Ҷамъ:		5

§ 14. Бозии «Гунчишкони ҷаҳанда» – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозии варзишӣ ва машқҳои ҳисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳо ва бозии обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонанд; имконияти иштирок дар фаъолияти ҳисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- манфиати бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”-ро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии “Гунчишкони ҷаҳанда” ақидаашонро гуфта тавонанд;
- бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”-ро дуруст иҷро намуда тавонанд;
- қоидаҳои бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”-ро шарҳ дода тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҷангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Манфиати бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”. Зарурати бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”. Бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Доир ба бозии “Гунчишкони ҷаҳанда” маълумот додан. Шарҳи бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”. Нишон додани бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 61 истифода баред.

2. Шарҳи мухтасари аҳамият ва қоидаҳои бозии “Гунчишкони ҷаҳанда” аз тарафи хонандагон. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии “Гунчишкони ҷаҳанда” риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”-ро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудихои бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта, намуда дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”-ро иҷро кунанд. Шумо метавонед, ҳангоми бозӣ якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҷалб кунед.

7. Барои дар хона иҷро намудани бозии “Гунчишкони ҷаҳанда” супориш бидихед.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии “Гунчишкони ҷаҳанда” ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои бозиро медонад	1
3.	Бозии “Гунчишкони ҷаҳанда”-ро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 15. Бозии «Савораҳо» – 2 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳо ва бозихои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; 4 имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Максади дарс. Хонандагон бояд:

- манфиати бозии “Савораҳо”-ро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии мазкур ақидаашонро гуфта тавонанд;

- бозиро дуруст ичро карда тавонанд;
- қоидаҳои бозии “Савораҳо”-ро шарҳ дода тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. “Савораҳо”. Зарурати бозии “Савораҳо”. Иҷрои бозӣ бо хонандагон.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ. Дар бораи бозии “Савораҳо” маълумот диҳед. Аҳамияти бозии “Савораҳо”-ро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии “Савораҳо”-ро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 69 истифода баред.

2. Хонандагон мафҳуми бозии “Савораҳо” ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд.

3. Пеш аз бозӣ ба хонандагон фаҳмонед, ки ҳангоми иҷрои бозӣ риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозиро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат намуда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

4. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо гузошта, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ намоед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта дигаронро рӯҳбаланд созед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед, чанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб кунед.

7. Барои дар хона бозӣ кардан супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Бозии “Савораҳо” ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафтор дар бозии “Савораҳо”-ро шарҳ медиҳад	1
3.	Речаи рӯзро риоя намуда, унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
4.	Бозии “Савораҳо”-ро иҷро карда метавонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 16. Бозии «Мувозинатро гум накун» – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳо ва бозиҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозиро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии мазкур ақидахоҷашонро гуфта тавонанд;
- бозиро дуруст иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. “Мувозинатро гум накун”. Зарурати бозии “Мувозинатро гум накун”. Бозии “Мувозинатро гум накун”.

Усули таълим.

1. Сафорой ва саломдиҳӣ бо хонандагон. Дар бораи бозии “Мувозинатро гум накун” маълумот додан. Аҳамияти бозӣ ва риояи қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 72 истифода баред. Хонандагонро барои бештар ба бозиҳои серҳаракати варзишӣ машғул шудан ташвиқ кунед.

2. Хонандагон роҷеъ ба бозии “Мувозинатро гум накун” маълумот медиҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии “Мувозинатро гум накун” риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозии “Мувозинатро гум накун”-ро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон бозии “Мувозинатро гум накун”-ро мустақилона иҷро кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб намоед.

7. Барои дар хона бозӣ кардан супориш диҳед.

Арзёбӣ:

1.	Бозии “Мувозинатро гум накун” ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозӣ медонад	1
3.	Бозиро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 17. Бозии «Заминченкунакҳо» – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳо ва бозиҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ғаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозиро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии мазкур ақидаҳои шонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии “Заминченкунакҳо” донанд.
- бозии “заминченкунакҳо”-ро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии “Заминченкунакҳо”. Қоидаҳои бозии “Заминченкунакҳо”. Бозии машқи “Заминченкунакҳо”.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи “Заминченкунакҳо” маълумот диҳед. Аҳамияти бозии “Заминченкунакҳо”-ро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 72 истифода баред. Барои бозии мазкур мувофиқи обу ҳаво либоси варзишӣ пушидан муфид аст.

2. Хонандагон мафҳуми бозии “Заминченкунакҳо” ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии “Заминченкунакҳо” риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозии “Заминченкунакҳо”-ро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат намуда, хатоҳоро ислоҳ кунед.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо карда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин намоед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед якҷанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозии “Заминченкунакҳо”-ро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Бозии “Заминченкунакҳо” ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро дар бозии “Заминченкунакҳо”	1

	медонад	
3.	Бозии “Заминченкунакҳо”-ро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 18. Бозии «Набарди сахт» – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳо ва бозиҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозиро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии мазкур ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии “Набарди сахт” донанд.
- бозии “Набарди сахт”ро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии “Набарди сахт”. Зарурати бозии “Набарди сахт”. Бозии машқи “Набарди сахт”.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ. Дар бораи бозии “Набарди сахт” маълумот диҳед. Аҳамияти бозии “Набарди сахт”-ро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 72 истифода баред. Муҳим будани мувофиқи обу ҳаво пушидани либоси варзишро барои бозии мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми бозии “Набарди сахт” ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии “Набарди сахт” риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозии “Набарди сахт”-ро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат намуда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки бозии “Набарди сахт”-ро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии “Набарди сахт” ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозӣ медонад	1
3.	Бозии “Набарди сахт”-ро иҷро карда метавонад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 19. Бозии «Кӣ зудтар?» – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозииҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;

– машқҳо ва бозииҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ғайбҳои ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Максади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозиро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии мазкур ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ донанд.
- бозии “Кӣ зудтар?”-ро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии “Кӣ зудтар?” Зарурати бозии “Кӣ зудтар?” Машқи бозӣ.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ. Дар бораи бозӣ маълумот диҳед. Аҳамияти бозиро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 86 истифода баред. Муҳим будани мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои бозии мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми бозии “Кӣ зудтар?” ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии “Кӣ зудтар?” риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозии “Кӣ зудтар?”-ро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат намуда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудихо бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони беҳтарин баҳо гузошта дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозӣ ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозӣ медонад	1
3.	Бозиро иҷро карда метавонад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 20. Бозии «Шикорчиён ва мурғобиҳо» – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;

– машқҳо ва бозиҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозиро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи бозии мазкур ақидаҳои худро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ донанд.

– бозии “Шикорчиён ва мурғобиҳо”-ро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии “Шикорчиён ва мурғобиҳо”. Зарурати бозии “Шикорчиён ва мурғобиҳо”. Машқи бозии “Шикорчиён ва мурғобиҳо”.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдиҳӣ. Дар бораи бозии “Шикорчиён ва мурғобиҳо” маълумот диҳед. Аҳамияти бозиро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А.,

Губанова Л.А., сах. 86 истифода баред. Муҳим будани мувофиқи обу хаво пӯшидани либоси варзишро барои бозии мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми бозии “Шикорчиён ва мурғобиҳо” ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии “Шикорчиён ва мурғобиҳо” риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозиро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунед.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед якҷанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб намоед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозӣ ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозӣ медонад	1
3.	Бозиро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 21. Бозии «Кӣ зудтар ба марра мерасад?» – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;

– машқҳо ва бозиҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад.

Максади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозиро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии мазкур ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ донанд;
- бозиро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии “Кӣ зудтар ба марра мерасад?” Зарурати бозӣ. Шарҳи бозӣ ва иҷрои он.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ. Дар бораи бозӣ маълумот диҳед. Аҳамияти бозии “Кӣ зудтар ба марра мерасад?” - ро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 86 истифода баред. Муҳим будани мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои бозии мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми бозӣ ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд.

3. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозӣ риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозиро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

4. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед. Гурӯҳи бехтаринро баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб намоед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозӣ ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозӣ медонад	1
3.	Бозиро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 22. Бозии «Хурӯсчанг» – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;

– машқҳо ва бозиҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии “Хурӯсчанг”-ро шарҳ дода тавонанд;

- дар бораи бозии мазкур ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии “Хурӯсчанг” донанд;
- бозии “Хурӯсчанг”-ро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии “Хурӯсчанг”. Зарурати бозии “Хурӯсчанг”. Нишондиҳӣ ва бозии бозӣ.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдиҳӣ. Дар бораи бозӣ маълумот диҳед. Аҳамияти бозиро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. саҳ. 94 истифода баред. Зарурати мувофиқ ба обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои бозии мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми бозии “Хурӯсчанг” ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд.

3. Пеш аз иҷрои бозӣ ба хонандагон фаҳмонед, ки риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозиро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

4. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудихои бозӣ ёрӣ расонед. Гурӯҳи бехтаринро баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин намоед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ намоед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми бозӣ ҷалб намоед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ.

1.	Аҳамияти бозӣ ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозӣ медонад	1
3.	Бозии “Хурӯсчанг”-ро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро мекунад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 23 – 24. Чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дароз – 2 соат

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдихии бадан ва машқҳои умумӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси роия карда метавонад;

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои гимнастикаи бадеӣ, чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дарозро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқҳои гимнастикаи бадеӣ, чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дароз ақидаҳои онро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқҳои гимнастикаи бадеӣ донанд.
- машқҳои гимнастикаи бадеӣ, чаҳидан ба ресмони кӯтоҳ ва дарозро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур роия кунанд.

Мундариҷаи таълим. Чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дароз. Зарурати машқи чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дароз. Машқи чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дароз.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқҳои гимнастикаи бадеӣ, чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дароз маълумот диҳед. Қоидаҳои иҷроии машқҳои гимнастикаи бадеиро ба хонандагон фаҳмонед. Машқҳои гимнастикаи бадеӣ, чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дарозро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 46 истифода баред. Зарурати мувофиқ ба обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонед.

2. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дарозро шарҳ диҳанд. Пеш аз оғози дарс барои омода сохтани бадан ва пешгирии он аз маҷрӯҳшавӣ машқи варзишӣ гузаронед. Ҳангоми иҷроии машқи чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дароз дуруст ва озодона ба воситаи бинӣ нафас кашада, аз даҳон нафас бароранд. Дунафарӣ машқ кунанд.

3. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо карда машқи чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дарозро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудии ӯро расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед. Якҷанд хонанда машқҳои гимнастикии чаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дарозро ба хонандагон намоиш диҳанд.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Хонандагони бехтаринро баҳогузорӣ намуда, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона машқҳои гимнастикаи бадеӣ, ҷаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дарозро иҷро кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми бозӣ ҷалб намоед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқҳои гимнастикаи бадеӣ, ҷаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дарозро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1.	Аҳамияти машқҳои ҷаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дарозро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи мазкур медонад	1
3.	Машқҳои гимнастикаи бадеӣ, ҷаҳидан бо ресмони кӯтоҳ ва дарозро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 25 - 26. Машқҳо барои мувозинат – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад; саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ҷаҳидани ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳо барои мувозинатро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи мазкур ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқҳо барои мувозинат донанд.
- машқҳо барои мувозинатро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқҳо барои мувозинат риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Зарурати машқҳо барои мувозинат. Машқи истодан бо нӯги пой дар рӯйи замин, дар як пой истодан, роҳ гаштан аз болои хати ростӣ дар замин кашидашуда, дар болои ҷӯб ё ҳаракати гимнастикӣ.

Усули таълим.

1. Сафороӣ ва саломдихӣ. Дар бораи машқҳо барои мувозинат маълумот диҳед. Муҳим будани машқҳо барои мувозинатро шарҳ диҳед.

Қоидаҳои иҷроӣ машқҳо барои мувозинатро ба хонандагон фаҳмонед. Машқҳо барои мувозинатро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 75 истифода баред. Зарурати мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон доир ба машқҳо барои мувозинат маълумот бидиҳанд. Аҳамияти машқҳо барои мувозинат ва машқҳои варзишро барои саломатӣ шарҳ диҳанд. Машқҳо барои мувозинатро иҷро кунанд.

3. Қоидаҳои иҷроӣ машқҳо барои мувозинатро риоя намуда, дар як нуқта нигоҳ дошта тавонистани баданро машқ кунанд.

4. Хонандагонро назорат карда, барои иҷроӣ машқҳои мувозинат ёрӣ расонед. Машқи истодан бо нӯги пой дар рӯйи замин, дар як пой истоданро иҷро кунанд.

4. Машқи роҳ гаштан аз болои хати рости дар замин кашидашуда ва дар болои чӯб ё ҳараки гимнастикиро иҷро кунанд.

5. Хонандагон бо навбат ҳар як намуди машқи истодан бо нӯги пой дар рӯйи замин, дар як пой истодан, роҳ гаштан аз болои хати рости дар замин кашидашуда ва дар болои чӯб ё ҳараки гимнастикро нишон диҳанд.

6. Якчанд хонанда дар охир намунаи беҳтарини машқҳо барои мувозинатро нишон диҳанд. Ин амалҳоро якчанд маротиба такрор кунанд, то хонандагони дигар камбудидоҳояшонро ислоҳ кунанд.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки ин машқҳоро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқҳо барои мувозинат ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои иҷроӣ машқҳо барои мувозинатро медонад	1
3.	Машқҳои барои мувозинатро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

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

§1. Ҳаво додан ва доштани тӯб (чуфти хонандагон) – 1 соат

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси роичро карда метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ғаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозии ҳаво додан ва доштани тӯбро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии ҳаво додан ва доштани тӯб ақидаҳои шонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии ҳаво додан ва доштани тӯб донанд;
- бозии ҳаво додан ва доштани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии мазкур роия кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии ҳаво додан ва доштани тӯб. Қоидаҳои бозии ҳаво додан ва доштани тӯб. Машқи бозии ҳаво додан ва доштани тӯб.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдиҳӣ ба хонандагон. Дар бораи бозии ҳаво додан ва доштани тӯб маълумот диҳед. Аҳамияти бозии ҳаво додан ва доштани тӯбро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 49 истифода баред. Зарурати мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои бозии мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми бозии ҳаво додану доштани тӯб ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии ҳаво додан ва доштани тӯб роияи қоидаҳои беҳатарӣ муҳим аст. Бозии ҳаво додан ва доштани тӯбро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ чудо намуда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудихо бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин намоед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони беҳтарин баҳо гузошта, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми бозӣ ҷалб намоед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии ҳаво додан ва доштани тӯб ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозии ҳаво додан ва доштани тӯб медонад	1
3.	Бозии ҳаво додан ва доштани тӯбро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 2. Ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб – 1 соат

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад; Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯбро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб ақидаҳои худро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб донанд;

– бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб. Қоидаҳои бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб.

Машқи бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб аз масофаи 4–8 м.



Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб маълумот диҳед. Аҳамияти бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯбро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 49 истифода баред. Зарурати мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои бозии мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми бозии “Ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб ва аҳамияти он”-ро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб риояи қоидаҳои беҳатарӣ муҳим аст. Бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯбро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони беҳтарин баҳо гузошта, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед якҷанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб медонад	1
3.	Бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯбро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 3. Ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст – 1 соат

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдихии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро карда метавонад;

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад; саф орофта, худро дар саф идора мекунад;

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду дастро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст ақидаҳои худро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст донанд.

– бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду дастро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии мазкур роия мекунад.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст. Қоидаҳои машқи ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст. Машқи бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст маълумот диҳед. Аҳамияти бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду дастро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 49 истифода баред.

2. Хонандагон мафҳуми бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст роияи қоидаҳои беҳатарӣ муҳим аст. Бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду дастро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо карда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудихии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони беҳтарин баҳо гузошта, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед, якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихӣ ҳангоми бозӣ ҷалб намоед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду даст медонад	1
3.	Бозии ҳаво додан ва доштани тӯб бо ду дастро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 4. Тӯбро бо ду даст ба боло ҳаво додан ва пас аз ба замин задан бо ду даст доштан – 1 соат

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозии варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад; саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ҷаҳонии ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб ва пас аз ба замин задан бо ду даст доштанро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб ва пас аз ба замин задан бо ду даст доштан ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб ва пас аз ба замин задан бо ду даст доштан донанд;
- бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб пас аз ба замин задан бо ду даст доштанро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб пас аз ба замин задан бо ду даст доштан. Қоидаҳои бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб пас аз ба замин задан бо ду даст доштан. Машқи бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб пас аз ба замин задан бо ду даст доштан.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдиҳӣ ба хонандагон. Дар бораи бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб пас аз ба замин задан бо ду даст

доштан маълумот бидиҳед. Аҳамияти бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб пас аз ба замин задан бо ду даст доштанро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 49 истифода баред.

2. Хонандагон мафҳуми бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб пас аз ба замин задан бо ду даст доштан ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии тӯбро бо ду даст ба боло ҳаво додан ва пас аз ба замин задан бо ду даст доштан риояи қоидаҳои беҳатарӣ муҳим аст. Бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб ва пас аз ба замин задан бо ду даст доштанро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо карда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудихои бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ намоед. Ба хонандагони беҳтарин баҳо гузошта дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед, якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҷангоми бозӣ ҷалб намоед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб пас аз ба замин задан бо ду даст доштан ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҷангоми бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб пас аз ба замин задан бо ду даст доштан медонад	1
3.	Бозии бо ду даст ба боло ҳаво додани тӯб ва пас аз ба замин задан бо ду даст доштанро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҷангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 5. Тӯбро ба девор зада, баъди баргаштан бо ду даст доштан – 1 соат

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахсиро риоя намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсиро иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад; саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад, имконияти иштирок дар ҷаҳолияти ҷисмониро мепазирад, арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ба девор задани тӯб, баъди баргаштани он бо ду даст доштанро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи тӯбро ба девор зада, баъди баргаштани он бо ду даст доштан ақидаҳои онро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми ба девор зада, баъди баргаштан бо ду даст доштани тӯб донанд.
- машқи ба девор зада, баъди баргаштан бо ду даст доштани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада, баъди баргаштан бо ду даст доштан. Қоидаҳои машқи тӯбро ба девор зада, баъди баргаштан бо ду даст доштан. Машқи ба девор задани тӯб ва баъди баргаштан бо ду даст доштани он.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи тӯбро ба девор зада, баъди баргаштан бо ду даст доштани он маълумот диҳед. Аҳамияти машқи ба девор задани тӯб ва баъди баргаштан бо ду даст доштани онро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 49 истифода баред.

2. Хонандагон мафҳуми машқи ба девор задани тӯб, баъди баргаштан бо ду даст доштан ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи тӯбро ба девор зада, баъди баргаштан бо ду даст доштан риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи ба девор задани тӯб, баъди баргаштан бо ду даст доштани онро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо карда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ намоед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед якҷанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи ба девор задани тӯб, баъди баргаштан бо	1
----	--	---

	ду даст доштан ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи ба девор задани тӯб ва баъди баргаштан бо ду даст доштани онро медонад	1
3.	Машқи ба девор задани тӯб ва баъди баргаштан бо ду даст доштани онро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
	Ҷамъ:	5

§ 6. Тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани – 1 соат.

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдиҳии бадан ва машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад; саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботи қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани онро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани он ақидаҳои онро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани он донанд.
- машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани онро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани он. Қоидаҳои машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани он. Машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани он.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани он маълумот диҳед. Аҳамияти машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтаниро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон бидиҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 49 истифода баред.

2. Хонандагон мафҳуми машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтаниро ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтани роияи қоидаҳои беҳатарӣ муҳим аст. Машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтаниро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудииҳои бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони беҳтарин баҳо гузошта дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислоҳи камбудииҳо ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтаниро ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтаниро медонад	1
3.	Машқи дар назди девор рост истода, тӯбро ба девор зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст дошта гирифтаниро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур роия мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 7. Тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштан – 1 соат.

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдихии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихи варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, тартиботи қоидаҳои муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад, арзишҳои миллӣ ва умумибашари қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштанро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштан ақидаҳои онро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро хангоми машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштан донанд.
- машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштанро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро хангоми машқи мазкур роия намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштан. Қоидаҳои машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида ва маротибаи дуум бо ду даст доштан. Машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштан.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштан маълумот диҳед. Аҳамияти машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштанро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 49 истифода барад. Зарурати мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштан ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи тўбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуум бо ду даст доштан роияи қоидаҳои беҳатарӣ

муҳим аст. Машқи тӯбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуюм бо ду даст доштанро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ чудо намуда бозӣ, ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудихои бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони беҳтарин баҳо гузошта, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми бозӣ чалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуюм бо ду даст доштан ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи тӯбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуюм бо ду даст доштан медонад	1
3.	Машқи тӯбро ба девор зада, бо рони пой гардонида, маротибаи дуюм бо ду даст доштанро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 8. Тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро дошта гирифтани – 1 соат

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахсири риоя карда, обутобдихии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ғаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунанд.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтаниро шарҳ дода тавонанд;

- дар бораи машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани донанд.
- машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтаниро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани. Қоидаҳои машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани. Машқи машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани маълумот диҳед. Аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтаниро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 50 истифода баред.

2. Хонандагон мафҳуми машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтаниро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ намоед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтаниро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтани медонад	1

3.	Машқи тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда, онро пас аз баргаштан дошта гирифтавро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 9. Тӯбро партофта онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан – 1 соат.

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахсири риоя намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштанро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан ақидаҳои онро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи тӯбро партофта онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан донанд;
- машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштанро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан. Қоидаҳои машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан. Машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдиҳӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан маълумот бидиҳед. Аҳамияти машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштанро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 50 истифода баред.

2. Хонандагон мафҳуми машқи тӯбро партофта онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш

аз ичрои машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштанро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ чудо карда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб намоед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи тӯбро партофта, онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи тӯбро партофта онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан медонад	1
3.	Машқи тӯбро партофта онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштанро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§10. Тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан – 1 соат

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдихии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ғаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштанро шарҳ дода тавонанд;

- дар бораи машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан донанд;
- машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштанро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан. Қоидаҳои машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан. Машқи машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан маълумот диҳед. Аҳамияти машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштанро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 50 истифода баред.

2. Хонандагон мафҳуми машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштанро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудииҳои бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони бехтарин баҳо гузошта дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислоҳи камбудииҳо ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи тӯбро ба боло партофта, бо ду даст, сипас бо як даст доштан ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштан медонад	1
3.	Машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 11-16. Шашка ва шоҳмотбозӣ – 6 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 намуда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи шашкабозӣ баҳри равнақи зеҳн огоҳ буда, малакаҳои аввалини шашкамашқро аз бар мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозии шашкаро баҳри равнақи зеҳн донанд;
- малакаҳои аввалини шашкамашқро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- содатарин амалҳои шашкамашқро иҷро карда тавонанд;
- эҳтироми якдигариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд;

Мундариҷаи таълим. Шиносой бо бозии шашка. Тахтаи шашкабозӣ ва роҳҳои ҳаракати донаҳо. Аҳамияти шашкабозӣ ва равнақи зеҳн. Бозии малакаҳои аввалини шашкабозӣ.

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

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

3. Ҳаракатҳои минбаъдаи донаҳои шашкаро нишон диҳед ва аз хонандагон пурсед. Ҳангоми ҷавоб додан ба онҳо ёрӣ расонед. Таъкид кунед, ки бозии шашкабозӣ барои равнақи зеҳн 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. Хоҳиш кунед, ки якчанд хонанда оид ба шашкабозӣ ва ҳаракати донаҳо нақл намоянд.

6. Ташкил намудани шашкабозии дунафарӣ бо аҳли хонандагон.

7. Аз хонандагони бехтарин хоҳиш кунед, ки шашкамашқро ба ҷойи омӯзгор назорат намоянд. Хонандагони дигарро роҳнамоӣ кунанд.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти бозии шашка ва шоҳмотро баҳри равнақи зеҳн шарҳ дода метавонад	1
2.	Одатарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1

3.	Мувофиқи тартиб ҳаракатҳои шашка ва шохмотро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Ҳангоми бозӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад, таҳаммулпазир аст	1
5.	Қоидаҳои машқро риоя мекунад	1
	Ҷамъ:	5

§ 17. Дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳидан – 1 соат

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

- аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ 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 моҳияти машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи минималӣ иҷро мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳиданро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода тавонанд;
- машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳиданро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳидан ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатарии одиро ҳангоми машқ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60 – 80 см ҷаҳидан. Тарзи дуруст иҷро намудани машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60 – 80 см ҷаҳидан. Машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60 – 80 см ҷаҳидан.

Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом диҳед. Дар бораи машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60 – 80 см ҷаҳидан маълумот диҳед. Машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 80 см ҷаҳиданро нишон диҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои фаҳморо истифода баред.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки аҳамияти машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60 – 80 см ҷаҳиданро шарҳ диҳанд. Ҷӣ гуна иҷро намудани машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60 – 80 см ҷаҳиданро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед. Саволҳои бештар диҳед.

3. Намунаи машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60 – 80 см ҷаҳиданро ба хонандагон нишон диҳед. Онҳоро бифармоед, ки машқро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқи дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳидан ҷалб намоед. Хонандагонро бифармоед, ки

дунафарӣ машки дар ҷойи ишорашуда аз баландии 80 см ҷаҳиданро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки намунаи машки дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳиданро нишон бидиҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машки дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳиданро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро якҷоя маротиба такрор кунед.

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

Арзёбӣ:

1	Аҳамияти машки дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳидан ва зарурати онро бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад	1
2	Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	Машки дар ҷойи ишорашуда аз баландии 60-80 см ҷаҳиданро дуруст иҷро мекунад	1
4	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машки мазкур иҷро мекунад	1
5	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 18. Пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тӯбро аз байни он ба боло партофта, дошта гирифтани – 1 соат

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахсири риоя намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу муайяншударо қоидаҳои риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машки пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тӯбро аз байни он ба боло партофта, дошта гирифтани шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машки пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тӯбро аз байни он ба боло партофта, дошта гирифтани ақидаҳои гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур донанд.

- машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофтани тўб, сипас дошта гирифтани онро ичро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта дошта гирифтани. Қоидаҳои машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта дошта гирифтани. Машқи машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта дошта гирифтани.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта дошта гирифтани маълумот бидиҳед. Моҳияти машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта дошта гирифтаниро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 50 истифода баред. Муҳим будани мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонад.

2. Хонандагон мафҳуми машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта дошта гирифтани ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта дошта гирифтани риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта дошта гирифтаниро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед, якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта, дошта гирифтаниро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта, дошта гирифтани ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта, дошта гирифтани медонад	1

3.	Машқи пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тўбро аз байни он ба боло партофта, дошта гирифтано мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 19 – 20. Тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан – 2 соат

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдихии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихи варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашари қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво доданро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан донанд;
- машқи тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво доданро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан. Қоидаҳои машқи тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан. Машқи тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан маълумот диҳед. Аҳамияти машқи тўбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво доданро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон бидиҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. саҳ. 50 истифода баред. Аҳамияти мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми машқи тӯбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро бифаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи тӯбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан риояи қоидаҳои беҳатарӣ муҳим аст. Машқи тӯбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво доданро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ чудо карда, бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Ба хонандагони беҳтарин баҳо гузошта дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҷангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи тӯбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво доданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи тӯбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҷангоми машқи тӯбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво додан медонад	1
3.	Машқи тӯбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс ҳаво доданро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҷангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

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

§ 1 – 2. Дав аз ҳолати нишаст (Старти паст) – 2 соат.

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, обутобдихии бадан, машқҳои комплекси барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси роия карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минимали дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти

иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои милли ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти дав аз ҳолати нишастро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи дав аз ҳолати нишаст ақидаҳои гуногунро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми дав аз ҳолати нишаст донанд;
- давро аз ҳолати нишаст иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми дав аз ҳолати нишаст риоя мекунад;

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти дав аз ҳолати нишаст. Қоидаҳои дав аз ҳолати нишаст. Машқи дав аз ҳолати нишаст.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи дав аз ҳолати нишаст маълумот бидиҳед. Аҳамияти дав аз ҳолати нишастро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои дав аз ҳолати нишастро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., саҳ. 52 истифода баред. Зарурати мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои дав аз ҳолати нишаст фаҳмонед. Ҳангоми иҷрои машқ дуруст ва озодона ба воситаи бинӣ нафас каша, аз даҳон нафас бароранд. Баъд аз дав оби хунук нанӯшанд.

2. Хонандагон мафҳуми дав аз ҳолати нишаст ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои дав аз ҳолати нишаст ва қоидаҳои беҳатариро фаҳмонанд. Намунаи дав аз ҳолати нишастро якҷанд хонанда иҷро кунанд.

3. Аз 3 то 5 хонанда якҷоя дав аз ҳолати нишастро иҷро кунанд. Қоидаҳои рафторро ва беҳатариро ҳангоми дав аз ҳолати нишаст риоя кунанд. Баъд аз давидан оби хунук нанӯшанд.

4. Бо тартиби муайян хонандагон 3-5- нафарӣ дав аз ҳолати нишастро иҷро кунанд. Иҷрои тартиботи муайяншударо назорат карда, дар ҳар як гурӯҳ ғолибро муайян кунед.

5. Хонандагони беҳтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд гардонед.

6. Хонандагони ғолибро аз ҳар як гурӯҳ дар охир барои муайян намудани ҷои якум, дуюм ва сеюм сафарбар карда, дав аз ҳолати нишастро гузаронед. Хонандагон назорат бурда, ба ғолибон кафкӯбӣ намоянд.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки дав аз ҳолати нишастро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти дав аз ҳолати нишаст ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми дав аз ҳолати нишаст медонад	1
3.	Дав аз ҳолати нишастро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми давидан риоя намуда, баъд аз давидан оби хунук наменӯшад	1
Ҷамъ:		5

§ 3 – 4. Дав аз ҳолати рост (Старти баланд) – 2 соат

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

- машқҳои барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси ро иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти дав аз ҳолати истоданро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи дав аз ҳолати истоданро ақидаҳои онро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми дав аз ҳолати истодан донанд;
- давро аз ҳолати истодан иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми дав аз ҳолати истодан риоя карда тавонанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти дав аз ҳолати истодан. Зарурати машқи дав аз ҳолати рост. Машқи дав аз ҳолати истодан.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи дав аз ҳолати истодан маълумот диҳед. Аҳамияти дав аз ҳолати истоданро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои дав аз ҳолати истоданро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А., сах. 53 истифода баред. Зарурати мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои дав аз ҳолати истодан фаҳмонед. Ҳангоми иҷрои машқ дуруст ва озодона ба воситаи бинӣ нафас каша аз даҳон нафас бароранд. Баъд аз дав оби хунук нанӯшанд.

2. Хонандагон мафҳуми дав аз ҳолати истодан ва аҳамияти онро шарҳ бидиҳанд. Тарзи дурусти иҷрои дав аз ҳолати истодан ва қоидаҳои бехатариро фаҳмонанд. Намунаи дав аз ҳолати истоданро якҷанд хонанда иҷро кунанд.

3. Аз 3 то 5 хонанда якҷоя дав аз ҳолати истоданро иҷро кунанд. Қоидаҳои рафтор ва бехатариро ҳангоми дав риоя намоянд. Баъд аз давдан оби хунук нанӯшанд.

4. Бо тартиби муайян хонандагон 3-5 нафарӣ дав аз ҳолати истоданро иҷро кунанд. Иҷрои тартиботи муайяншударо назорат карда, дар ҳар як гурӯҳ ғолибро муайян кунед.

5. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд гардонед.

6. Хонандагони ғолибро аз ҳар як гурӯҳ дар охир барои муайян кардани ҷойи якум, дуюм ва сеюм сафарбар намуда, давро гузаронед. Хонандагон назорат бурда, ба ғолибон кафкӯбӣ кунанд.

7. Ба хонандагон супориш диҳад, ки дав аз ҳолати истоданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Моҳияти дав аз ҳолати истодан ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми дав аз ҳолати истодан медонад	1
3.	Дав аз ҳолати истоданро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми дав аз ҳолати истодан риоя намуда баъд аз давидан оби хунук наменӯшад	1
Ҷамъ:		5

§ 5. Чаҳидан ба дарозӣ бо дав– 1 соат.

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

- машқҳо барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи давида омада ба дарозӣ чаҳиданро фаҳмида тавонанд;
- дар бораи машқи мазкур ақидаҳои онро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатарӣ ва рафторро ҳангоми машқ донанд;
- машқи давида омада дарозӣ чаҳиданро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи чаҳидан ба дарозӣ бо дав. Қоидаҳои машқи чаҳидан ба дарозӣ бо дав. Машқи чаҳидан ба дарозӣ бо дав.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ. Дар бораи машқи чаҳидан ба дарозӣ бо дав маълумот диҳед. Аҳамияти машқи чаҳидан ба дарозӣ бо дав ба тарзи пойҳои қатшударо ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. саҳ. 45 истифода баред. аҳамияти мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми машқи чаҳидан ба дарозӣ бо дав ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд.

3. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи чаҳидан ба дарозӣ бо дав риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

4. Хонандагонро ба гурӯҳҳо чудо карда, иҷрои машқро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудихо ёрӣ расонед. Гурӯҳи бехтаринро баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона машқ кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи ҷаҳидан ба дарозӣ бо давро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми ҷаҳидан ба дарозӣ бо дав медонад	1
3.	Машқи номбурдаро иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат карда ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 6. Ҷаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ – 1 соат.

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

- машқҳо барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсиرو иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ҷаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи ҷаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи ҷаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ донанд.
- машқи ҷаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ҷаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ. Қоидаи машқи ҷаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ. Машқи ҷаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ. Дар бораи машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ маълумот бидиҳед. Қоидаҳои иҷроӣ машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро ба хонандагон фаҳмонед. Машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро нишон бидиҳед.

2. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро шарҳ диҳанд. Пеш аз оғози дарс барои омода сохтани бадан ва пешгирии он аз захминшавӣ машқи варзишӣ гузаронед. Ҳангоми иҷроӣ машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ дуруст ва озодона ба воситаи бинӣ нафас каша аз даҳон нафас бароранд. Дунафарӣ машқ кунанд.

3. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо намуда, машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудихо ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи беҳтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед. Якчанд хонанда, машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро ба хонандагон нишон диҳанд.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ намоед. Хонандагони беҳтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро иҷро кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми машқ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1.	Моҳияти машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ медонад	1
3.	Машқи чаҳидан ба баландӣ бо тарзи қадаммониро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 7. Чаҳида ба тӯби овезон даст расонидан – 1 соат

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

- машқҳо барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсиرو иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;

- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботи қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад.

Максади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ҷаҳида ба тӯби овезон даст расониданро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи ҷаҳида ба тӯби овезон даст расонидан ақидаҳои гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи ҷаҳида ба тӯби овезон даст расонидан донанд.
- машқи ҷаҳида ба тӯби овезон даст расониданро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ҷаҳида ба тӯби овезон буда даст расонидан. Қоидаи машқи ҷаҳида ба тӯби овезон даст расонидан. Машқи ҷаҳида ба тӯби овезон даст расонидан.



Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи ҷаҳида, ба тӯби овезон даст расонидан маълумот диҳед. Қоидаҳои иҷрои машқи ҷаҳида, ба тӯби овезон буда даст расониданро ба хонандагон фаҳмонед. Машқи ҷаҳида, ба тӯби овезон даст расониданро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. саҳ. 46 истифода баред. Аҳамияти мувофиқ обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонед.

2. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки ҷаҳида, ба тӯби овезон даст расониданро шарҳ диҳанд.

3. Пеш аз оғози машқ барои омода соختани бадан ҳаракатҳои варзишӣ гузаронед. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, машқи ҷаҳида ба тӯби овезон даст расониданро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудии ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо гузошта, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед. Чанд хонанда машқи ҷаҳида, ба тӯби овезон даст расониданро ба хонандагон нишон диҳанд.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ намоед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона машқи ҷаҳида, ба тӯби овезон даст расониданро иҷро кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми машқ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи ҷаҳида, ба тӯби овезон даст расониданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1.	Аҳамияти машқи ҷаҳида ба тӯби овезон даст расонидан ва	1
----	--	---

	зарурати онро шарҳ дода метавонад	
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи мазкур медонад.	1
3.	Машқи ҷаҳида ба тӯби овезон даст расониданро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
	Ҷамъ:	5

§ 8. Аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб – 1 соат

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

- машқҳо барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозихи варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯбро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб ақидаҳои онро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб донанд.
- машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯбро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Моҳияти машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб. Қоидаҳои машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб. Машқи машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб маълумот диҳед. Моҳияти машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯбро ба хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. саҳ. 47 истифода баред. Аҳамияти мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур бифаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯбро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудихи бозӣ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед, якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо хангоми бозӣ чалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯбро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Моҳияти машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро хангоми машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯб медонад	1
3.	Машқи аз ҷойи ист ҳаво додани тӯбро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро хангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 9. Ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан – 2 соат

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

- машқҳо барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозииҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, тартибу қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро хангоми машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан донанд.
- машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро хангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Моҳияти машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам бо давида омадан. Қоидаҳои машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан. Машқи бозии ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан маълумот диҳед. Аҳамияти машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро ба

хонандагон фаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. саҳ. 47 (расми 22) истифода баред. Аҳамияти мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро фаҳмонанд. Ба хонандагон фаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо намуда бозӣ ташкил кунед. Ҳар ду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудии машқ ёрӣ расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ кунед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Шумо метавонед, якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми бозӣ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан омадан ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давидан медонад	1
3.	Машқи ҳаво додани тӯб баъди 1-3 қадам давиданро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§10. Давида ба дарозӣ ҷаҳидан – 1 соат

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

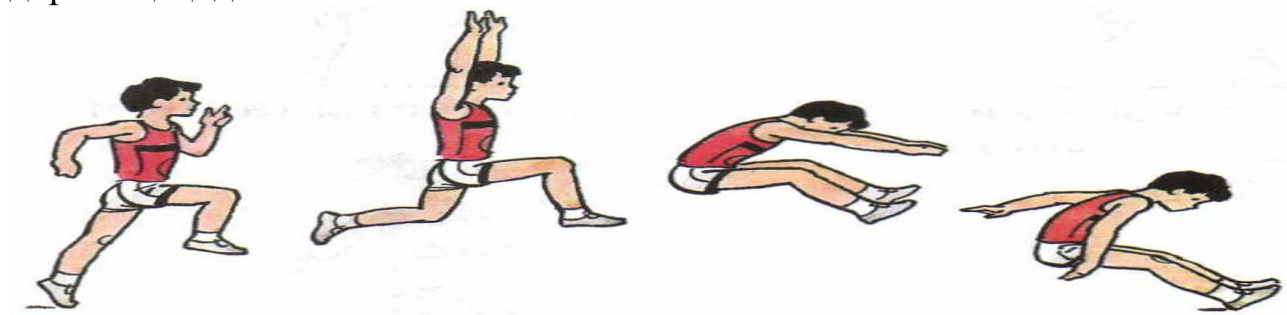
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар шумораи маҳдуди бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад (Фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Аз аҳамияти машқи давида ба дарозӣ ҷаҳидан огоҳ аст, машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро пайваستا дар сатҳи минималӣ иҷро намуда, маҳораташро раванқ медиҳад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро донанд;
- дуруст иҷро намудани машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро шарҳ дода тавонанд;
- машқи давида ба дарозӣ ҷаҳиданро иҷро карда тавонанд;

- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми давида ба дарозӣ чаҳидан риоя намоянд.

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



Усули таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Оид ба тарзи дурусти машқи давида ба дарозӣ чаҳидан, инчунин аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки аҳамияти машқро дуруст фаҳмонед.

2. Оид ба аҳамият ва тарзи дурусти машқи давида ба дарозӣ чаҳидан аз хонандагон пурсед. Аҳамияти чаҳиданро ба хонандагон бифаҳмонед.

3. Тарзи дурусти иҷрои машқи давида ба дарозӣ чаҳиданро ба хонандагон амалӣ нишон диҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи давида ба дарозӣ чаҳидан ҷалб кунед. Машқро бо якчанд хонанда иҷро кунед. Таъкид кунед, ки машқи аз ҷойи ист ба дарозӣ чаҳидан барои солимии ҷисму рӯҳ муҳим аст ва иродаи хонандаро қавӣ мегардонад.

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

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

6. Машқро якчанд маротиба такрор намуда, аҳли синфро зери назорат қарор диҳед ва хонандагони ҷасурро муайян созед. Бигузored хонандагон мустақилона бозӣ кунанд, ҷасуронро муайян кунед.

7. Хонандаи бехтаринро супориш бидиҳед, ки машқро дар гурӯҳҳо зери назорат гирифта, иҷрои дурусти онро таъмин намояд. Шумо метавонед назорати умумӣ баред.

8. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи давида омада, ба дарозӣ чаҳиданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи давида омада, ба дарозӣ чаҳиданро барои саломатӣ шарҳ дода метавонад	1
2.	Усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3.	Мувофиқи тартиб машқи давида омада, ба дарозӣ чаҳиданро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5.	Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§11 – 12. Ба масофаи 30м давидан – 2 соат

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

- ҳаракатҳои худро дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад (фитнес);
- сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Аз аҳамияти машқи ба масофаи 30 давидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста иҷро намуда, маҳораташро раванқ медиҳад.
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ҷаҳолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои милли ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ба масофаи 30м давиданро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи ба масофаи 30м давидан ақидаҳои ашро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи ба масофаи 30м давидан донанд;
- меъёри машқи ба масофаи 30м давиданро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ба масофаи 30м давидан. Қоида ва меъёри машқи ба масофаи 30м давидан. Машқи ба масофаи 30м давидан.

Усули таъли 1. Сафороӣ ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи ба масофаи 30м давидан маълумот бидиҳед. Қоидаҳои иҷрои машқи ба масофаи 30м давиданро ба хонандагон фаҳмонед. Хусусиятҳои давро ба хонандагон фаҳмонед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. сах. 29 истифода баред. Аҳамияти мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонед. Пеш аз оғози дарс барои омода сохтани бадан машқи варзишӣ гузаронед. Ҳангоми иҷрои машқи ба масофаи 30м давидан дуруст ва озодона ба воситаи бинӣ нафас кашада, аз даҳон нафас бароранд. Баъди давидан оби хунук нанӯшанд.

2. Хонандагонро, ки машқи ба масофаи 30м давидан ва қоидаҳои онро шарҳ бидиҳанд. Чанд хонанда, машқи ба масофаи 30м давиданро ба хонандагон намоиш диҳанд.

3. Пеш аз оғози давидан барои омода сохтани бадан машқи варзишӣ гузаронед. Бо хонандагон машқи ба масофаи 30м давиданро гузаронед. Ҳамаро назорат карда, камбудихоро ислоҳ кунед.

4. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Хонандагони беҳтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

5. Хонандагон мустақилона машқи ба масофаи 30м давиданро иҷро кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми машқ ҷалб намоед ва назорати умумӣ баред.

6. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи ба масофаи 30м давиданро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ:

1.	Аҳамияти машқи ба масофаи 30м давидан ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳо ва меъёри машқи ба масофаи 30м давиданро медонад	1
3.	Машқи ба масофаи 30м давиданро мувофиқи меъёр иҷро карда метавонад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§13 – 14. Ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м–1 соат

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдиҳии бадан, машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси роия иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу қоидаҳои муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ҷаҳолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м-ро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м донанд.
- машқи мазкурро мувофиқи меъёр иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ роия намоянд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м Қоидаи машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м Машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м.

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдиҳӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз

масофаи 4-8 м маълумот диҳед. Қоидаҳои иҷрои машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 метрро ба хонандагон фаҳмонед. Машқро ба хонандагон нишон диҳед. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. сах. 29 истифода баред. Аҳамияти мувофиқи обу ҳаво пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур фаҳмонед.

2. Хонандагонро бифармоед, ки машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м-ро шарҳ диҳанд. Қоидаҳои машқро фаҳмонида, тарзи дурусти машқро нишон диҳанд.

3. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо намуда машқро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудихо ёрӣ расонед ва тавсияҳо диҳед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед. Якчанд хонанда машқи ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м ҳаво додани тӯбҳои хурду калонро ба хонандагон намоиш бидиҳанд.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ намояд. Хонандагони бехтаринро баҳогузорӣ намуда дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона машқи ҳаво додани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м иҷро кунанд. Шумо метавонед, якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми машқ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ:

1.	Моҳияти машқи ҳаво додани тӯбҳои хурду калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои дуруст иҷро намудани машқро медонад	1
3.	Машқро мустақилона иҷро карда метавонад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми иҷрои машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 15 - 16. Бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг) – 2 соат.

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

- речаи рӯзу бехдошти шахсиро риоя намуда, обутобдиҳии бадан ва машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсиро иҷро карда метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф ораста, худро дар саф идора мекунад;

- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи мазкурро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг) ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 машқи ҳаво додани тӯби калон (1 кг) донанд.
- машқро мувофиқи талабот иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 ҳаво додани тӯби калон (1 кг) Қоидаи машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 ҳаво додани тӯби калон (1 кг) Машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 ҳаво додани тӯби калон (1 кг).

Усули таълим. 1. Сафорой ва саломдихӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг) маълумот диҳед. Қоидаҳои иҷрои машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг)-ро ба хонандагон фаҳмонед. Машқро мувофиқи талаботи қонидҳояш нишон диҳед.

2. Ба хонандагон бифармоед, ки машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг)-ро шарҳ диҳанд.

3. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо намуда машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг)-ро ташкил кунед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед. Якчанд хонанда машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг) – ро ба хонандагон намоиш диҳанд.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъин кунед. Назорати умумӣ бурда хатоҳоро ислоҳ намоед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг)-ро иҷро кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми машқ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

Арзёбӣ.

1.	Аҳамияти машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг) ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафтор ва ҳаво доданро ҳангоми машқ медонад	1

3.	Машқи бо як даст аз назди китф ба нишон аз масофаи 3-8 м ҳаво додани тӯби калон (1 кг)-ро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 17 – 18. Ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун –1 соат.

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

- речаи рӯзу беҳдошти шахси роия намуда, обутобдиҳии бадан ва машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси роия иҷро карда метавонад;
- ҳаракати худро дар сатҳи минималӣ дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ идора мекунад. Саф орофта, худро дар саф идора мекунад;
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу қоидаҳои муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар ҷаҳонро ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун донанд.
- машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур роия кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун. Қоидаи машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун. Машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун.

Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдиҳӣ ба хонандагон. Дар бораи машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун маълумот диҳед. Қоидаҳои иҷроии машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро ба хонандагон фаҳмонед. Машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро нишон диҳед.

2. Хонандагонро супориш бидиҳед, ки машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун ва қоидаҳои онро шарҳ диҳанд.

3. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо намуда, машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудии ёри расонед.

4. Ба гурӯҳи бехтарин баҳо дода, бо гурӯҳҳои дигар мусобиқа ташкил кунед. Якчанд хонанда, машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) ба воситаҳои гуногунро ба хонандагон намоиш диҳанд.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоҳоро ислоҳ намоед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

6. Хонандагон мустақилона машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) ба воситаҳои гуногунро иҷро кунанд. Шумо метавонед якчанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми машқ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1.	Аҳамияти машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	Қоидаҳои рафтор ва иҷрои машқро медонад	1
3.	Машқи ҳаво додан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	Унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

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

§ 1 – 2. Ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо бо суръатҳои гуногун ҳангоми шино – 2 соат

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

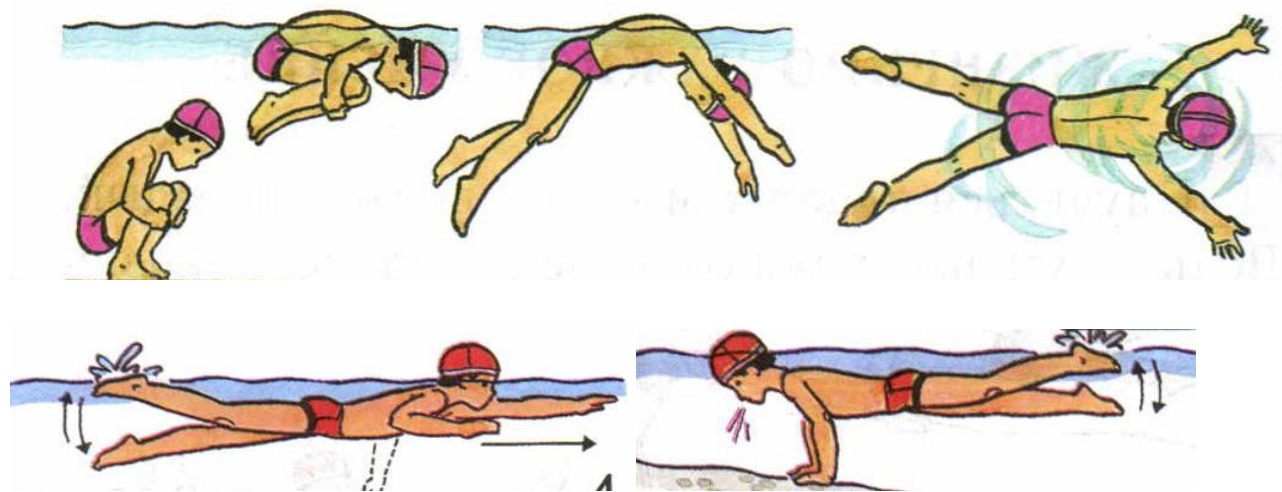
- аҳамияти шиноварӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои шиноварӣ идора мекунад. (фитнес)
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногунро шарҳ дода тавонанд;
- доир ба ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногунро гуфта тавонанд;

- тарзи ҳаёти солимро вобаста ба ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногунро баён карда тавонанд;
- ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногунро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми шиноварӣ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Моҳияти ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногун. Тарзи дурусти ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногун. Машқи ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногун.



Усули таълим. 1. Сафороӣ ва саломдихӣ. Дар бораи ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногун маълумот диҳед. Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми иҷрои ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногун ба хонадагон фаҳмонед. Доир ба тарзи ҳаёти солим вобаста ба ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногунро маълумот диҳед. Мавзӯи дарсро аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1–4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. сах. 99 гиред.

2. Хонандагон дар дарс ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногунро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна ба об даромада, ҳаракат карда, ҳаракати дастҳоро ба пешу қафо бо суръатҳои гуногун иҷро намудан лозим? Ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногун чӣ манфиат дорад? Боз саволҳои бештар диҳед. Сипас манфиати ҳаракатҳо дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногунро боз шарҳ диҳед. Пас аз бозӣ ҳаммом кардан, ба бадан оби гарм рехтан ё худ бо сачоқи нам баданро тоза намудан муфид аст.

3. Ба хонандагон фаҳмонед, ки ҳаракат дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногун ба ҳар як шахс манфиат дорад. Қоидаҳои ҳаракат дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногунро ба хонандагон дуруст фаҳмонед ва нишон диҳед. Дунафарӣ машқ кунанд. Хонандагони дигар машқҳои шиновариро бодикқат назорат кунанд.

4. Хонандагонро таъкид кунед, ки ҳаракат дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногун муҳим аст. Синфро зеро назорат гирифта, ба ду нафар иҷозат диҳед, ки машқ кунанд.

5. Чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед. Бо онҳо дар об якҷоя тарзи дурусти ҳаракат дар об ва ҳаракати дастҳо ба пешу қафо бо суръатҳои гуногунро иҷро кунанд. Ин корро чанд маротиба машқ кунед.

6. Ба чанд хонанда бифармоед, ки намунаи машқро иҷро кунанд. Хонандагони дигар бодикқат назорат кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки аз рӯи имкон ҳамроҳи падару модар машқҳои шиноварию иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1.	Тарзи дурусти нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро шарҳ дода метавонад	1
2.	Усули мустақилона оббозӣ карданро медонад	1
3.	Машқи нафаскашии озод дар об ва бо дасту пойҳо ҳаракат карданро дуруст иҷро мекунад	1
4.	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат намудани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми оббозӣ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

§ 3 – 4. Нафаскашии озод дар об ва ҳаракат бо дасту пой – 2 соат.

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

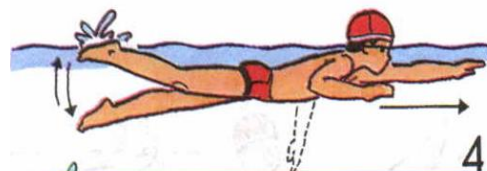
- аҳамияти шиноварӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;
- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои шиноварӣ идора мекунад. (фитнес)
- машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад; тартиботу қоидаҳои муайяншударо риоя мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад; имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад; арзишҳои миллӣ ва умумибашарию кадр мекунад.

Мақсади дарс. Хонандагон бояд:

- нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро шарҳ дода тавонанд;
- тарзу усулҳои нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро донанд;
- тарзи ҳаёти солимро вобаста шиноварӣ ба тарзи сода баён кунанд;
- нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя кунанд.

Мундариҷаи таълим. Аҳамияти нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан. Тарзи дурусти нафаскашии озод дар об ва бо дасту

пой ҳаракат кардан. Машқи нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой



ҳаракат кардан дар ҳавзи чуқуриаш 80-100 см.



Методикаи таълим. 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо намуда, салом диҳед. Дар бораи нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан маълумот диҳед. Шарҳи нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан дар ҳавзи чуқуриаш 80-100 см. Таъкид кунед, ки шино кардан хатарнок аст бе назорати калонсолон ба об надароянд. Аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои 1– 4-ум, Сафаров Ш.А., Губанова Л.А. сах. 99 истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси шиновариро фаҳмонед.

2. Хонандагонро супориш бидиҳед, ки дар бораи нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан мухтасар маълумот диҳанд. Чӣ гуна ба об даромада нафаси озод кашада, бо дасту пой ҳаракат кардан лозим? Дар об бо дасту пой ҳаракат кардан чӣ манфиат дорад? Саволҳои бештар бидиҳед. Сипас манфиати дар об бо дасту пой ҳаракат карданро дубора шарҳ бидиҳед.

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

4. Хонандагонро таъкид кунед, ки дар об нафаскашии озод ва бо дасту пой ҳаракат кардан муҳим аст. Синфро зеро назорат гирифта, ба ду нафар иҷозат диҳед, ки машқ кунанд.

5. Чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед. Бо онҳо дар об якҷоя тарзи дурусти нафаси озод гирифтани ва бо дасту пой ҳаракат карданро иҷро кунед. Ин амалро чанд маротиба машқ кунед.

6. Аз чанд хонанда хоҳиш кунед, ки намунаи машқро иҷро кунанд. Хонандагони дигар бодикқат нигоҳ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки аз рӯи имкон ҳамроҳи падару модар машқҳои шиновариро иҷро кунанд.

Арзёбӣ.

1	Тарзи дурусти нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро шарҳ дода метавонад	1
---	---	---

2	Усули мустақилона шино карданро медонад	1
3	Машқи нафаскашии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро дуруст иҷро мекунад	1
4	Одитарин унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми шино кардан риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

Меъёрҳои таълим барои синфи 3

Ҷадвали № 3.

Намудҳои машқ	Меъёрҳо					
	Писарон			Духтарон		
	5	4	3	5	4	3
Давидан ба масофаи 30м	6,0	6,2	6,4	6,2	6,5	7,2
Ҷаҳидан ба дарозӣ дар ҳолати давидан (м, см).	2,50	2,40	2,20	2,40	2,00	1,60
Ҷаҳидан ба баландӣ (см)	0,80	0,75	0,60	0,75	0,60	0,55
Ҳаво додани тӯби хурд (150г. м, см).	23	20	18	20	18	15
Кашидан дар турники баланд (маротиба)	5	3	2			
Бардоштани бадан аз ҳолати ба тахтапушт хобида, дастҳо пушти сар (маротиба)				9	6	4
Кашидан дар турники паст (маротиба)				10	8	6
Пойга ба масофаи 800м	Бе ҳисоб кардани вақт					
Шиноварӣ 20 (м)	Бе ҳисоб кардани вақт					

Адабиёт

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

РОҲНАМОИ ФАНИИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БАРОИ СИНФИ 3-ЮМ

**барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ**

Мухаррир	А. Комилзода
Мусахҳах	М. Саидова
Мухаррири техникӣ	Қ. Саъдуллоев
Тарроҳ	Қ. Назаров

Ба матбаа 28.06.2016 супорида шуд.
Ба чоп 16.08.2016 иҷозат дода шуд. Коғази офсет.
Чопи офсет. Андоза 60x84 1/8. Ҷузъи чопӣ 10.0.
Адади нашр 10000 нусха.
Супориши № 155/2016

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 «Бебок» чоп шудааст.