

**«РОҲНАМОИ ФАНИИ ТАРБИЯИ  
ҶИСМОНӢ БАРОИ СИНФИ 4-УМ»**

**барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии  
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ**

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

**ДУШАНБЕ  
МАОРИФ  
2016**

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

**К-90. Қ. Зиёев, Д. Давлатов, А. Буттаев. «Роҳнамои фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 4-ум» барои омӯзгорони синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ. Душанбе, «Маориф», 2016. 88 саҳ.**

## МУНДАРИЧА

1. Муқаддима.....	5
2. Салоҳиятҳо ва нишондиҳандаҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 4-ум .....	6
3. Намунаи тақсимоти соатҳои таълимӣ мувофиқи маводди барномаи фанни тарбияи ҷисмонӣ.....	8
4. Барномаи таълими салоҳиятнокӣ барои синфи 4-ум.....	9

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

§ 1. Тарбияи ҷисмонӣ ва речаи рӯз.....	9
§ 2-5. Сафорой ва иҷрои амрҳо дар саф.....	10
§ 6. Комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо.....	11
§ 7. Комплекси дуоми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо.....	13
§ 8. Комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо.....	14
§ 9. Комплекси чоруми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо.....	16
§ 10. Комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо.....	18
§ 11. Машқи бо арғамчини варзишӣ ба боло баромадан.....	19
§ 12. Машқи муаллақ задан ба пешу қафо.....	20
§ 13. Машқи рост истодан дар болои шонаҳо.....	21
§ 14. Машқи овезон шудан бо тахтапушт.....	23
§ 15. Машқҳо барои мувозинат.....	24
§ 16. Машқи роҳ гаштан аз болои ҳабаки гимнастикӣ.....	25
§ 17-18. Бозии «Эстафета бо бурдани тӯб».....	26
§ 19. Бозии «Кӣ зудтар ба марра мерасад?».....	27
§ 20. Бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ».....	28
§ 21. Бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол».....	29
§ 22. Бозии «Пешгузарак».....	31
§ 23. Бозии «Паридан аз болои гулхан».....	32
§ 24. Бозии «Хурӯсчанг».....	33
§ 25. Бозии «Аспакон».....	34
§ 26. Бозии «Шаб ва рӯз».....	35

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

§ 1. Бозии «Тӯб ба шахси мобайн».....	36
§ 2. Бозии «Партофтани тӯб ба ҳалқа».....	38
§ 3. Партофтан ва доштани тӯб бо ду даст.....	39
§ 4. Партофтани тӯб бо ду даст аз болои сар.....	40
§ 5. Ба девор задан ва бо ду даст доштани тӯб.....	42
§ 6. Ба девор задани тӯб ва доштани он.....	43
§ 7. Тӯбро ба девор зада баргашта гирифтани.....	44
§ 8. Ду маротиба ба девор задани тӯб ва доштани он.....	46
§ 9. Бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯб.....	47
§ 10. Ба боло партофтан ва доштани тӯб (ҷуфти хонандагон).....	48

§11. «Тӯбронӣ дар давра».....	50
§12. Бо тахтапушт хобида ба девор задан ва гирифтани тӯб.....	51
§13. Ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, сипас бо як даст доштани он.....	52
§14. Иҷрои машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, сипас бо як даст доштани он.....	54
§15-17. Шашкабозӣ.....	55
§18-20. Шохмотбозӣ.....	56
<b>Боби 3. Асосҳои дониши варзиш, варзиши сабук, давидан ва машғулиятҳои мустақилона – 18 соат</b>	
§ 1-2. Дав аз ҳолати нишаст (Старти паст).....	57
§ 3-4. Дав аз ҳолати рост (Старти баланд).....	59
§ 5. Бо дав ҷаҳидан ба дарозӣ.....	61
§ 6. Ҷаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздик.....	62
§ 7. Партофтани тӯб ба нишон аз болои сар.....	63
§ 8. Аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис.....	65
§ 9. Партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам.....	66
§ 10. Партофтани тӯби теннис дар ҳолати давидан.....	68
§ 11. Партофтан ва доштани тӯби калон.....	69
§ 12. Давидан ба масофаи 30м.....	70
§ 13. Партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м...72	
§ 14. Партофтани тӯби калон (1кг) ба нишона.....	73
§ 15. Якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқа.....	75
§ 16. Эстафета бо ҷубҷаи эстафетӣ.....	76
§ 17. Ҷаҳидан аз болои ҳалқаҳои дар замин хобида.....	78
§ 18. Пойга ба масофаи дур.....	79
<b>Боби 4. Асосҳои дониши варзиш, шиноварӣ ва машғулиятҳои мустақилона</b>	
§ 1. Омӯзиши қоидаҳои шино (шиноварӣ).....	80
§ 2. Ҷаҳидан ба об ва шино кардан.....	82
§ 3. Омӯзиши ҳаракати дастҳо ҳагоми шиноварӣ.....	83
§ 4. Нафасгирии озод дар об.....	84
7. Меъёрҳои таълим барои синфи 4-ум.....	86
8. Адабиёт.....	87

## 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 гардонидани мешавад. Солимии ҷисмонии шахрванд, солимии оила ва ҷомеа дорои асосии давлат маҳсуб мешавад. Шахрванди рӯҳан ва ҷисман солим аз иҷрои вазифаҳои дар наздаш гузошташуда ба осонӣ мебарояд. Зинаи ибтидоии таълим марҳилаест, ки хонанда ба ба омӯзиши илму маърифат шурӯъ мекунад ва тарбияи бадан муҳимтарин машғулиятест чихати фаъолгардони дарки маънавии кӯдак. Истифодаи дурусти обу ҳавою офтоб дар робита ба тарбияи бадан мучиби солимию бардамист.

Бо дарназардошти асосҳои номбурда омӯзиши тарбияи ҷисмонӣ дар марҳилаи таълими ибтидоӣ ба ташаккули шахсият, дарёфти қобилияти фардӣ, инкишофи сифатҳои эҷодӣ ва интихоби тарзи ҳаёти солим равона мешавад.

### *Маъсалаҳои асосии омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфи 4-ум:*

- ташаккули дониши хонандагон доир ба асосҳои маданӣ, таърихӣ ва физиологии тарбияи бадан;
- омӯзиши ҳаракатҳои озодона ва бошууронаи машқҳои ҷисмонӣ;
- тавсияи хотираи ҳаракатӣ ва ғанисозии таҷрибаи пешраванда тавассути мураккабии ҳаракатҳои (машқ) қаблан омӯхташуда ва азхуд кардани **ҳаракатҳои** нав;
- инкишофи маҳорати пешраванда ба ташаккули дурусти қомат ва низоми ҳаракат;
- ташаккули маҳорат ва фароҳам овардани шароит барои машғулиятҳои мустақилонаи машқҳои ҷисмонӣ.

### *Талабот доир ба дониши хонандаи зинаи таҳсилоти ибтидоӣ:*

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

## САЛОҲИЯТҶО ВА НИШОНДИҶАНДАҶОИ ҶАНИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БАРОИ СИҶФИ 4-УМ

<b>Синфи 4-ум</b>
<b>Асосҳои дониш</b>
<p>4.1.1. Хонанда речаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, машқҳои варзиши ба рои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро мекунад. Аз таърихи варзиш оғаҳи пайдо карда, робитаи онро бо ҳаёти солим дарк мекунад.</p> <p><i>Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– манфиати машқҳои ҷисмонӣ ба рои саломати ро медонад;</li> <li>– беҳдошти шахси роия мекунад;</li> <li>– речаи рӯзро роия мекунад;</li> <li>– ба рои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси обутоби бадан ва машқҳои комплекси ро иҷро мекунад;</li> <li>– аз таърихи варзиш оғаҳи пайдо карда, робитаи онро бо ҳаёти солим дарк мекунад.</li> </ul>
<b>Ҷаракат</b>
<p>4.2.1. Ҷаракатҳои ҳурдо дар сатҳи минимали дар як қатор бозиҳои варзиши ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад. Саф ораста, ҳурдо дар саф пура идора мекунад.</p> <p><i>Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ҷаракатҳои сафи ро мувофиқи амрҳо иҷро мекунад;</li> <li>– амри сафорои «Ба як қатор саф-ОРО!»-ро иҷро мекунад;</li> <li>– амри сафорои «Ба як радиф саф-ОРО!»-ро иҷро мекунад;</li> <li>– унсурҳои саф: радиф, қатор, фосила, масофа, пешгард, пасгардро медонад;</li> <li>– дар қатор ҳурдо дуруст ва бе саросемағи гирифта метавонад;</li> <li>– дар радиф ҳурдо дуруст ва бе саросемағи гирифта метавонад;</li> <li>– амрҳои «Рост-ГАРД!», «Ҷап-ГАРД!» ва «Ақиб-ГАРД!»-ро иҷро мекунад;</li> <li>– амрҳои «Баробар-ШАВ!», «Бо қадам-МАРШ!», «Дар ист-МАРШ!» ва «ИСТ!»-ро иҷро мекунад.</li> <li>– тарзи дурусти иҷрои машқҳои гимнастиқию акробатикӣ ва аҳамияти иҷрои онҳо баҳри солимии ҷисмо ро дуруст дарк мекунад;</li> <li>– одитарин машқҳои гимнастиқии шишту хез, ҳаму рост кардани дастҳою қоматро дуруст иҷро мекунад;</li> <li>– машқҳо ба рои мувозинатро дуруст иҷро мекунад.</li> </ul>
<b>Обутоби бадан</b>
<p>4.3.1. Машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ дода, обутоби шахси бо роҳҳои одӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амали карда метавонад.</p> <p><i>Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– манфиати машқҳои ҷисмонӣ ба рои обутоби баданро медонад, онро шарҳ дода речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амали карда метавонад;</li> <li>– робитаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро бо тарзи ҳаёти солим медонад;</li> <li>– обутоби бадан ва машқҳои комплекси ба рои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро мекунад;</li> <li>– лаҳзаҳои рафъи ҳастаги ро бо варзиш бароварда метавонад;</li> <li>– таърихи варзишро медонад;</li> <li>– тарзи дурусти иҷрои машқҳои варзиши сабуқ ва аҳамияти иҷрои онҳо ба рои солимии ҷисм дуруст дарк мекунад;</li> <li>– машқҳои варзишро ҳангоми роҳгардӣ ва давидан иҷро мекунад;</li> <li>– давро дар масофаи 30 метр дар 5,8 сон. иҷро мекунад;</li> <li>– бо дав ба дарозӣ қаҳиданро ба масофаи 2,80м иҷро карда метавонад.</li> <li>– тӯби ҳурдо дуруст ба масофаи 26м ҳаво дода метавонад;</li> <li>– тӯби ҳурдо боздошта, мустақилона бо он машқ мекунад;</li> <li>– тарзи дурусти ба об даромаданро метавонад;</li> <li>– ба об парида ба пеш бо қувваи дастҳо ҷаракат карда метавонад;</li> <li>– дар ҳавзи ҷуқуриаш 80-100 см бо қувваи дасту пой ба пеш ҷаракат карда метавонад.</li> </ul>

<b>Бехатарӣ</b>
<p>4.4.1. Қоидаҳои бехатарӣ ва тартиботи муайяншударо риоя карда, вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад ва қабул дорад, ки на ҳамеша дар мусобикаҳо ғолиб меояд.</p> <p><i>Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– аҳамияти қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқҳои варзиш дуруст дарк мекунад;</li> <li>– бо таҷҳизоти варзиш дуруст муносибат мекунад;</li> <li>– ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ бо либоси варзиш эҳтиёткорона машқ мекунад;</li> <li>– меъёрҳои варзиш ва қоидаҳои бехатариро азхуд карда, онҳоро дуруст риоя мекунад;</li> <li>– тарзи дурусти ба об даромаданро медонад ва қоидаи бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя мекунад;</li> <li>– одитарин унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худ ва набзи худро медонад;</li> <li>– меъёрҳои варзишро вобаста ба синну сол риоя мекунад.</li> </ul>
<b>Арзишҳо</b>
<p>4.5.1. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро кадр карда, дар он бештар иштирок мекунад ва иштироки худро дуруст шарҳ дода метавонад.</p> <p><i>Нишондиҳандаҳои салоҳиятнокӣ :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вазифаи худро дар гурӯҳ шарҳ дода метавонад;</li> <li>– дар муҳокимаи гурӯҳи фаъл буда вазифаи кори гурӯҳхиро ҳангоми машқнамоӣ мефаҳмонад;</li> <li>– натиҷаи машқи гурӯҳро муаррифӣ мекунад;</li> <li>– одоби муоширатро риоя мекунад;</li> <li>– ҳангоми машқи гурӯҳӣ ба ҳамсинфонаш ҳалал намерасонад;</li> <li>– фаъолияти машқ кардани худро зери назар мегирад;</li> <li>– хатоҳоро ҳангоми машқ муайян мекунад;</li> <li>– барои ислоҳи машқҳои хато кӯшиш мекунад;</li> <li>– иҷрои машқи дигаронро мушоҳида карда, тавсияҳои одӣ дода метавонад;</li> <li>– фаъолияти машқи худ ва ҳамсинфонашро арзёбӣ карда метавонад;</li> <li>– аз арзишҳои миллӣ ифтихор мекунад;</li> <li>– миллат, ҷинс, мазҳаб, маҳалро эътироф ва эҳтиром мекунад.</li> </ul>

Стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ барои синфи 4-ум салоҳиятҳои умумифаннӣ ва фанниро дар марҳалаи муайяни таълим муайян мекунад. Салоҳиятҳо дар шакли натиҷаҳои таълим, ки дониш, малака ва маҳорати мушаххасро фаро мегиранд, ба рушди пайдарпайи фаъолияти хонандагон равона шудааст.

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

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

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

## ДОНИШИ ИНФИРОДӢ ДОИР БА ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

4.1.1. Речаи рӯзу беҳдошти шахсиро риоя карда, машқҳои варзишӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсиро иҷро мекунад. Аз таърихи варзиш огаҳӣ пайдо карда, робитаи онро бо ҳаёти солими дарк мекунад.

## ҲАРАКАТҲОИ САФРОЙ ҶИҲАТИ ФАЪОЛИЯТИ ҶИСМОНӢ

4.2.1. Ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад. Саф орофта, худро дар саф пурра идора мекунад.

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

3.3.1. Машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, мафиати онро шарҳ дода, обутоби шахсиро бо роҳҳои одӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

## Бехатарӣ

3.4.1. Қоидаҳои бехатарӣ ва тартиботи муайяншударо риоя карда, вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад ва қабул дорад, ки на ҳамеша дар мусобақаҳо ғолиб меояд.

## Арзишҳо

3.5.1. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмонро қадр карда, дар он бештар иштирок мекунад ва иштироки худро дуруст шарҳ дода метавонад.

## НАМУНАИ ТАҚСИМОТИ СОАТҲОИ ТАЪЛИМӢ МУВОФИҚИ МАВОДИ БАРНОМАИ ФАНИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНИИ СИНФҲОИ ИБТИДОӢ I-IV аз ҳисоби 2 соат дар як ҳафта

Т.р.	Муҳтавои барномаи таълимӣ	Синфҳо			
		1	2	3	4
1.	Асосҳои дониши варзишӣ.	Дар раванди машғулиятҳо.			
2.	Гимнастика, гимнастикаи бадеӣ, акробатика, унсурҳои рақси 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 хона.			
	<b>ҶАМЪ:</b>	<b>68 68 68 68</b>			

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

*Ба хонандагон омӯзонидани одитарин унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худ, набзи худ ва риояи меъёрҳои варзиш вобаста ба синну сол, инчунин расонидани ёрии 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 мешавад. Аз қоршиносони соҳа ва мутахассисони фан хоҳиш карда мешавад, ки фикрашонро доир ба масъалаи мазкур иброз кунанд.*



БАРНОМАИ ТАЪЛИМИ САЛОҲИЯТНОКӢ  
БАРОИ СИНФИ 4-УМ – 68 соат

**БОБИ 1. АСОСҲОИ ДОНИШИ ВАРЗИШ, ГИМНАСТИКА,  
ГИМНАСТИКАИ БАДЕӢ, АКРОБАТИКА, УНСУРҲОИ РАҚС,  
БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ ВА МАШҒУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА  
– 26 соат**

**§ 1. ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ВА РЕҶАИ РӮЗ – 1 соат**

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

- реҷаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, машқҳои варзишӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахси иҷро мекунад;
- аз таърихи варзиш огоҳӣ пайдо карда, робитаи онро бо ҳаёти солим дарк мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- тарбияи ҷисм ва реҷаи рӯзро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи тарбияи ҷисм ва реҷаи рӯз ақидашонро гуфта тавонанд;
- тарзи ҳаёти солимро баён кунанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ роия кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Маҳфуми ҷисм ва реҷаи рӯз. Зарурати тарбияи ҷисмонӣ ва реҷаи рӯз. Тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим. Тарбияи ҷисмонӣ ва ҷомеаи солим.

*Омӯзгорон дар асоси ин қадамҳо дарсҳоро ба роҳ монда метавонанд нақшаи дарс тартиб бидиҳанд. Ҳар як омӯзгор бояд кӯшиши кунад, ки дониш, малака ва маҳорати заруриро доир ба мавзӯи фароғирифта, барои ташаккули салоҳиятҳои хонандагон замина гузорад.*

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва реҷаи рӯз маълумот бидиҳед. Шарҳи мафҳуми ҷисм, тарбияи вай ва мақсади машқҳои ҷисмониро бифаҳмонед. Доир ба солимӣ ва тарзи ҳаёти солим маълумот бидиҳед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», синфи 1-4, (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.) сах. 25 истифода баред.

**2.** Хонандагон дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва реҷаи рӯз нақл кунанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб кунед. Масалан, тарбияи ҷисмонӣ ва реҷаи рӯз барои чӣ лозим аст? Киро солим мегӯянд? Боз саволҳои бештар пешниҳод кунед. Сипас вазифаи тарбияи ҷисмониро ба хонандагон шарҳ бидиҳед.

**3.** Ба хонандагон бифаҳмонед, ки барои солимии ҷисм бояд машқҳои пагоҳирӯзӣ дар реҷаи рӯзи ҳар як шахс бошад. Реҷаи рӯзи намунавиро ба хонандагон пешниҳод кунед ва бифармоед, ки онро шарҳ бидиҳанд. Яъне шахс сахару нисфирӯзӣ ва бегоҳ бо қадом қорҳо машғул аст.

**4.** Хонандагонро таъкид кунед, ки ҳар рӯз ба машқҳои гимнастиқии пагоҳирӯзӣ машғул шудан муҳим аст. Синфро назорат карда, барои шарҳи реҷаи рӯз ва мавқеи он барои саломатӣ ба хонандагон ёрӣ расонед.

5. Чанд намунаи машқро ба хонандагон нишон бидихед. Машқҳои «Дар ҷой қадам задан», «Ба тарафҳо гаштан» ва «Аз миён хаму рост шудан»-ро якҷоя бо хонандагон иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

6. Чанд хонанда намунаи машқро иҷро кунанд. Хонандагони дигар боддиқат нигоҳ карда, сипас онҳо низ машқро иҷро кунанд. Машқро бо аҳли синф иҷро карда, камбудихояшонро нишон бидихед.

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

**Арзёбӣ.** *Омӯзгор фаъолияти хонандагон ва натиҷаҳои таълимии онҳоро тавассути нишондиҳандаҳои зерин санҷида, ба онҳо мувофиқи ҳолҳои гирифташон баҳо гузошта фаъолиятшонро арзёбӣ мекунад.*

1.	Хонанда машқҳои варзишӣ ва речаи рӯзро шарҳ медиҳад	1
2.	Аҳамияти машқҳои варзишӣ ва речаи рӯзро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ба рафиқонаш мефаҳмонад	1
3.	Ҳангоми машқ қоидаҳои дурусти онро риоя мекунад	1
4.	Қоидаи мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ риоя мекунад.	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 2-5. САҒОРОЙ ВА ИҶРОЙ АМРҲО ДАР САҒ – 4 соат

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

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

– ҳаракатҳои худро дар бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ дар сатҳи минималӣ идора мекунад. Сағ ораста, худро дар сағ идора ва амрҳоро иҷро карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– мафҳуми сағорой ва иҷрои амрҳоро шарҳ дода тавонанд;

– орогани радиф ва қаторро шарҳ дода тавонанд;

– орогани радиф ва қаторро иҷро карда тавонанд;

– амрҳо ва амалҳоро дар сағ иҷрои карда тавонанд;

– қоидаҳои сағорой ва иҷрои амру амалҳоро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Орогани радиф ва қатор. Амрҳои «Ба як (ду) қатор сағ-ОРО!», «Ба як (ду) радиф сағ-ОРО!», «Рост ист!», «БАРОВАР!», «НИЗОМ!», «Рост-ГАРД!», «Ҷап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!», «Дар ҷойи ист-МАРШ!», «Бо қадам-МАРШ!», «ИСТ!» ва «Пароканда!». Машқи амрҳо.

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар сағ ҷобачо карда, салом бидихед. Дар бораи сағорой маълумот бидихед. Мафҳуми радиф, қатор ва иҷрои амрҳо дар сағро шарҳ бидихед. Ба хонандагон амрҳои «Ба як (ду) қатор сағ-ОРО!», «Ба як (ду) радиф сағ-ОРО!», «Рост-ИСТ!», «БАРОВАР!»,

«НИЗОМ!» «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!», «Дар ҷойи ист-МАРШ!», «Бо қадам-МАРШ!», «ИСТ!» ва «Пароканда шав!»-ро дуруст фаҳмонед. Тарзи сафороиро дар радиф ба хонандагон нишон бидиҳед. Тарзи сафороиро дар қатор ба хонандагон нишон бидиҳед. Аз Оинномаи сафороии Қувваҳои Мусаллаҳи Ҷумҳурии Тоҷикистон истифода баред.

2. Аз хонандагон тарзи орогани радиф ва қаторро бипурсед. 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. Дикқати хонандагонро барои иҷрои дурусти амрҳои ба тарафҳо гаштан ҷалб кунед. Хатоҳои иҷрои машқро пайваста иҷро кунед.

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

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки дуруст орогани радиф ва қатор муҳим аст. Бифармоед, ки намунаи дуруст орогани радиф ва қаторро нишон бидиҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, хатоҳои ҷойдоштаро ислоҳ кунед.

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

7. Хонандагонро бифармоед, ки дуруст иҷро кардани амрҳои «Ба як қатор саф-ОРО!», «Рост-ИСТ!», «БАРОБАР!», «НИЗОМ!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Бо қадам-МАРШ!»-ро мустақилона машқ кунанд.

8. Иҷрои амрҳоро ба хонандагон вазифаи хонагӣ бидиҳед.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Сафороиро шарҳ медиҳад	1
2	– Мазмуни амрҳои сафороиро мефаҳмад	1
3	– Орогани радиф ва қаторро иҷро мекунад	1
4	– Мувофиқи тартиб амрҳоро дар саф ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои сафороиро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## **§ 6. КОМПЛЕКСИ ЯКУМИ ГИМНАСТИКИИ ПЕШ АЗ МАШҒУЛИЯТҲО – 1 соат**

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

– хонанда машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, обутоби шахсиро бо роҳҳои оддӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро донанд;
- машқҳои комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро 7 маротиба иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои дурусти машқҳои комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо. 1. Панҷаҳоро ба ҳам пайваста ба пеш ҳам шудан. 2. Бо нӯги пой роҳ гаштан. 3. Ба тарафи беруни панҷаҳои пой роҳ гаштан. 4. Пойҳоро ёзонида, аз миён ҳам шуда, дастҳоро чарх занондан. 5. Дар ҷой пойҳоро дароз карда нишаста, ба дастҳо таъя кардан, ҳам шуда сарро ба зону ва дастҳоро ба панҷаҳои пой расонидан. 6. Дастҳоро ба китф рост карда, аз миён ҳам шуда дастҳоро ба нӯги пой расонидан. 7. Мисли харгӯш ҷаҳидан. 8. Ба ҳар ду пой ҷаҳида, давр задан. Машқҳоро 8-10 маротиба тақрор кунанд.

**Усули таълим.** 1. Омӯзгор хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Ба хонандагон дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро бифаҳмонед. Дар бораи манфиати машқҳои комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо маълумот бидиҳед. Тарзи дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро ба хонандагон бифаҳмонед. Аз хонандагон бипурсед, ки иҷро кардани машқҳои комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо барои саломатӣ чӣ аҳамият доранд? Боз чанд саволи дигар бидиҳед. Ба онҳо барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Бифаҳмонед, ки ҳар як намуни комплекси машқҳо 7 маротиба иҷро карда мешавад. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки машқҳои гимнастикии пеш аз машғулият бояд дар речаи рӯзи ҳар як хонанда бошанд. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», синфи 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 62 истифода баред.

2. Омӯзгор намунаи машқи 1 ва 2-ро нишон дода, бо чанд хонанда иҷро мекунад. Диққати дигаронро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб мекунад. Иҷрои беҳтаринро як хонанда нишон медиҳад.

3. Намунаи машқи 3 ва 4-ро нишон дода, бо чанд хонанда иҷро мекунад. Бифармоед, ки хонандагон онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Ин машқро бо хонандагон якҷоя иҷро кунед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон медиҳанд.

4. Намунаи машқи 5 ва 6-ро нишон дода, бо чанд хонанда иҷро кунед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои 5 ва 6-и комплекси якуми гимнастикии пеш аз машғулият ҷалб кунед. Хонандагони хоҳишманд намунаи машқро нишон медиҳанд.

5. Намунаи машқҳои 7-ро нишон дода, бо чанд хонанда иҷро бикунед. Хонандагони хоҳишманд намунаи машқро нишон медиҳанд.

6. Машқи комплекси якуми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро чанд маротиба бо аҳли синф иҷро кунед. Машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Як хонанда намунаи машқро нишон медиҳад.

7. Як хонанда машқро ба ҷойи омӯзгор иҷро мекунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ мекунад. Шумо метавонед синфро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки комплекси гимнастикий пеш аз машғулиятро дар хона 6-7 маротиба иҷро кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси якуми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро шарҳ медиҳад	1
2	– Унсурҳои мустақилона машқ кардани комплекси якуми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси якуми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми иҷро кардани машқҳои комплекси якуми гимнастикий пеш аз машғулиятҳо ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5	– Қоидаҳои дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси якуми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро риоя карда, баъд аз бозиҳо бо дав об наменӯшад.	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## **§ 7. КОМПЛЕКСИ ДУЮМИ ГИМНАСТИКИЙ ПЕШ АЗ МАШҒУЛИЯТҲО – 1 соат.**

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, обутоби шахсиро бо роҳҳои одӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– машқҳои комплекси дуюми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои комплекси дуюми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро иҷро карда тавонанд;

– машқҳои комплекси дуюми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро риоя кунанд;

– ҳангоми машқҳои комплекси дуюми гимнастикий пеш аз машғулиятҳо қоидаҳоро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Комплекси дуюми гимнастикий пеш аз машғулиятҳо. 1. Бо пой рост ба тарафи рост қадам монда, дастҳоро ба боло бардоштан ва бо пой чап ба тарафи чап қадам монда, дастҳоро ба боло бардоштан. 2. Рост истода дастҳоро ба боло бардоштан, ҳам шуда дастҳоро

ба қафо бурдан. 3. Рост истода дастҳо ба пеш, пой ростро ба дасти чап, пой чапро ба дасти рост расонидан. 4. Рост истода пойҳоро аз китфҳо зиёдтар кушодан, ба тарафи пой чап ва рост ҳам шудан. 5. Нишаста дастҳо ба пушти сар, чаҳидан ба пешу қафо. 6. Рост истода пойҳоро аз китфҳо зиёдтар кушодан, дастҳо дар миён, тоб додани миён ба чапу рост. 7. Дастҳо дар миён дар ҷойи ист чаҳидан. Машқҳоро 8-10 маротиба такрор кунанд.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо ва аҳамияти онҳо маълумот бидиҳед. Ҳангоми нақл аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ (синфи 4-ум, 1993, сах.64) истифода баред.

2. Ба хонандагон машқҳои 1 ва 2-ро нишон бидиҳед. Диққати онҳоро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб кунед. Яқҷоя машқ кунед, иҷрои дурусти машқи 1 ва 2-ро аз онҳо талаб кунед.

3. Ба хонандагон машқҳои 3 ва 4-ро нишон бидиҳед ва бифармоед, ки онҳоро шарҳ бидиҳанд. Бо онҳо яқҷоя машқ кунед ва иҷрои дурусти машқро назорат кунед.

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

5. Баъди нишон додани машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо, бо онҳо яқҷоя машқ кунед. Хонандагонро баҳо бидиҳед.

6. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро шарҳ медиҳад	1
2	– Аҳамияти машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб, машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5	– Қоидаҳои машқҳои комплекси дуҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро риоя риоя карда, баъд аз бозиҳо ҳангоми давидан об наменӯшад.	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## **§ 8. КОМПЛЕКСИ СЕҶУМИ ГИМНАСТИКИИ ПЕШ АЗ МАШҒУЛИЯТҲО – 1 соат.**

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

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;
- саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро донанд;
- машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро 7 маротиба иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои дурусти машқҳои комплекси дуюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулият.  
1. Дар ҷойи ист 40-50 сония қадам зада, баробар нафас гирифтанд. 2. Рост истода дастҳоро ба сари китф гузошта, тоб додани китфҳо ба пеш. 3 Рост истода дастҳоро ба сари китф гузошта, тоб додани китфҳо ба қафо. 4. Рост истода пойҳо ба андозаи китф баробар, дастҳо ба пушт, тоб додани миён ба тарафи рост ва чап. 5. Ба пойи рост дар ҷойи ист ҷаҳидан. 6. Ба пойи чап дар ист ҷаҳидан. 7. Дар ист давидан. Машқҳоро 8-10 маротиба такрор кунанд.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи аҳамияти машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо барои саломатӣ маълумот бидиҳед. Ба хонандагон дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро бифаҳмонед. Иҷроӣ ҳар як машқро нишон бидиҳед.

2. Аз хонандагон бипурсед, ки иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо барои саломатӣ чӣ аҳамият дорад? Машқи 1 ва 2-ро бо чанд хонанда иҷро кунед.

3. Намунаи 3 ва 4-и машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро ба хонандагон нишон бидиҳед ва бифармоед, ки онро шарҳ бидиҳанд. Ин машқро бо хонандагон якҷоя иҷро кунед. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки машқҳои гимнастикии пеш аз машғулиятҳо бояд дар рӯзи ҳар як шахс бошанд.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро кардани машқҳои 5 ва 6-и комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо ҷалб кунед ва бифармоед, ки онҳо бо ҳамдигар машқи 5 ва 6-ро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки ҳар рӯз ба машқҳои комплекси гимнастикии пеш аз машғулиятҳо машғул шудан муҳим аст. Бифармоед, ки машқи комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро нишон бидиҳанд. Хонандагонро назорат карда, барои иҷроӣ машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро чанд маротиба бо аҳли синф машқ кунед. Чанд хонандаро бифармоед, ки намунаи ин машқро ба аҳли синф нишон бидиҳанд.

7. Як хонанда машқро якҷоя бо омӯзгор иҷро мекунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки ҳар саҳару бегоҳ ин машқҳоро дар хона 6-7 маротиба иҷро кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро шарҳ медиҳад	1
2	– Унсурҳои мустақилона иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5	– Қоидаҳои дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси сеюми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро риоя риоя карда, баъд аз бозихо ҳангоми давидан об наменӯшад.	1
<b>Чамъ:</b>		

## **§ 9. КОМПЛЕКСИ ЧОРУМИ ГИМНАСТИКИИ ПЕШ АЗ МАШҒУЛИЯТҲО – 1 соат.**

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ дода метавонад, обутоби шахси бо роҳҳои оддӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқҳои комплекси чоруми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро донанд;

– машқҳои комплекси чоруми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои комплекси чоруми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро 7-8 маротиба иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои дурусти машқҳои комплекси чоруми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Комплекси чоруми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо 1. Қадамзанӣ дар ҷойи ист. 2. Бо нӯги пой роҳ гаштан. 3. Ба тарафи беруни панҷаҳои пой роҳ гаштан. 4. Пойҳоро ёзонида, аз миён ҳам шуда, дастҳоро ҷарх занонидан. 5. Дар ҷой пойҳоро дароз карда нишаста ба дастҳо таъя кардан, ҳам шуда сарро ба зону ва дастҳоро ба панҷаҳои пой расонидан. 6. Дастҳоро ба китф рост карда, аз миён ҳам шуда, дастҳоро ба нӯги пой расонидан. 7. Ба ҳар ду пой ҷаҳида, давр задан. Машқҳоро 8-10 маротиба такрор кунанд.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Ба хонандагон дуруст иҷро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро бифаҳмонед. Дар бораи манфиати машқҳои комплекси чоруми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо маълумот



бидихед. Тарзи дуруст ичро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро ба хонандагон бифаҳмонад. Аз хонандагон бипурсед, ки ичро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикий пеш аз машғулиятҳо барои саломатӣ чӣ аҳамият доранд? Боз чанд саволи дигар бидиҳад. Ба онҳо барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонад. Бифаҳмонед, ки ҳар як намуди машқ 6-8 маротиба ичро карда мешавад. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки машқҳои гимнастикий пеш аз машғулиятҳо бояд дар речаи рӯзи ҳар як хонанда бошанд. Ҳангоми нақл аз китоби дарсии тарбияи ҷисмонӣ (синфи 4-ум, 1993 саҳ.66) истифода баред.

2. Намунаи машқи 1 ва 2-ро нишон дода, бо чанд хонанда якҷоя ичро кунед. Диққати дигаронро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб кунед. Намунаи беҳтаринро як хонанда нишон бидиҳад.

3. Намунаи машқи 3 ва 4-ро нишон дода, бо чанд хонанда якҷоя ичро кунед. Онҳоро бифармоед, ки онро шарҳ бидиҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Ин машқро бо хонандагон якҷоя ичро кунед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон бидиҳанд.

4. Чанд хонанда намунаи машқи 5 ва 6-ро нишон дода, ичро кунанд. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳои 5 ва 6-и комплекси панҷуми гимнастикий пагоҳирӯзӣ ҷалб кунед. Хонандагон бо ҳамдигар машқи 5 ва 6-ро ичро кунанд. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон диҳанд.

5. Намунаи машқи 5-ро нишон дода, бо чанд хонанда якҷоя ичро кунед. Намунаи беҳтаринро хонандагони хоҳишманд нишон бидиҳанд ва машқҳои 6 ва 7-и комплекси чоруми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро бо аҳли синф машқ кунед.

6. Машқҳои комплекси чоруми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро чанд маротиба бо аҳли синф машқ кунед. Машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунед. Намунаи машқи беҳтаринро як хонанда нишон бидиҳад.

7. Ба як хонанда бифармоед, ки машқро бо омӯзгор якҷоя ичро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунад. Шумо метавонед синфро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки комплекси пеш аз машғулиятҳоро дар хона 7-8 маротиба ичро кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Дуруст ичро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро шарҳ медиҳад	1
2	– Унсурҳои мустақилона машқ кардани комплекси чоруми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқҳои комплекси чоруми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро дуруст ичро мекунад	1
4	– Ҳангоми ичро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикий пеш аз машғулиятҳо ба рафиқонаш ҳалал намерасонад	1
5	– Қоидаҳои дуруст ичро кардани машқҳои комплекси чоруми гимнастикий пеш аз машғулиятҳоро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		

## §10. КОМПЛЕКСИ ПАНЧУМИ ГИМНАСТИКИИ ПЕШ АЗ МАШҒУЛИЯТҲО – 1 соат.

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

– хонанда машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, обутоби шахсиरो бо роҳҳои одӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои комплекси панҷуми гимнастикаи пеш аз машғулиятҳоро иҷро карда тавонанд;

– машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро риоя кунанд;

– ҳангоми машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо қоидаҳоро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо. 1. Дави сабук дар ҷойи ист 30-40 сон. 2. Рост истода аз миён ҳам шудан, дасти ростро ба пойи чап ва дасти чапро ба пойи рост расонидан. 3. Дар ҷойи ист ба боло ҷаҳидан ва дастҳоро ба боло бардоштан. 4. Рост истода пойҳоро аз китфҳо зиёдтар кушодан, дастҳоро ба тарафҳо рост нигоҳ дошта, баданро ба тарафи чап гардонида ништастан. 5. Рост истода пойҳоро аз китфҳо зиёдтар кушода, дастҳоро ба тарафҳо рост нигоҳ дошта, баданро ба тарафи рост гардонида ништастан. 6. Мисли ғозҳо бол задан. 7. Дар ҷойи ист босуръат давидан – 30-40 сон. Машқҳоро 8-10 маротиба такрор кунанд.

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳад. Дар бораи машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо ва аҳамияти онҳо маълумот бидиҳад. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 67 истифода баред.

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

**3.** Ба хонандагон машқҳои 3 ва 4-ро нишон бидиҳед. Хонандагон онҳоро шарҳ бидиҳанд. Бо онҳо машқ кунед. Иҷрои дурусти машқро назорат кунед.

**4.** Ба хонандагон машқҳои 5, 6 ва 7-ро нишон бидиҳед. Диққати онҳоро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб кунед. Хонандагонро бифармоед, ки онҳоро шарҳ бидиҳанд. Бо онҳо машқ кунед. Иҷрои дурусти машқро назорат кунед.

**5.** Баъди ба хонандагон нишон додани машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳо, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Хонандагонро баҳо бидиҳед.

6. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро шарҳ медиҳад	1
2	– Аҳамияти машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб, машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5	– Қоидаҳои машқҳои комплекси панҷуми гимнастикии пеш аз машғулиятҳоро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## **§11. МАШҚҲОИ БО АРҒАМЧИНИ ВАРЗИШӢ БА БОЛО БАРОМАДАН – 1 соат.**

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;

– саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– тарзи дурусти иҷрои машқи бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро донанд;

– тарзи дурусти иҷрои машқҳо бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро шарҳ дода тавонанд;

– машқҳо бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро иҷро кунанд;

– қоидаҳои дурусти машқро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқҳо бо арғамчини варзишӣ ба боло баромадан барои саломатӣ. Усули дуруст иҷро кардани машқ. Машқҳо бо арғамчини варзишӣ ба боло баромадан.

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Доир ба тарзи дурусти машқҳо бо арғамчини варзишӣ ба боло баромадан ва аҳамияти онҳо ба хонандагон маълумот бидиҳед. Машқҳои бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро нишон бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан диққати хонандагонро ҷалб кунед. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ», барои синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах.75 (расми 35) истифода баред.

**2.** Аҳамияти машқҳои бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро аз хонандагон бипурсед. Тарзи дуруст иҷрои машқҳо бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб кунед. Машқи бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро бо хонандагон якнафарӣ машқ кунед.

3. Машқҳои бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро иҷро кунед. Таъкид кунед, ки машқҳои бо арғамчини варзишӣ ба боло баромадан барои солимии ҷисм ва рӯҳ муҳим аст.

4. Намунаи беҳтаринро хонандаи хоҳишманд нишон бидиҳад. Машқҳои бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро ташкил кунед.

5. Бифармоед, ки чанд хонанда намунаи беҳтарини машқҳои бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро дубора нишон бидиҳанд.

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

7. Хонандаи беҳтаринро бифармоед, ки машқи бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро назорат кунад. Хонандагони дигарро низ ба назорат ва ислоҳ кардани камбудии худ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқҳои варзиширо мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти машқҳо бо арғамчини варзишӣ ба боло баромаданро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми машқ бо арғамчини варзишӣ ба боло баромадан, ба рафиқонашон ҳалал намерасонад	1
5	– Қоидаҳои машқро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 12. МУАЛЛАҚ ЗАДАН БА ПЕШУ ҚАҶО – 1 соат.

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон медиҳад, манфиати онро шарҳ дода метавонад, обутоби шахсиро бо роҳҳои одӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи муаллақ задан ба пешу қафоро донанд;  
– дуруст иҷро кардани машқи муаллақ задан ба пешу қафоро шарҳ дода тавонанд;

– машқи муаллақ задан ба пешу қафоро иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқ зерин назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Усули дуруст иҷро кардани машқи муаллақ задан ба пешу қафо. Аҳамияти машқи муаллақ задан ба пешу қафо. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи муаллақ задан ба пешу қафо. Машқи муаллақ задан ба пешу қафо.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи машқҳои муаллақ задан ба пешу қафо ва аҳамияти он маълумот бидиҳед.

Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах.73 (расми 31) истифода баред.

2. Аҳамияти машқҳои муаллақ задан ба пешу қафоро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳои муаллақ задан ба пешу қафоро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи муаллақ задан ба пешу қафо ҷалб кунед. Иҷрои дурусти машқҳои муаллақ задан ба пешу қафоро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ бо хонандагон таъкид кунед, ки машқҳои муаллақ задан ба пешу қафо барои солимии ҷисм муҳим аст. Иҷрои дурусти машқро назорат кунед.

4. Ба хонандагон нишон додани иҷрои машқҳои муаллақ задан ба пешу қафо аз тарафи хонандагони хоҳишманд.

5. Бифармоед, ки чанд хонанда машқҳои муаллақ задан ба пешу қафоро намоиш бидиҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи машқҳои муаллақ задан ба пешу қафо, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор бидиҳед.

7. Хонандаи беҳтарин машқро бо омӯзгор якҷоя иҷро мекунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳад, ки машқҳои муаллақ задан ба пешу қафоро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти машқҳои муаллақ задан ба пешу қафоро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқҳои муаллақ задан ба пешу қафоро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои машқҳои муаллақ задан ба пешу қафоро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

### §13. РОСТ ИСТОДАН ДАР БОЛОИ ШОНАҲО – 1 соат.

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ дода метавонад, обутоби шахсиро бо роҳҳои одӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи рост истодан дар болои шонаҳоро донанд;

- дуруст ичро кардани машқи рост истодан дар болои шонаҳоро шарҳ дода тавонанд;
- машқи рост истодан дар болои шонаҳоро ичро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи рост истодан дар болои шонаҳо. Тарзи дуруст ичро кардани машқи рост истодан дар болои шонаҳо. Машқи рост истодан дар болои шонаҳо.

**Усули таълим. 1.** Сафорой ва саломдихи бо хонандагон. Доир ба рост истодан дар болои шонаҳо ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4, (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах.73 (расми 33) истифода баред.

**2.** Аҳамият ва иҷрои машқи рост истодан дар болои шонаҳоро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи рост истодан дар болои шонаҳоро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи рост истодан дар болои шонаҳо ҷалб кунед. Иҷрои дурусти машқи рост истодан дар болои шонаҳоро бо хонандагон машқ кунед.

**3.** Ҳангоми машқ таъкид кунед, ки рост истодан дар болои шонаҳо барои мустаҳкам кардани мушакҳои бадан муҳим аст.

**4.** Такроран нишон додани намунаи машқи рост истодан дар болои шонаҳо аз тарафи хонандаи бехтарин. Машқро бо аҳли синф давом додан.

**5.** Бифармоед, ки чанд хонанда машқи рост истодан дар болои шонаҳоро нишон бидиҳанд.

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

**7.** Хонандаи бехтарин машқро якҷоя бо омӯзгор ичро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

**8.** Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқро дар хона мустақилона ичро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқи рост истодан дар болои шонаҳоро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи рост истодан дар болои шонаҳоро дуруст ичро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур ичро мекунад	1
5	– Қоидаҳои машқи рост истодан дар болои шонаҳоро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 14. ОВЕЗОН ШУДАН БО ТАХТАПУШТ – 1 соат.

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, обутоби шахсиро бо роҳҳои одӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи овезон шудан бо тахтапушт дар девори гимнастикиро донанд;

– дуруст иҷро кардани машқи овезон шудан бо тахтапуштро шарҳ дода тавонанд;

– машқи овезон шудан бо тахтапуштро иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқи овезон шудан бо тахтапушт нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи овезон шудан бо тахтапушт риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Машқи овезон шудан бо тахтапушт дар девори гимнастикӣ. Тарзи дуруст иҷро кардани овезон шудан бо тахтапушт. Аҳамияти машқи овезон шудан бо тахтапушт.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи овезон шудан бо тахтапушт дар девори гимнастикӣ ва аҳамияти он маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ.73 (расми 34) истифода баред.

2. Аҳамияти машқи овезон шудан бо тахтапуштро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи овезон шудан бо тахтапуштро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти овезон шудан бо тахтапушт ҷалб кунед. Дар бораи тарзи иҷрои машқи мазкур аз хонандагон бипурсед.

3. Доир ба машқ байни хонандагон саволу ҷавоб ташкил кунед. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ расонед.

4. Ба хонандагон нишон додани машқи овезон шудан бо тахтапушт. Хонандагон машқи овезон шудан бо тахтапуштро иҷро кунанд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудихояшонро ислоҳ кунед.

5. Бифармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи овезон шудан бо тахтапуштро намоиш диҳанд ва диққати дигаронро ба бозӣ ҷалб кунед.

6. Баъди нишон додани бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор бидиҳед. Бигузored хонандагон мустақилона машқ кунанд.

7. Хонандаи беҳтарин машқро бо омӯзгор якҷоя иҷро кунед. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти машқи овезон шудан бо тахтапуштро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи интизоми бачагон қатъистро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		<b>5</b>

**§15. МАШҚҶО БАРОИ МУВОЗИНАТ – 1 соат.**

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

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;
- саф ораста, худро дар саф пурра идора мекунад. **(Фитнес)**

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- тарзи дурусти иҷрои машқҳо барои мувозинатро донанд;
- тарзи дурусти иҷрои машқҳо барои мувозинатро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳо барои мувозинатро иҷро кунанд;
- қоидаҳои дурусти машқҳо барои мувозинатро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи барои мувозинат барои саломатӣ. Усули дуруст иҷро кардани машқҳо барои мувозинат. Машқҳо барои мувозинат.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Доир ба тарзи дурусти машқҳо барои мувозинат ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Машқҳо барои мувозинат. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.) саҳ.75 истифода баред.

2. Аҳамияти машқҳо барои мувозинатро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳо барои мувозинатро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқҳо барои мувозинат ҷалб кунед. Машқҳо барои мувозинатро барои иҷрои дунафарӣ нишон бидиҳед.

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

4. Намунаи беҳтаринро хонандаи хоҳишманд нишон бидиҳад. Машқи дунафарӣ ва гурӯҳӣ барои мувозинатро ташкил кунед.

5. Бифармоед, ки чанд хонанда беҳтарин машқҳо барои мувозинатро дубора намоиш бидиҳанд.

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



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

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқхоро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқҳо барои мувозинатро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқҳо барои мувозинатро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми машқ барои мувозинат ба рафиқонашон ҳалал намерасонад	1
5	– Қоидаҳои машқҳо барои мувозинатро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 16. РОҶ ГАШТАН ДАР БОЛОИ ХАРАКИ ГИМНАСТИКӢ – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;

– саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикиро донанд;

– дуруст иҷро кардани машқи роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикиро шарҳ дода тавонанд;

– машқи роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикиро иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикӣ. Аҳамияти машқи роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикӣ. Машқи роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикӣ.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи машқи роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикӣ ва аҳамияти он маълумот бидиҳед. Тарзи дурусти машқи роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикиро бо хонандагон нишон бидиҳед. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.) саҳ.76 (расми 37) истифода баред.

2. Аҳамият ва тарзи дурусти машқи роҳ гаштан аз болои ҳаракати гимнастикиро аз хонандагон бипурсед. Ба барои ҷавоб додан ба онҳо ёрӣ бирасонед. Диққататашонро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб кунед. Машқи мазкурро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ хонандагонро таъкид кунед, ки машқи роҳ гаштан аз болои хараки гимнастикӣ барои солимии ҷисм ва ҷасурӣ муҳим аст. Бо хонандагон машқро якнафарӣ машқ кунед.

4. Ба хонандагон нишон додани машқи роҳ гаштан аз болои хараки гимнастикӣ. Хонандагон машқи роҳ гаштан аз болои хараки гимнастикиро машқ кунанд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудихояшонро ислоҳ кунед.

5. Бифармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи роҳ гаштан аз болои хараки гимнастикиро нишон диҳанд ва диққати дигаронро ба иҷрои дурусти машқ ҷалб кунед.

6. Бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор бидиҳед. Бигузored хонандагон мустақилона машқ кунанд.

7. Хонандаи беҳтарин машқро бо омӯзгор якҷоя иҷро кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои нишондиҳӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқи роҳ гаштан аз болои хараки гимнастикиро шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи роҳ гаштан аз болои хараки гимнастикиро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 17-18. “ЭСТАФЕТА БО БУРДАНИ ТҶБ” – 2 соат.

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ дода метавонад, обутоби шахси ро бо роҳҳои одӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– тарзи дуруст иҷрои бозии «Эстафета бо бурдани тҷб»-ро донанд;  
 – тарзи дурусти иҷрои бозии «Эстафета бо бурдани тҷб»-ро шарҳ дода тавонанд;  
 – бозии «Эстафета бо бурдани тҷб»-ро иҷро кунанд;  
 – қоидаҳои дурусти бозии «Эстафета бо бурдани тҷб»-ро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти бозии «Эстафета бо бурдани тҷб»-ро барои саломатӣ. Усули дуруст иҷро кардани бозии «Эстафета бо бурдани тҷб». Бозии «Эстафета бо бурдани тҷб».

**Усули таълим. 1.** Сафороӣ ва саломдихӣ бо хонандагон. Доир ба тарзи дурусти бозии «Эстафета бо бурдани тӯб» ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Бозиро нишон бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.) сах. 93 ва «Тарбияи ҷисмонӣ» (Наим Турсунов) истифода баред.

2. Аҳамияти бозии «Эстафета бо бурдани тӯб»-ро аз хонандагон бипурсед. Ба онҳо барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати онҳоро ба иҷрои дурусти бозии «Эстафета бо бурдани тӯб» ҷалб кунед. Бозиро бо хонандагон дунафарӣ машқ кунед.

3. Бозии «Эстафета бо бурдани тӯб»-ро бо ду гурӯҳ иҷро кунед. Таъкид кунед, ки бозии «Эстафета бо бурдани тӯб»-ро барои солимии ҷисм муҳим аст.

4. Намунаи беҳтаринро хонандаи хоҳишманд нишон бидиҳад. Бозии «Эстафета бо бурдани тӯб»-ро дунафарӣ ва гурӯҳӣ бо тӯб ташкил кунед.

5. Бифармоед, ки чанд хонанда намунаи беҳтарини бозии «Эстафета бо бурдани тӯб»-ро намоиш диҳанд. Синфро ба ду гурӯҳ ҷудо карда мусобиқа ташкил кунед.

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

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

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозиро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти бозии «Эстафета бо бурдани тӯб»-ро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб бозии «Эстафета бо бурдани тӯб»-ро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми бозии «Эстафета бо бурдани тӯб» ба рафиқонашон ҳалал намерасонад	1
5	– Қоидаҳои бозии «Эстафета бо бурдани тӯб»-ро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 19. КӢ ЗУДТАР БА МАРРА МЕРАСАД? – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои ҳудро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозииҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;

– саф орофта, ҳудро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии «Кӣ зудтар ба марра мерасад»-ро шарҳ дода тавонанд;

– бозии «Кӣ зудтар ба марра мерасад»-ро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи «Кӣ зудтар ба марра мерасад»-ро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти бозии «Кӣ зудтар ба марра мерасад». Тарзи дурусти иҷрои бозии «Кӣ зудтар ба марра мерасад». Иҷрои бозии «Кӣ зудтар ба марра мерасад».

**Усули таълим.** 1. Сафороӣ ва саломдихӣ бо хонандагон. Доир ба бозӣ маълумоти пурра бидиҳед. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ», барои синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ. 86 истифода баред.

2. Хонандагонро бифармоед, ки аҳамияти бозии “Кӣ зудтар ба марра мерасад”-ро шарҳ бидиҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани бозиро нишон бидиҳед.

3. Бозиро ба хонандагон нишон бидиҳед. Бифармоед, ки онҳо бозиро шарҳ бидиҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Бо онҳо машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои бозӣ ҷалб кунед. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки дунафарӣ бозии “Кӣ зудтар ба марра мерасад?”-ро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки бозии “Кӣ зудтар ба марра мерасад?”-ро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки бозии “Кӣ зудтар ба марра мерасад?”-ро нишон бидиҳанд. Синфро яққоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Бозии “Кӣ зудтар ба марра мерасад?”-ро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо яққоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Бозии “Кӣ зудтар ба марра мерасад?”-ро шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Чанд намунаи бозии “Кӣ зудтар ба марра мерасад?”-ро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 20. “ҲАР КАС БА ҚОЙИ ХУД” – 1 соат.

**Салоҳият.** Ин дарс ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона карда мешавад:

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозӣҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;

– саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро шарҳ дода тавонанд;
- бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро иҷро карда тавонанд;
- дар бораи бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ» ақидаашонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ». Тарзи дуруст иҷро кардани бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ». Бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ».

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ» ба хонандагон маълумот бидиҳед. Бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ» ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ», (Наим Турсунов) саҳ.36 истифода баред.

2. Хонандагон аҳамияти бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро шарҳ бидиҳанд. Ҷӣ гуна иҷро кардани бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро бифаҳмонанд.

3. Намунаи бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро ба хонандагон нишон бидиҳед. Бо чанд хонанда машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро кардани бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ» ҷалб кунед. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки намунаи бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Хонанда бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ»-ро бо омӯзгор якҷоя иҷро кунед. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунед. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозиро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Бозии «Ҳар кас ба ҷойи худ» ва зарурати онро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Чанд намунаи бозии “Ҳар кас ба ҷойи худ”-ро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 21. “ЭСТАФЕТА БО ҶУЗЪИЁТИ ВОЛЕЙБОЛ” – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;

– саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол»-ро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол»-ро шарҳ дода тавонанд;

– бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол»-ро иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зерин назорат нигоҳ дошта тавонанд:

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол» риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол». Тарзи дуруст иҷро кардани «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол». Аҳамияти бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол».

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол» ва аҳамияти он маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ.82 (расми 38) истифода баред.

2. Аҳамияти бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол»-ро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол»-ро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол»-ро ҷалб кунед. Иҷрои бозии мазкурро аз хонандагон бипурсед.

3. Доир ба бозӣ байни хонандагон мусобиқа ташкил кунед. Таъкид кунед, ки бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол» барои соҳибинтизом шудан муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол». Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол»-ро машқ кунанд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудихояшонро ислоҳ кунед.

5. Бифармод, ки як гурӯҳи хонандагон бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол»-ро намоиш диҳанд ва диққати дигаронро ба иҷрои дурусти бозӣ ҷалб кунед.

6. Баъди нишон додан бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор бидиҳед. Бигузored хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Бозингари беҳтаринро “Офарин!” гуед.

7. Хонандаи беҳтарин бо омӯзгор назорат барад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозии мазкурро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти бозии «Эстафета бо ҷузъиёти волейбол»-ро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
---	---	---

2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб бозии «Эстафета бо чузъиёти волейбол»-ро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 22. БОЗИИ “ПЕШГУЗАРАК” – 1 соат.

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

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;
- саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозии «Пешгузарак»-ро донанд;
- дуруст иҷро кардани бозии “Пешгузарак”-ро шарҳ дода тавонанд;
- бозии «Пешгузарак»-ро иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Бозии «Пешгузарак». Аҳамияти бозии «Пешгузарак». Машқи бозии «Пешгузарак».

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Доир ба тарзи дурусти бозии «Пешгузарак» ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби синфи 4-ум, «Тарбияи ҷисмонӣ»-и Наим Турсунов саҳ.43 истифода баред.

2. Аҳамияти бозии «Пешгузарак»-ро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дуруст иҷрои бозии «Пешгузарак»-ро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии «Пешгузарак» ҷалб кунед. Дар бораи иҷрои бозии мазкур аз хонандагон бипурсед.

3. Ҳангоми бозӣ таъкид кунед, ки бозии «Пешгузарак» барои солимии ҷисми инсон ва равнақи зиракию ҷасурӣ ва ҷолокӣ муҳим аст.

4. Баъди нишон додани намуна бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор бидиҳед. Бигузored хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

5. Бифармоед, як гурӯҳи хонандагон бозии «Пешгузарак»-ро намоиш бидиҳанд ва гурӯҳи дигар хонандаи зираку ҷолокро муайян кунанд.

6. Ба хонандагон фаҳмонидани бозии «Пешгузарак». Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки ҳангоми бозӣ ба зиракӣ, ҷасурӣ ва ҷолокӣ аҳамият дода, чунин хислатҳоро дар худ ташаккул бидиҳанд.

7. Ба гурӯҳи бехтарин супориш бидиҳед, ки бозиро иҷро кунанд ва дигарон доварӣ карда, бехтаринҳоро муайян кунанд.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозии «Пешгузарак»-ро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон иҷро кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти бозии «Пешгузарак»-ро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб бозии «Пешгузарак»-ро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бозии номбурдаро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

### § 23. БОЗИИ «ПАРИДАН АЗ БОЛОИ ГУЛХАН» – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;

– саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро шарҳ дода тавонанд;

– бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти бозии «Паридан аз болои гулхан». Усули дурусти иҷрои «Паридан аз болои гулхан». Бозии «Паридан аз болои гулхан».

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Доир ба тарзи дурусти бозии «Паридан аз болои гулхан» ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ. 94 иҷро кунед.

2. Аҳамияти бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро ҷалб кунед.

3. Ҳангоми машқ хонандагонро таъкид кунед, ки дуруст иҷро кардани бозии «Паридан аз болои гулхан» барои солимии ҷисм муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи бехтарини бозии мазкур. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро яқнафарӣ машқ кунанд.



5. Бифармоед, ки чанд хонанда бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро нишон бидиҳанд.

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

7. Ба хонандаи бехтарин супориш бидиҳед, ки машқро бо хонандагон гузаронанд. Шумо метавонед аҳли синфро назорат карда, хатоихоро ислоҳ кунед.

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

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб бозии «Паридан аз болои гулхан»-ро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои машқи номбурдаро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 24. БОЗИИ “ХУРҶСҶАНГ” – 1 соат.

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

– ҳама қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя карда, вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад ва қабул дорад, ки на ҳамеша дар мусобиқаҳо ғолиб меояд.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии «Хурҷсҷанг»-ро донанд;  
– дуруст иҷро кардани бозии «Хурҷсҷанг»-ро шарҳ дода тавонанд;  
– бозии «Хурҷсҷанг»-ро иҷро карда тавонанд;  
– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии «Хурҷсҷанг» риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти бозии «Хурҷсҷанг». Тарзи дуруст иҷро кардани бозии «Хурҷсҷанг». Машқи бозии «Хурҷсҷанг».

**Усули таълим.** 1. Сафороӣ ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи бозии «Хурҷсҷанг» ва аҳамияти он маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ», синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.) сах. 94 истифода кунед.

2. Аҳамияти бозии “Хурҷсҷанг”-ро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дуруст иҷрои бозии «Хурҷсҷанг»-ро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии «Хурҷсҷанг» ҷалб кунед. Дар бораи иҷрои бозии мазкур аз хонандагон бипурсед.

3. Ҳангоми бозӣ хонандагонро таъкид кунед, ки бозии “Хурӯсчанг” барои солимӣ муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи бозии «Хурӯсчанг». Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозии «Хурӯсчанг»-ро чанд маротиба машқ кунанд.

5. Хонандагони беҳтарин бозии «Хурӯсчанг»-ро нишон диҳанд.

6. Баъди нишон додан бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор бидиҳед. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

7. Хонандаи беҳтарин бозиро якҷоя бо омӯзгор иҷро кунед. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозии «Хурӯсчанг»-ро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

#### **Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти бозии «Хурӯсчанг»-ро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб бозиҳо бо усули давиданро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя карда, баъд аз бозиҳо ҳангоми давидан об наменӯшад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## **§ 25. БОЗИИ “АСПАКОН” – 1 соат.**

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;

– саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. **(Фитнес)**

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии “Аспакон”-ро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозии “Аспакон”-ро шарҳ дода тавонанд;

– усулҳои гуногуни бозии “Аспакон”-ро иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозии “Аспакон”-ро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Бозии “Аспакон”. Аҳамияти бозии “Аспакон”. Тарзҳои гуногуни бозии “Аспакон”. Машқи бозии “Аспакон”.

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи бозии “Аспакон” ва аҳамияти он маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби «Тарбияи

чисмонӣ», синфҳои 1-4, (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ.95 истифода баред.

2. Доир ба аҳамияти бозии “Аспакон”. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии “Аспакон”-ро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Машқи бозии “Аспакон”ро бо усулҳои гуногун ҷалб кунед. Хатоҳои хонандагонро ҳангоми бозӣ ислоҳ кунед.

3. Байни хонандагон бозии “Аспакон”-ро ташкил кунед. Таъкид кунед, ки бозии “Аспакон” барои солимии ҷисму рӯҳ муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани бозии “Аспакон”. Аз тарафи хонандаи беҳтарин нишон додани бозӣ. Хонандагон бозии “Аспакон”ро иҷро кунанд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудихояшонро ислоҳ кунед.

5. Бифармоед, ки як гурӯҳи хонандагон бозии “Аспакон”-ро намоиш диҳанд ва диққати дигаронро ба иҷрои дурусти бозӣ ҷалб кунед.

6. Баъди нишон додан ба хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор бидиҳед. Бигузored хонандагон мустақилона бозӣ кунанд. Гурӯҳи беҳтаринро баҳо бидиҳед.

7. Хонандаи беҳтарин машқро ба омӯзгор якҷоя иҷро кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозиро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти бозии “Аспакон”ро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона ба ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб бозии “Аспакон”ро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои беҳтаринро ҳангоми бозӣ риоя карда, баъд аз бозӣҳо ҳангоми давидан об наменӯшад.	1
–	<b>Ҷамъ:</b>	5

## §26. БОЗИИ “ШАБ ВА РҶЗ” – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозӣҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;

– саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии «Шаб ва рӯз»-ро донанд;

– дуруст иҷро кардани бозии «Шаб ва рӯз»-ро шарҳ дода тавонанд;

– бозии «Шаб ва рӯз»-ро иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зерин назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии “Шаб ва рӯз” риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти бозии «Шаб ва рӯз». Тарзи дуруст иҷро кардани бозии “Шаб ва рӯз”. Машқи бозии “Шаб ва рӯз”.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи бозии «Шаб ва рӯз» ва аҳамияти он маълумот бидиҳед. Тарзи дурусти бозии «Шаб ва рӯз»-ро ба хонандагон нишон бидиҳед. Ҳангоми нишон додан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби синфи 4-ум (Наим Турсунов), саҳ. 40 истифода кунед.

2. Аҳамияти бозии «Шаб ва рӯз»-ро аз хонандагон пурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозӣ ҷалб кунед. Бозии мазкурро бо хонандагон иҷро кунед.

3. Байни хонандагон бозӣ ташкил кунед. Таъкид кунед, ки бозии «Шаб ва рӯз» барои солимӣ ва ҷасурӣ муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани бозии «Шаб ва рӯз». Хонандагон бозии «Шаб ва рӯз»-ро машқ кунанд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудиҳояшонро ислоҳ кунед.

5. Бифармоед, ки як гурӯҳи хонандагон бозии «Шаб ва рӯз»-ро намоиш диҳанд ва дикқати дигаронро ба иҷрои дурусти бозӣ ҷалб кунед.

6. Баъди нишон додан бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор бидиҳед. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

7. Хонандаи бехтарин бозиро ба ҷойи омӯзгор иҷро кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бозии «Шаб ва рӯз»-ро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти бозии «Шаб ва рӯз»-ро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб бозии «Шаб ва рӯз»-ро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя карда, баъд аз бозиҳо ҳангоми давидан об наменӯшад.	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## **БОБИ 2. АСОСҲОИ ДОНИШИ ВАРЗИШ, УНСУРҲОИ БОЗИҲОИ ВАРЗИШ (ШАШКА ВА ШОҲМОТ) – 20 соат.**

### **§1. “ТҶҮБ БА ШАХСИ МОБАЙН” – 1 соат.**

**Салоҳият.** Дарси мазкур ба ташаккули салоҳиятҳои зерин рағбона карда мешавад:

- ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;
- саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- аҳамияти бозии «Тӯб ба шахси мобайн»-ро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи бозии «Тӯб ба шахси мобайн» ақидаҳои худро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии «Тӯб ба шахси мобайн»-ро донанд.
- бозии «Тӯб ба шахси мобайн»-ро иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти бозии «Тӯб ба шахси мобайн». Қоидаҳои бозии «Тӯб ба шахси мобайн». Машқи бозии «Тӯб ба шахси мобайн».

**Усули таълим.** 1. Сафороӣ ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи бозии «Тӯб ба шахси мобайн» маълумот бидиҳед. Аҳамияти бозии «Тӯб ба шахси мобайн»-ро ба хонандагон бифаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон бидиҳед. Мавзӯи дарсро аз китоби “Тарбияи ҷисмонӣ”, синфи 4-ум (Наим Турсунов), саҳ. 56 иҷро кунед. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро барои бозии мазкур мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми бозии «Тӯб ба шахси мобайн» ва аҳамияти онро шарҳ бидиҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро бифаҳмонанд. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии «Тӯб ба шахси мобайн», риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозии «Тӯб ба шахси мобайн»-ро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳои ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо карда бозӣ ташкил кунед. Ҳарду 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, хатоҳои ислоҳ кунед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

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

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Аҳамияти бозии «Тӯб ба шахси мобайн» ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозии «Тӯб ба шахси мобайн» медонад	1
3.	– Бозии «Тӯб ба шахси мобайн»-ро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми	1

	худро медонад	
5.	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
<b>Чамъ:</b>		5

## § 2. “ПАРТОФТАНИ ТҶҮБ БА ҲАЛҚА” – 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахсиро риоя карда, 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, 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 «Партофтани тӯб ба ҳалқа»-ро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи бозии «Партофтани тӯб ба ҳалқа» ақидаҳои худро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии «Партофтани тӯб ба ҳалқа» донанд.

– бозии «Партофтани тӯб ба ҳалқа»-ро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти «Партофтани тӯб ба ҳалқа». Қоидаҳои бозии «Партофтани тӯб ба ҳалқа». Машқи «Партофтани тӯб ба ҳалқа».

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдиҳӣ бо хонандагон. Дар бораи бозии «Партофтани тӯб ба ҳалқа» маълумот бидиҳед. Аҳамияти бозии «Партофтани тӯб ба ҳалқа»-ро ба хонандагон бифаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон бидиҳед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», синфи 1-4, (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ. 78 истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро барои бозии мазкур мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми бозии «Партофтани тӯб ба ҳалқа» ва аҳамияти онро шарҳ бидиҳанд. Тарзи дуруст иҷрои бозиро бифаҳмонанд. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки пеш аз иҷрои бозии ба нишонҳои танги рост ҳаво додани тӯб риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Бозии «Партофтани тӯб ба ҳалқа»-ро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

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

4. Гурӯҳи беҳтаринро баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоихоро ислоҳ кунед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, 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 диҳад, ки бозиро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1.	– Аҳамияти бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯб ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми бозии ба нишонҳои танги амудӣ ҳаво додани тӯбро 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 бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

### § 3. ПАРТОҲТАН ВА ДОШТАНИ ТҶБ БО ДУ ДАСТ – 1 соат.

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ ва обутоби фардиро бо роҳҳои одӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи партофтани ва доштани тӯб бо ду дастро шарҳ дода тавонанд;

– партофтани ва доштани тӯб бо ду дастро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи партофтани ва доштани тӯб бо ду даст ақидаашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи партофтани ва доштани тӯб бо ду даст ва қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми бозӣ. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи партофтани ва доштани тӯб бо ду даст. Машқи партофтани ва доштани тӯб бо ду даст.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи машқи партофтани ва доштани тӯб бо ду даст маълумот бидиҳед. Машқи партофтани ва доштани тӯб бо ду дастро бифаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби “Тарбияи ҷисмонӣ”, синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А.Губанова Л.А.), сах. 49 истифода кунед.

2. Хонандагон аҳамияти машқи партофтани бо ду доштани тӯбро шарҳ бидиҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи партофтан ва доштани тӯб ва бо ду дастро бифаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед.

3. Машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду дастро ба хонандагон нишон диҳед. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду даст ҷалб кунед. Хонандагон дунафарӣ машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду дастро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду дастро дуруст иҷро кунанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ бирасонед.

6. Машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду дастро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед. Хонандагони сазоворро баҳо бидиҳед кунед.

7. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки машқро ба ҷойи омӯзгор гузаронанд. Шумо метавонед дигаронро ҳавасманд созед ва ба роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду дастро дар хона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду даст ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду дастро шарҳ медиҳад	1
3.	– Чанд намунаи машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду дастро дуруст иҷро мекунад	1
4.	– Меъёри машқи партофтан ва доштани тӯб бо ду дастро иҷро мекунад	1
5.	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя карда, баъд аз бозиҳо ҳангоми давидан об наменӯшад.	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

#### **§ 4. ПАРТОФТАНИ ТҶҮБ БО ДУ ДАСТ АЗ БОЛОИ САР – 1 соат.**

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, обутоби фардиро бо роҳҳои оддӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро шарҳ дода тавонанд;



– машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро ичро карда тавонанд;

– дар бораи машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сар ақида-ашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сар ва риояи қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми бозӣ. Тарзи дуруст ичро кардани машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сар. Машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сар ва риояи қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми бозӣ.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сар маълумот бидиҳед. Машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро бифаҳмонед. Доир ба машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сар маълумот бидиҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ» синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 49, расми 25 истифода барад.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки аҳамияти партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна ичро кардани партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ расонед.

3. Партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро бо ҳамроҳии хонандагон ичро кунед. Иҷрои дурусти машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро бо хонандагон машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти партофтани тӯб бо ду даст аз болои сар ҷалб кунед. Хонандагон якнафарӣ партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро ба ҳамдигар ичро кунанд.

5. Ба хонандагон таъкид кунед, ки партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро дуруст ичро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки намунаи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро нишон диҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунед, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя ичро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Бо аҳли синф якҷоя машқ карда, як хонанда машқро бо омӯзгор якҷоя ичро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро машқ карда, барои иҷрои мустақилона ба хонандагон супориш диҳад.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Чанд намунаи партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро дуруст ичро мекунад	1
3	– Мувофиқи тартиб партофтани тӯб бо ду даст аз болои сарро дуруст ичро мекунад	1

4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя карда, баъд аз бозиҳо ҳангоми давидан об наменӯшад.	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## **§5. БА ДЕВОР ЗАДАН ВА БО ДУ ДАСТ ДОШТАНИ ТҶҮБ – 1 соат.**

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ миёна идора мекунад.

– саф ораста, худро дар саф пурра идора мекунад. **(Фитнес)**

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮбро шарҳ дода тавонанд;

– машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮбро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮб ақидашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮб ва қоидаҳои беҳатарӣ ҳангоми машқ. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮб. Машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮб.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮб маълумот бидиҳед. Машқҳои ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮбро бифаҳмонед. Доир ба машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮб маълумот бидиҳед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содара истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах.49 истифода баред.

2. Хонандагонро бифармоед, ки аҳамияти ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮбро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮбро фаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ бирасонед.

3. Машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮбро ба хонандагон нишон бидиҳед. Иҷрои дурусти машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮбро бо хонандагон машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи тҷҮбро ба девор зада, баргашта бо ду даст доштанро ҷалб кунед. Хонандагон сенафарӣ машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮбро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тҷҮбро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки машқи

ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро нишон бидиҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, хатоихоро ислоҳ кунед ва ба хонандагон ёрӣ бирасонед.

6. Машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Бо аҳли синф якҷоя бозӣ карда, як хонанда машқро бо омӯзгор якҷоя иҷро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ чалб кунед.

8. Ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро машқ карда, барои иҷрои мустақилона ба хонандагон супориш бидиҳед.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти машқҳои ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Чанд намунаи машқҳои ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқҳои ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя мекунад	1
<b>Чамъ:</b>		5

## § 6. БА ДЕВОР ЗАДАН ВА ДОШТАНИ ТҮБ – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозихҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонӣ миёна идора мекунад;

– саф ораста, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро донанд;

– дуруст иҷро кардани машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро шарҳ дода тавонанд;

– машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб ҳифз карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб. Аҳамияти машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ», синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.) сах.49 истифода баред.

2. Дар бораи аҳамияти машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидихед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб ҷалб кунед.

3. Байни хонандагон мусобиқа ташкил кунед. Таъкид кунед, ки машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб барои мустаҳкам шудани ҷисм муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯб. Хонандагонро бифармоед, ки машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро машқ кунанд. Ҳангоми машқ ба онҳо ёрӣ расонед ва камбудиҳояшонро ислоҳ кунед.

5. Бифармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро нишон диҳанд ва дикқати дигаронро ба иҷрои дурусти бозӣ ҷалб кунед.

6. Баъди нишон додан бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор бидихед. Бигузored хонандагон мустақилона машқ кунанд. Хонандаи бехтаринро “Офарин!” бигӯед.

7. Хонандаи бехтарин бозиро бо омӯзгор якҷоя иҷро кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидихед, ки машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти машқи ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб ба девор зада ва бо ду даст доштани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 7. ТҮБРО БА ДЕВОР ЗАДА БАРГАШТА ГИРИФТАН – 1 соат.

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад;

– саф орошта, худро дар саф пурра идора мекунад. (**Фитнес**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтаниро донанд;

– дуруст иҷро кардани машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтаниро шарҳ дода тавонанд;

– машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано мустақилона иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми бозӣ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано. Аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано. Машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано.

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Доир ба тарзи дурусти тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содара истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» синфи 4-ум, сах. 49 истифода баред.

2. Аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано ба хонандагон ба атаври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано ҷалб кунед. Дар бораи иҷрои машқи мазкур аз хонандагон бипурсед.

3. Ҳангоми бозӣ таъкид кунед, ки тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано барои солимии ҷисми инсон ва раванқи зиракию ҷасурӣ ва ҷолокӣ муҳим аст.

4. Баъди нишон додан бо хонандагон якҷоя бозӣ кунед. Бозиро ҷанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор бидиҳед. Хонандагон мустақилона бозӣ кунанд.

5. Бифармоед, як гурӯҳи хонандагон тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано намоиш бидиҳанд ва гурӯҳи дигар хонандаи зираку ҷолокро муайян кунанд.

6. Ба хонандагон фаҳмонидани тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки ҳангоми бозӣ ба зиракӣ, ҷасурӣ ва ҷолокӣ аҳмият диҳанд ва ҷунин ҳислатҳоро дар худ ташаккул диҳанд.

7. Гурӯҳи бехтаринро супориш бидиҳед, ки бозиро иҷро кунанд ва дигарон доварӣ карда, бехтаринҳоро муайян кунанд.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи тӯбро ба ҳамдигар зада гирифтано дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқи тӯбро ба девор зада баргашта гирифтани онро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Усули одии мустақилона бо ҳамсолонаш бозӣ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб тӯбро ба девор зада баргашта гирифтано дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои машқи номбурдаро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## **§8. ДУ МАРОТИБА БА ДЕВОР ЗАДАНИ ТЌБ ВА ДОШТАНИ ОН – 1 соат.**

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ дода метавонад, обутоби фардиро бо роҳҳои оддӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– тарзи дурусти иҷрои машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро донанд;

– тарзи дурусти иҷрои бозии ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро шарҳ дода тавонанд;

– бозии ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро иҷро кунанд;

– қоидаҳои дурусти бозии ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани он барои саломатӣ. Усули дуруст иҷро кардани ҳуди ҳамон тавр, танҳо тўбро ду маротиба задан. Машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани он.

**Усули таълим. 1.** Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи тарзи дурусти машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани он ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Бозии ҳуди ҳамон тавр тўбро ду маротиба задан. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода баред. Аз китоби “Тарбияи ҷисмонӣ”, синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 49 иҷро кунед.

**2.** Аҳамияти машқи Ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои бозии ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро ба хонандагон амалӣ нишон бидиҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани он ҷалб кунед. Машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро хонандагон дунафарӣ нишон бидиҳанд.

**3.** Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо карда, машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро иҷро кунед. Таъкид кунед, ки машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани он барои солимии ҷисм муҳим аст.

**4.** Хонандаи хоҳишманд намунаи машқи бехтаринро нишон бидиҳад. Машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро ташкил кунед.

**5.** Бифармоед, ки чанд хонанда тарзи бехтарини машқи ду маротиба ба девор задани тўб ва доштани онро намоиш бидиҳанд.

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

7. Хонандае бозии ду маротиба ба девор задани тӯб ва доштани онро назорат кунад. Хонандагони дигарро низ ба назорат ва ислоҳ кардани камбудихои худ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидихед, ки бозии мазкурро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқи ду маротиба ба девор задани тӯб ва доштани онро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқҳои ду маротиба ба девор задани тӯб ва доштани онро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми машқи ду маротиба ба девор задани тӯб ва доштани он ба рафиқонашон ҳалал намерасонад	1
5	– Қоидаҳои машқи ду маротиба ба девор задани тӯб ва доштани онро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 9. БО ЯК ДАСТ БА ДЕВОР ЗАДАН ВА ГИРИФТАНИ ТҮБ – 1 соат.

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад, обутоби фардиро бо роҳҳои оддӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– тарзи дурусти иҷрои машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро донанд;  
 – тарзи дурусти иҷрои машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро бо як даст заданро шарҳ дода тавонанд;  
 – машқи бо як даст задан ва гирифтани тӯбро иҷро кунанд;  
 – қоидаҳои дурусти машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқҳо бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯб барои саломатӣ. Усули дуруст иҷро кардани машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯб. Машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯб.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Тарзи дурусти машқҳо бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯб ва аҳамияти онро ба хонандагон маълумот бидихед. Машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро нишон бидихед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ 50 иҷро кунед.

2. Аҳамияти машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро

ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидихед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯб ҷалб кунед. Машқҳои бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро бо хонандагон дунафарӣ ва сенафарӣ машқ кунед.

3. Машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро иҷро кунед. Таъкид кунед, ки машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯб барои солимии ҷисм муҳим аст.

4. Намунаи беҳтаринро хонандаи хоҳишманд нишон бидиҳад. Машқи дунафарӣ ва гурӯҳӣ бо ҳалқа ташкил кунад.

5. Бифармоед, ки чанд хонанда намунаи беҳтарини машқро боз намоиш бидиҳанд. Синфро ба ду гурӯҳ ҷудо карда, мусобиқа ташкил кунед.

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

7. Хонандаи беҳтаринро бифармоед, ки машқи рафиқонашро назорат кунад. Хонандагони дигарро низ ба назорат ва ислоҳ кардани камбудихои худ ҷалб кунед.

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқҳои бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯб барои саломатиро шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯб ба рафиқонашон ҳалал намерасонад	1
5	– Қоидаҳои машқи бо як даст ба девор задан ва гирифтани тӯбро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## §10. БА БОЛО ПАРТОҲТАН ВА ДОШТАНИ ТҶБ

(ҷуфти хонандагон) – 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, обутобдиҳии бадан ва 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 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 кадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:



– аҳамияти машқи ба боло партофтан ва доштани тӯбро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи машқи ба боло партофтан ва доштани тӯб ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи ба боло партофтан ва доштани тӯб донанд.

– машқи ба боло партофтан ва доштани тӯбро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи ба боло партофтан ва доштани тӯб. Қоидаҳои машқи ба боло партофтан ва доштани тӯб. Машқи ба боло партофтан ва доштани тӯб.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи машқи ба боло партофтан ва доштани тӯб маълумот бидиҳед. Аҳамияти машқро ба хонандагон бифаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои бозиро нишон бидиҳед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», синфи 1-4, (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 49 истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро барои бозии мазкур мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми машқи ба боло партофтан ва доштани тӯб ва аҳамияти онро шарҳ бидиҳанд. Тарзи дурусти иҷрои бозиро бифаҳмонанд. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи ба боло партофтан ва доштани тӯб риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи ба боло партофтан ва доштани тӯбро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоихоро ислоҳ кунанд.

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

4. Гурӯҳи бехтаринро баҳо бидиҳед, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед.

5. Дар ҳар як гурӯҳ аз ҳисоби хонандагони пешсаф довар таъйин кунед. Назорати умумӣ бурда, хатоихоро ислоҳ кунед. Хонандагони бехтаринро баҳо дода, 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 бидиҳед, ки бозиро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Аҳамияти бозии ҳаво додан, доштани тӯб ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи ба боло партофтан ва доштани тӯб медонад	1
3.	– Машқи ба боло партофтан ва доштани тӯбро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми бозии мазкур риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## §11. ТҶҒБРОНӢ ДАР ДАВРА – 1 соат.

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад ва обутоби фардиро бо роҳҳои одӣ назорат мекунад. Речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқҳои тҷғбронӣ дар давраро донанд;
- дуруст иҷро кардани машқҳои тҷғбронӣ дар давраро шарҳ дода тавонанд;
- машқҳо тҷғбронӣ дар давраро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи тҷғбронӣ дар давра. Усули дуруст иҷро кардани машқи тҷғбронӣ дар давра. Машқҳои тҷғбронӣ дар давра.

**Усули таълим. 1.** Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи машқҳои тҷғбронӣ дар давра ва аҳамияти он маълумот бидиҳед. Доир ба тарзи дурусти машқи тҷғбронӣ дар давра ба хонандагон маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Мавзӯи дарсро аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ», синфи 4-ум (Наим Турсунов), сах. 52 истифода баред.

2. Аҳамияти машқи тҷғбронӣ дар давраро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ расонед. Тарзи дурусти иҷрои машқҳои тҷғбронӣ дар давраро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи тҷғбронӣ дар давра ҷалб кунед. Иҷрои дурусти машқҳои тҷғбронӣ дар давраро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ таъкид кунед, ки машқи тҷғбронӣ дар давра барои солимии ҷисм муҳим аст. Машқро пайваста назорат кунед.

4. Ба хонандагон такроран нишон додани намунаи беҳтарини машқи тҷғбронӣ дар давра. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки тҷғбронӣ дар давраро бо навбат машқ кунанд.

5. Бифармоед, ки чанд хонанда машқҳои тҷғбронӣ дар давраро намоиш бидиҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи беҳтарини машқҳо тҷғбронӣ дар давра ба хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор бидиҳед.

7. Хонандаи беҳтаринро супориш бидиҳед, ки машқро бо омӯзгор якҷоя иҷро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи тҷғбронӣ дар давраро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқи тӯбронӣ дар давраро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи тӯбронӣ дар давраро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми машқи тӯбронӣ дар давра ба рафиқонашон халал намерасонад	1
5	– Қоидаҳои машқи тӯбронӣ дар давраро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## **§12. БО ТАХТАПУШТ ХОБИДА БА ДЕВОР ЗАДАН ВА ГИРИФТАНИ ТҶҮБ – 1 соат.**

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад. Саф орофта, худро дар саф пурра идора мекунад. **(Фитнес)**

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқҳои бо тахтапушт истода, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро донанд;

– дуруст иҷро кардани машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро шарҳ дода тавонанд;

– машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Усули дуруст иҷро кардани машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро. Аҳамияти машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро. Машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро.

**Усули таълим.** 1. Сафороӣ ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро ва аҳамияти он маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содара истифода баред. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах.50 истифода баред.

2. Аҳамияти машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб

хӯрда онро гирифтани чалб кунед. Иҷрои дурусти машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ бо хонандагон таъкид кунед, ки машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро барои солимии ҷисм муҳим аст. Иҷрои дурусти машқро назорат кунед.

4. Ба хонандагон нишон додани машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро аз тарафи хонандагони хоҳишманд.

5. Боз супориш бидиҳед, ки чанд хонанда машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро намоиш бидиҳанд.

6. Баъди нишон додани намунаи машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро ба хонандагон, бо онҳо якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор бидиҳед.

7. Ба хонандаи беҳтарин супориш бидиҳед, ки машқро бо омӯзгор якҷоя иҷро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ чалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданиро меонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои машқи бо тахтапушт хобида, тӯбро ба девор партофта, тоб хӯрда онро гирифтаниро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

**§13. БА БОЛО ПАРТОФТАНИ ТҮБ ВА БО ДУ ДАСТ, БАЪД БО ЯК ДАСТ ДОШТАНИ ОН – 1 соат.**

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи минималӣ дар як қатор бозиҳои варзишӣ ва машқҳои ҷисмонии миёна идора мекунад. Саф орофта, худро дар саф пурра идора мекунад. **(Фитнес)**

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани онро донанд;

- дуруст ичро кардани машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани онро шарҳ дода тавонанд;
- машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани онро дар сатҳи ҳадди ақал ичро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, сипас бо як даст доштани он. Тарзи дуруст ичро кардани машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани он. Машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани он.

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед.

Доир ба тарзи дурусти машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани он ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода баред. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ», муаллифон барои синфҳои сах.50 истифода баред.

2. Аҳамият ва ичрои машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани онро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти ичрои машқи тӯбро партофта, онро бо ду даст, сипас бо дасти рост (ё чап) доштанро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба ичрои дурусти машқи тӯбро партофта онро бо ду даст, сипас бо дасти рост (ё чап) доштан ҷалб кунед. Ичрои дурусти машқи тӯбро партофта онро бо ду даст, сипас бо дасти рост (ё чап) доштанро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳангоми машқ таъкид кунед, ки машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани он муҳим аст.

4. Такроран нишон додани намунаи бехтарини машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани он аз тарафи хонандаи бехтарин. Машқро бо аҳли синф давом бидиҳед.

5. Бифармоед, ки чанд хонанда машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани онро намоиш диҳанд.

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

7. Ба хонандаи бехтарин супориш бидиҳед, ки машқро бо омӯзгор якҷоя ичро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқро дар хона мустақилона ичро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани онро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи ба боло партофтани тӯб ва бо ду	1

	даст, баъд бо як даст доштани онро дуруст иҷро мекунад	
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои машқиба боло партофтани тӯб ва бо ду даст, баъд бо як даст доштани онро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		<b>5</b>

#### **§14. ИҶРОИ МАШҚИ БА БОЛО ПАРТОФТАНИ ТҮБ ВА АВВАЛ БО ДУ ДАСТ, СИПАС БО ЯК ДАСТ ДОШТАНИ ОН – 1 соат.**

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

– машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода, манфиати онро шарҳ медиҳад ва обутоби фардиро бо роҳҳои оддӣ назорат карда, речаи содаи обутоби баданро ба нақша гирифта ва амалӣ карда метавонад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро донанд;

– дуруст иҷро кардани машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро шарҳ дода тавонанд;

– машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи як пойро аз паси пойи дигар монда роҳ рафтан. Усули дурусти иҷрои машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштан. Машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштан.

**Усули таълим.** 1. Сафороӣ ва саломдихӣ бо хонандагон. Доир ба тарзи дурусти тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштан ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода баред. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ.50 истифода баред.

2. Аҳамияти машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштан ҷалб кунед.

3. Ҳангоми машқ хонандагонро таъкид кунед, ки дуруст иҷро кардани машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштан барои солимии ҷисм муҳим аст.

4. Ба хонандагон нишон додани намунаи беҳтарини машқи мазкур. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро якнафарӣ машқ кунанд.

5. Бифармоед, ки чанд хонанда машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро намоиш диҳанд.

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

7. Ба хонандаи беҳтарин супориш бидиҳед, ки машқро бо хонандагон гузаронанд. Шумо метавонед аҳли синфро назорат карда, хатоихоро ислоҳ кунед.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи тӯбро ба боло партофта бо ду даст, сипас бо як даст доштанро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои машқи номбурдари риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 15-17. ШАШКАБОЗӢ – 3 соат.

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

– аҳамияти машқҳои фикрии ҷисмониро барои рушди тафаккури худ шарҳ дода метавонад;

– сатҳи миёнаи машқҳои фикрии ҷисмониро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад;

– қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи шашкабозӣ баҳри раванки зеҳн огоҳ буда, малакаҳои аввалини шашкабозиро аз бар мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии шашкаро баҳри раванки зеҳн донанд;

– малакаҳои аввалини шашкабозиро шарҳ дода тавонанд;

– амалҳои шашкабозиро иҷро карда тавонанд;

– эҳтироми якдигариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд;

**Мундариҷаи таълим.** Шиносоӣ бо бозии шашка. Тахтаи шашкабозӣ ва роҳҳои ҳаракати донаҳо. Аҳамияти шашкабозӣ ва раванки зеҳн. Машқи малакаҳои аввалини шашкабозӣ.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар синфхона ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи шашкабозӣ ва аҳамияти он ба шакли сода ба

хонандагон маълумоти умумӣ бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред.

2. Аҳамияти шашкабозиро аз хонандагон бипурсед. Тарзи дурусти иҷрои ҳаракати донаҳоро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳад. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти бозии шашкабозӣ ҷалб кунед. Ҳаракати аввалини донаҳоро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳаракати минбаъдаи донаҳои шашкаро нишон бидиҳед ва аз хонандагон бипурсед. Ҳангоми ҷавоб додан ба онҳо ёрӣ бирасонед. Таъкид кунед, ки машқи шашкабозӣ барои раванқи 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. Бифармоед, ки чанд хонанда доир ба шашкабозӣ ва ҳаракати донаҳо нақл кунанд.

6. Ташкил кардани шашкабозии дунафарӣ бо аҳли хонандагон.

7. Ба хонандагони беҳтарин супориш бидиҳед, ки шашкабозиро ба ҷойи омӯзгор назорат кунанд. Хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунанд.

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти бозии шашкаро баҳри раванқи зеҳн шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб ҳаракатҳои шашкабозиро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми бозӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад, таҳаммулпазир аст	1
5	– Қоидаҳои бозиро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 18-20. ШОҲМОТБОЗӢ – 3 соат.

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

– аҳамияти машқҳои фикрии ҷисмониро барои рушди тафаккури худ шарҳ дода метавонад;

– сатҳи миёнаи машқҳои фикрии ҷисмониро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад;

– қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи шоҳмотбозӣ барои раванқи зеҳн огоҳ буда, малакаҳои аввалини шашкабозиро аз бар мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти бозии шоҳмотро барои раванқи зеҳн донанд;

– малакаҳои аввалини шоҳмотбозиро шарҳ дода тавонанд;



- содатарин амалҳои шоҳмотбозиро иҷро карда тавонанд;
- эҳтироми якдигариро ҳангоми бозӣ риоя кунанд;

**Мундариҷаи таълим.** Шиносӣ бо бозии шоҳмот. Тахтаи шоҳмотбозӣ ва роҳҳои ҳаракати донаҳо. Аҳамияти шоҳмотбозӣ ва раванқи зеҳн. Машқи малакаҳои аввалини шоҳмотбозӣ.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар синфхона ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи шоҳмотбозӣ ва аҳамияти он ба шакли сода ба хонандагон маълумоти умумӣ бидиҳед.

2. Аҳамияти шоҳмотбозиро аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои ҳаракати донаҳоро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи шоҳмотбозӣ ҷалб кунед. Ҳаракатҳои аввалини донаҳоро бо хонандагон машқ кунед.

3. Ҳаракатҳои минбаъдаи донаҳои шоҳмотро нишон бидиҳед ва аз хонандагон бипурсед. Таъкид кунед, ки машқи шоҳмотбозӣ барои раванқи зеҳн муҳим аст. Машқи шоҳмотбозиро дунафарӣ бо хонандагон иҷро кунед.

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

5. Чанд хонанда доир ба шоҳмотбозӣ ва ҳаракати донаҳо нақл кунанд.

6. Ташкил кардани шоҳмотбозӣ (дунафарӣ) бо аҳли хонандагон.

7. Ба хонандагони беҳтарин супориш бидиҳед, ки шоҳмотбозиро ба ҷойи омӯзгор назорат кунанд ва хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунанд.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки шоҳмотбозиро дар хона мустақилона машқ кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти бозии шашка ва шоҳмотбозиро баҳри раванқи зеҳн шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб ҳаракатҳои шоҳмотбозиро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Ҳангоми бозӣ ба рафиқонаш ҳалал намерасонад, таҳаммулпазир аст	1
5	– Қоидаҳои бозиро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

### **Боби 3. АСОСҲОИ ДОНИШИ ВАРЗИШ, ВАРЗИШИ САБУК, ДАВИДАН ВА МАШҒУЛЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА – 18 соат.**

#### **§ 1-2. ДАВ АЗ ҲОЛАТИ НИШАСТ (Старти паст) – 2 соат.**

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахсиро риоя карда, 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, қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя мекунад, вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад, арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- аҳамияти дав аз ҳолати нишастро шарҳ дода тавонанд;
- дар бораи дав аз ҳолати нишастақидаҳояшонро гуфта тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми дав аз ҳолати нишаст донанд.
- давро аз ҳолати нишаст иҷро карда тавонанд;
- қоидаҳои бехатариро ҳангоми дав аз ҳолати нишаст риоя мекунанд.

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



**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи дав аз ҳолати нишаст маълумот бидиҳед. Аҳамияти дав аз ҳолати нишастро ба хонандагон бифаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои дав аз ҳолати нишастро нишон бидиҳед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», синфи 1-4, (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 52 истифода баред. Зарурати пӯшидани либоси варзишро барои дав аз ҳолати нишаст мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед. Ҳангоми иҷрои машқ дуруст ва озодона ба воситаи бинӣ нафас кашада, ба даҳон нафас бароранд. Баъд аз дав оби хунук нанӯшанд.

2. Хонандагон мафҳуми дав аз ҳолати нишаст ва аҳамияти онро шарҳ бидиҳанд. Тарзи дурусти иҷрои дав аз ҳолати нишаст ва қоидаҳои бехатариро бифаҳмонанд. Намунаи дав аз ҳолати нишастро чанд хонанда иҷро кунанд.

3. Аз 3 то 5 хонанда якҷоя дав аз ҳолати нишастро иҷро кунанд. Қоидаҳои рафтор ва бехатариро ҳангоми дав аз ҳолати нишаст риоя кунанд. Баъд аз давдан 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 кунанд.

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 карда, дав аз ҳолати нишастро гузаронед. Хонандагон назорат бурда, ба ғолибон кафкӯбӣ кунанд.

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

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 бехатариро ҳангоми давидан риоя карда баъд аз давидан оби хунук наменӯшад.	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

### § 3-4. ДАВ АЗ ҲОЛАТИ РОСТ (Старти баланд) – 4 соат

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

– машқҳои 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 дав аз ҳолати ростро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи дав аз ҳолати рост ақидаҳои худро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми дав аз ҳолати рост донанд;

– давро аз ҳолати рост иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми дав аз ҳолати рост риоя карда тавонанд.

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



**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи дав аз ҳолати рост маълумот бидиҳед. Аҳамиятаи дав аз ҳолати ростро ба хонандагон бифаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои дав аз ҳолати ростро нишон бидиҳед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», синфи 1-4, (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 53 истифода баред. Зарурати пӯшидани либоси варзишро барои дав аз ҳолати рост мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед. Ҳангоми иҷрои машқ дуруст ва озодона ба воситаи бинӣ нафас кашида, ба даҳон нафас бароранд. Баъд аз дав оби хунук нанӯшанд.

2. Хонандагон мафҳуми дав аз ҳолати рост ва аҳамияти онро шарҳ диҳанд. Тарзи дурусти иҷрои дав аз ҳолати рост ва қоидаҳои бехатариро фаҳмонанд. Намунаи дав аз ҳолати ростро чанд хонанда иҷро кунанд.

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

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

5. Ба хонандагони беҳтарин баҳо бидиҳед, то дигарон рӯҳбаланд шаванд.

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

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Аҳамияти дав аз ҳолати рост ва зарурати онро шарҳ дода метавонад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми дав аз ҳолати рост медонад	1
3.	– Дав аз ҳолати ростро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	Қоидаҳои бехатариро ҳангоми дав аз ҳолати рост риоя карда баъд аз давидан оби хунук наменӯшад.	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 5. БО ДАВ ЧАҲИДАН БА ДАРОЗӢ – 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, обутобдиҳии бадан ва 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 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 умумибашарию кадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи бо дав чаҳидан ба дарозиро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи машқи бо дав чаҳидан ба дарозиро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи бо дав чаҳидан ба дарозиро донанд.

– машқи бо дав чаҳидан ба дарозиро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур роия кунанд.

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

**Усули таълим.** 1. Сафороӣ ва саломдиҳӣ бо хонандагон. Дар бораи машқи бо дав чаҳидан ба дарозӣ маълумот бидиҳед. Аҳамиятаи машқи бо дав чаҳидан ба дарозиро ба хонандагон бифаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон бидиҳед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ» синфи 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 45 (расми 20) истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми машқи бо дав чаҳидан ба дарозӣ ва аҳамияти онро шарҳ бидиҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро бифаҳмонанд. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи бо дав чаҳидан ба дарозӣ роияи қоидаҳои беҳатарӣ муҳим аст. Машқи бо дав чаҳидан ба дарозиро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, машқи бо дав чаҳидан ба дарозиро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудихо ёрӣ расонед.

4. Гурӯҳи беҳтаринро 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 машқ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислохи камбудихо ҳангоми бозӣ чалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи бо дав ҷаҳидан ба дарозиро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Аҳамияти машқи бо дав ҷаҳидан ба дарозӣ ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи бо дав ҷаҳидан ба дарозиро медонад	1
3.	– Машқи бо дав ҷаҳидан ба дарозиро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя карда баъд аз давидан оби хунук наменӯшад.	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 6. ҶАҲИДАН БА БАЛАНДӢ АЗ МАСОҒАИ НАЗДИК – 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахсири риоя карда, обутобдиҳии бадан ва 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 ғайолияти ҷисмониро мепазирад, арзишҳои миллӣ ва умумибашариро қадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи ҷаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро донанд;  
– дуруст иҷро кардани машқи ҷаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро шарҳ дода тавонанд;

– машқҳои ҷаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро дар сатҳи ҳади ақал иҷро карда тавонанд;

– саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи ҷаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздик. Тарзи дурусти иҷрои машқи ҷаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздик. Машқи ҷаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздик.

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар саф чобачо карда, салом бидиҳед. Доир ба тарзи дурусти машқи чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздик ва аҳамияти он ба хонандагон маълумот бидиҳед. Ҳангоми фаҳмонидаи кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода бурда, аҳамияти бозиро дуруст бифаҳмонед. Мавзӯи дарсро аз китоби “Тарбияи ҷисмонӣ”, синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ. 45 (расми 21) иҷро кунед.

2. Аҳамияти машқи чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро аз хонандагон бипурсед. Тарзи дурусти иҷрои машқи чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздик ҷалб кунед. Доир ба маҳорати чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздик муфассал маълумот бидиҳед.

3. Намунаи машқҳои нишон дода, таъкид кунед, ки машқи чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздик 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, тарзи чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро машқ кунанд.

5. Бифармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро нишон бидиҳанд. Баъди намоиш додан хонандаи ҷасуртаринро муайян кунед.

6. Бозиро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор бидиҳед ва хонандагони ҷасурро муайян созед. Бигузоре хонандагон мустақилона бозӣ кунанд, ҷасуронро муайян кунед.

7. Ба хонандаи беҳтарин супориш бидиҳед, ки машқро дар гурӯҳҳо назорат карда, иҷрои дурусти онро таъмин кунанд. Шумо метавонед назорати умумӣ баред.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқи чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқҳои чаҳидан ба баландӣ аз масофаи наздикро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқ мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 7. ПАРТОҲТНИ ТҶБ БА НИШОН АЗ БОЛОИ САР – 1 соат.

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

– аҳамияти машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ шарҳ дода метавонад;

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

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти партофтани тӯб ба нишон аз болои сарро шарҳ дода тавонанд;

– машқи партофтани тӯби калон ба нишон аз болои сарро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи партофтани тӯби калон аз болои сар ақидаашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи партофтани тӯби калон аз болои сар. Тарзи дуруст иҷро кардани партофтани тӯби калон аз болои сар. Машқи партофтани тӯби калон аз болои сар.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи машқи партофтани тӯби калон аз болои сар ба хонандагон маълумот бидиҳед. Машқи партофтани тӯби калон аз болои сарро ба хонандагон ба таври амалӣ нишон бидиҳед. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 49 истифода баред.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки аҳамияти машқи партофтани тӯби калон аз болои сарро шарҳ бидиҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи партофтани тӯби калон аз болои сарро бифаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб кунед. Саволҳои бештар бидиҳед.

3. Намунаи машқи партофтани тӯби калон аз болои сарро ба хонандагон нишон бидиҳед. Бо чанд хонанда машқ кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро кардани машқи партофтани тӯби калон аз болои сар ҷалб кунед. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки дунафарӣ машқи партофтани тӯби калон аз болои сарро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқи партофтани тӯби калон аз болои сарро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки намунаи машқи партофтани тӯби калон аз болои сарро нишон бидиҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Намунаи машқи партофтани тӯби калон аз болои сарро ба хонандагон намоиш дода, машқро бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Ба як хонанда супориш бидиҳед, ки машқро бо омӯзгор якҷоя иҷро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.



8. Ба хонандагон супориш бидихед, ки машқи мазкурро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Машқи партофтани тӯби калон аз болои сар ва зарурати онро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Чанд намунаи машқи партофтани тӯби калон аз болои сарро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Чамъ:</b>		5

## § 8. АЗ ЧОЙИ ИСТ ПАРТОФТАНИ ТҶҒБИ ТЕННИС – 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, обутобдиҳии бадан ва 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, қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо роия мекунад ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро мепазирад, арзишҳои миллӣ ва умумибашари роия кадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннисро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис ақидаҳои шонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис донанд.

– машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннисро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур роия кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис. Қоидаҳои машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис. Машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдиҳӣ бо хонандагон. Дар бораи машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис маълумот бидихед. Аҳамияти машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннисро ба хонандагон бифаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон бидихед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ. 47 (расми 22)

истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис ва аҳамияти онро шарҳ бидиҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро бифаҳмонанд. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннисро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар машқро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

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

4. Гурӯҳи бехтаринро 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 чанд хонандаро барои ислоҳи камбудии ҳангоми машқ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш диҳед, ки машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннисро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Аҳамияти машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннис ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннисро медонад	1
3.	– Машқи аз ҷойи ист партофтани тӯби теннисро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		<b>5</b>

## §9. ПАРТОФТАНИ ТҶБИ ТЕННИС БАЪДИ 3 ҚАДАМ – 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахсро риоя карда, обутобдихии бадан ва машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсро 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 қадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадамро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам ақидаҳояшонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам донанд.

– машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадамро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам. Қоидаҳои машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам. Машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам маълумот бидиҳед. Аҳамияти машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадамро ба хонандагон бифаҳмонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро нишон бидиҳед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», синфи 1-4, (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 47 (расми 23) истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед.

2. Хонандагон мафҳуми машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам ва аҳамияти онро шарҳ бидиҳанд. Тарзи дурусти иҷрои машқро бифаҳмонанд. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки пеш аз иҷрои машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам риояи қоидаҳои бехатарӣ муҳим аст. Машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадамро бо як гурӯҳ хонандагон иҷро кунед. Гурӯҳи дигар бозиро назорат карда, хатоҳоро ислоҳ кунанд.

3. Хонандагонро ба ду гурӯҳ ҷудо карда машқро ташкил кунед. Ҳарду гурӯҳро назорат карда, барои ислоҳи камбудихои машқ ёрӣ расонед.

4. Гурӯҳи бехтаринро 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 машқ кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми машқ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

7. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадамро дар хона мустақилона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Аҳамияти машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадам медонад	1

3.	– Машқи партофтани тӯби теннис баъди 3 қадамро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 10. ПАРТОФТАНИ ТҶҒБИ ТЕННИС ДАР ҲОЛАТИ ДАВИДАН

– 1 соат.

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

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

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

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

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро шарҳ дода тавонанд;

– машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давидан ақидаашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давидан. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давидан. Машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давидан.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давидан маълумот бидиҳед. Машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро бифаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки хонандагон асосҳои донишро доир ба мавзӯ аз бар кунанд. Аз китоби синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ 47 (расми 23) иҷро кунед.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки аҳамияти машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро шарҳ диҳанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, боз саволҳои бештар пешниҳод кунед.

3. Намунаи машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро ба хонандагон нишон бидиҳед. Иҷрои дурусти машқро бо хонандагон иҷро кунед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давидан ҷалб кунед. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки дунафарӣ машқро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки намунаи машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро нишон бидиҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, хатоихоро ислоҳ кунед.

6. Намунаи машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро ба хонандагон намоиш дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

7. Бо аҳли синф якҷоя машқ карда, ба як хонанда супориш бидиҳед, ки машқро бо омӯзгор якҷоя иҷро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

8. Машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро машқ карда, барои иҷрои мустақилона ба хонандагон супориш бидиҳед.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Аҳамияти машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро шарҳ медиҳад	1
2	– Чанд намунаи машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро дуруст иҷро мекунад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи партофтани тӯби теннис дар ҳолати давиданро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## §11. ПАРТОФТАН ВА ДОШТАНИ ТҶҒБИ КАЛОН – 1 соат.

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

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

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

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

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– партофтан ва доштани тӯби калонро донанд;

– дуруст иҷро кардани партофтан ва доштани тӯби калонро шарҳ дода тавонанд;

– партофтан ва доштани тӯби калонро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Усули партофтан ва доштани тӯби калон. Аҳамияти партофтан ва доштани тӯби калон. Тарзи дуруст иҷро кардани партофтан ва доштани тӯби калон.

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи партофтан ва доштани тӯби калон маълумот бидиҳед. Иҷрои дурусти машқи партофтан ва доштани тӯби калонро ба таври сода ба хонандагон бифаҳмонед. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4, (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ 49 (расми 25) истифода баред.

**2.** Доир ба партофтан ва доштани тӯби калон аз хонандагон бипурсед. Ба хонандагон барои ҷавоб додан ёрӣ бирасонед.

**3.** Дикқати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи партофтан ва доштани тӯби калон ҷалб кунед. Иҷрои дурусти партофтан ва доштани тӯби калонро ба хонандагон нишон бидиҳед.

**4.** Ба хонандагон такроран нишон додани намунаи бехтарини машқҳои мазкур. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки бо тӯби калон бо навбат машқ кунанд.

**5.** Бифармояд, ки чанд хонанда машқи партофтан ва доштани тӯби калонро нишон бидиҳанд.

**6.** Баъди нишон додани намунаи бехтарини машқи партофтан ва доштани тӯби калон, бо хонандагон якҷоя машқ кунед. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зерин назорат қарор бидиҳед.

**7.** Хонандаи бехтарин машқро якҷоя бо омӯзгор иҷро кунад. Яъне хонандагони дигарро роҳбаладӣ кунад. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро барои роҳбаладӣ ҷалб кунед.

**8.** Машқи партофтан ва доштани тӯби калонро машқ карда, барои иҷрои муваққилӣ супориш бидиҳед.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Тартиби машқи партофтан ва доштани тӯби калонро шарҳ медиҳад	1
2.	– Мувофиқи тартиби машқи партофтан ва доштани тӯби калонро дуруст иҷро мекунад	1
3.	– Чанд намунаи машқи партофтан ва доштани тӯби калонро дуруст иҷро мекунад	1
4.	– Сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну солаш нишон дода метавонад.	1
5.	– Қоидаҳои бехатариро вобаста ба машқ риоя мекунад	1
Ҷамъ:		5

## **§12. ДАВИДАН БА МАСОФАИ 30м – 1 соат.**

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, обутобдихии 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 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 умумибашариро қадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи ба масофаи 30м давиданро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи машқи ба масофаи 30м давидан ақидаҳои худро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳтаринро ҳангоми машқи ба масофаи 30м давидан донанд.

– машқи ба масофаи 30м давиданро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳтаринро ҳангоми машқи мазкур роия кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи ба масофаи 30м давидан. Қоидаи машқи ба масофаи 30м давидан. Машқи ба масофаи 30м давидан.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи машқи ба масофаи 30м давидан маълумот бидиҳед. Қоидаҳои иҷрои машқи ба масофаи 30м давиданро ба хонандагон бифаҳмонед. Машқи ба масофаи 30м давиданро нишон бидиҳед. Мавзӯи дарсро аз китоби “Тарбияи ҷисмонӣ”, синфи 4-ум (Н. Турсунов), саҳ 29 истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи ба масофаи 30м давиданро шарҳ бидиҳанд. Пеш аз оғози дарс барои омода кардани бадан ва пешгирии он аз ҷароҳатбардорӣ каме машқи варзишӣ гузаронанд. Ҳангоми иҷрои машқи давидан ба масофаи 30м дуруст ва озодона ба воситаи бинӣ нафас каша ба даҳон нафас бароранд.

3. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, машқи ба масофаи 30м давиданро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудии ёрӣ расонед.

4. Гурӯҳи беҳтаринро баҳо дода, байни онҳо мусобиқа ташкил кунед. Чанд хонанда машқи давидан ба масофаи 30м-ро ба хонандагон намоиш бидиҳанд.

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

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

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

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1.	– Аҳамияти машқи ба масофаи 30м давидан ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи ба масофаи 30м давидан медонад	1
3.	– Машқи ба масофаи 30м давиданро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	– Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

### §13. ПАРТОҒТАНИ ТҶҒҒҒҒ ХҶҒД ВА КАЛОН БА НИШОНҒҒҒҒ РОСТ ВА КАҒ 4-8м – 1 соат.

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахсиро риоя карда, 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. 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 умумибашарию кадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи партоғтани тҒҒҒҒ хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қаҒ 4-8м-ро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи машқи партоғтани тҒҒҒҒ хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қаҒ 4-8м ақидаҳои хошро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи партоғтани тҒҒҒҒ хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қаҒ 4-8м донанд.

– машқи партоғтани тҒҒҒҒ хурд ва калонро ба нишонҳои рост ва қаҒ 4-8м-ро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи партоғтани тҒҒҒҒ хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қаҒ 4-8м. Қоидаи машқи партоғтани тҒҒҒҒ



хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м. Машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м маълумот бидиҳед. Қоидаҳои иҷрои машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м-ро ба хонандагон бифаҳмонед. Машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м-ро нишон бидиҳед. Мавзӯи дарсро аз китоби “Тарбияи ҷисмонӣ”, синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.) саҳ 49 иҷро кунед. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м-ро шарҳ бидиҳанд. Пеш аз оғози дарс барои омода кардани бадан ва пешгирии он аз ҷароҳатбардорӣ каме машқи варзишӣ гузаронанд. Ҳангоми иҷрои машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м ба воситаи бинӣ дуруст ва озодона нафас кашида, ба воситаи даҳон нафас бароранд.

3. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо карда машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м-ро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудихо ёрӣ расонед.

4. Гурӯҳи бехтаринро баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед. Чанд хонанда, машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м-ро ба хонандагон нишон диҳанд.

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

6. Хонандагон мустақилона машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м-ро иҷро кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаро барои ислоҳи камбудихо ҳангоми машқ ҷалб кунед ва назорати умумӣ баред.

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Аҳамияти машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м-ро медонад	1
3.	– Машқи партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои рост ва қач 4-8м-ро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

#### **§14. ПАРТОФТАНИ ТЌБИ КАЛОН (1кг) БА НИШОНА – 1 соат.**

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

– речаи рӯзу беҳдошти шахси роия карда, 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 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 умумибашариро қадр мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи партофтани тўби калон (1кг) ба нишонро шарҳ дода тавонанд;

– дар бораи машқи партофтани тўби калон (1кг) ба нишона ақидаҳои онро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи партофтани тўби калон (1кг) ба нишона донанд.

– машқи партофтани тўби калон (1кг) ба нишонро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур роия кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти партофтани тўби калон (1кг) ба нишона. Қоидаи машқи партофтани тўби калон (1кг) ба нишона. Машқи партофтани тўби калон (1кг) ба нишона.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдиҳӣ бо хонандагон. Дар бораи машқи партофтани тўби калон (1кг) ба нишона маълумот бидиҳед. Қоидаҳои иҷрои машқи партофтани тўби калон (1кг) ба нишона ба хонандагон бифаҳмонед. Машқи ба боло партофтан ва доштани тўби калон (1кг) ба воситаҳои гуногунро нишон бидиҳед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ. 49 (расми 25) истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси варзишро барои машқи мазкур мувофиқ ба обу ҳаво бифаҳмонед.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки машқи ба боло партофтан ва доштани тўби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро шарҳ бидиҳанд. Пеш аз оғози дарс барои омода соختани бадан ва пешгирии он аз ҷароҳатбардорӣ машқи варзишӣ иҷро кунанд. Ҳангоми иҷрои машқи ба боло партофтан ва доштани тўби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун дуруст ва озодона ба воситаи бинӣ нафас кашада ба даҳон нафас бароранд.

3. Хонандагонро ба гурӯҳҳо ҷудо карда, машқи ба боло партофтан ва доштани тўби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро ташкил кунед. Гурӯҳҳоро назорат карда, барои ислоҳи камбудихо ёрӣ расонед.

4. Гурӯҳи беҳтаринро баҳо дода, байни онҳо мусобика ташкил кунед. Чанд хонанда машқи ба боло партофтан 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 кунед. Хонандагони беҳтаринро баҳо дода, дигаронро рӯҳбаланд кунед.

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

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1.	– Аҳамияти машқи ба боло партофтан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногун ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2.	– Қоидаҳои рафторро ҳангоми машқи ба боло партофтан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро медонад	1
3.	– Машқи ба боло партофтан ва доштани тӯби калон (1кг) бо воситаҳои гуногунро мустақилона иҷро мекунад	1
4.	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5.	– Қоидаҳои беҳатариро ҳангоми машқи мазкур риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## §15. ЯКПОЯ ҶАҲИДАН АЗ БОЛОИ ҲАЛҚА – 1 соат.

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

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

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

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи бо як пой аз як ҳалқа ба ҳалқаи дигар ҷаҳидан огоҳ аст, машқи мазкурро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро мекунад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро шарҳ дода тавонанд;

– машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқа ақидаашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатарии одиро хангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқа. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқа. Машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқа.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқа маълумот бидиҳед. Машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро бифаҳмонед. Хангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби дарсии синфҳои 1–4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ. 49 иҷро кунед.

2. Хонандагон аҳамияти машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро шарҳ диҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро бифаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда ба онҳо ёрӣ бирасонед.

3. Машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро ба хонандагон нишон бидиҳед. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки онро шарҳ диҳанд ва барои ҷавоб додан ба онҳо ёрӣ бирасонед.

4. Дикқати хонандагонро ба иҷро кардани машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқа ҷалб кунед. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки дунафарӣ машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро нишон бидиҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ бирасонед.

6. Машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқа ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Машқи якпоя ҷаҳидан аз болои ҳалқаро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро хангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## §16. ЭСТАФЕТА БО ЧҶҶҶҶ ЭСТАФЕТА – 1 соат.

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

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

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

– сатҳи миёнаи машқҳои обутоби баданро мувофиқи синну сол нишон дода метавонад. Қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя карда, имконияти

иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр мекунад. Аз аҳамияти машқи давида ба дарозӣ чаҳидан огоҳ аст, машқи давида ба дарозӣ чаҳиданро пайваста дар сатҳи ҳадди ақал иҷро карда, маҳораташро раванқ медиҳад.

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

- аҳамияти машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетиро донанд;
- дуруст иҷро кардани машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетиро шарҳ дода тавонанд;
- машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетиро иҷро карда тавонанд;
- саломатии худро ҳангоми машқ зери назорат нигоҳ дошта тавонанд;
- қоидаҳои беҳатариро ҳангоми эстафета бо чӯбчаи эстафетӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти эстафета бо чӯбчаи эстафетӣ. Тарзи дурусти иҷрои эстафета бо чӯбчаи эстафетӣ. Машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетӣ.

**Усули таълим. 1.** Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Доир ба тарзи дурусти машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетӣ ба хонандагон маълумот бидиҳад. Ҳангоми фаҳмонидаан кӯшиш кунед, ки калимаҳои содари истифода бурда аҳамияти бозиро дуруст бифаҳмонед. Аз китоби синфи 4-ум (Лях), сах. 17-ро иҷро кунед.

2. Аҳамияти машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетиро аз хонандагон бипурсед. Барои ҷавоб додан ба онҳо ёрӣ бирасонед. Тарзи дурусти иҷрои машқро ба хонандагон амалан нишон бидиҳед. Диққати хонандагонро ба иҷрои дурусти машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетӣ ҷалб кунед. Маҳорати эстафета бо чӯбчаи эстафетиро ба хонандагонро бифаҳмонед.

3. Ҳангоми ҷавоб додан ба хонандагон ёрӣ бирасонад. Таъкид кунед, ки машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетӣ 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 омада ба дарозӣ чаҳиданро машқ кунанд.

5. Бифармоед, ки як гурӯҳи хонандагон машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетиро намоиш бидиҳанд. Баъди намоиш додан хонандаи ҷасуртаринро муайян кунед.

6. Машқро чанд маротиба такрор карда, аҳли синфро зери назорат қарор бидиҳед ва хонандагони ҷасурро муайян созед. Бигузored хонандагон мустақилона машқ кунанд, ҷасуронро муайян кунед.

7. Хонандаҳои беҳтарин дар гурӯҳҳо назорат карда, иҷрои дурусти машқро таъмин кунанд. Шумо метавонед назорати умумӣ баред.

8. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки эстафета бо чӯбчаи эстафетиро дар хона мустақилона бо ҳамсолонашон иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Аҳамияти машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетиро барои саломатӣ шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Мувофиқи тартиб машқи эстафета бо чӯбчаи эстафетиро дуруст иҷро мекунад	1

4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба бозии мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои машқи мазкурро риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## § 17. ҶАҲИДАН АЗ БОЛОИ ҲАЛҚАҲОИ ДАР ЗАМИН ХОБИДА

– 1 соат.

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

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

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

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

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобидаро шарҳ дода тавонанд;

– машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобидаро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобида ақидашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобида. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобида. Машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобида.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобида маълумот бидиҳед. Машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобидаро бифаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода баред. Аз китоби дарсии синфҳои 1-4 (Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 49 иҷро кунед.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки аҳамияти машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобидаро шарҳ бидиҳанд. Ҷӣ гуна иҷро кардани машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобидаро бифаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда, ба онҳо ёрӣ бирасонед.

3. Машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобидаро ба хонандагон нишон бидиҳед. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки онро шарҳ бидиҳанд ва барои ҷавоб додан ба онҳо ёрӣ расонед.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро кардани машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобида ҷалб кунед. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки дунафарӣ машқи ҷаҳидан аз болои ҳалқҳои дар замин хобидаро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки машқи чаҳидан аз болои ҳалқаҳои дар замин хобидаро нишон бидиҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ расонед.

6. Машқи чаҳидан аз болои ҳалқаҳои дар замин хобидаро ба хонандагон нишон дода, бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Машқи чаҳидан аз болои ҳалқаҳои дар замин хобида ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Машқи чаҳидан аз болои ҳалқаҳои дар замин хобидаро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Чамъ:</b>		5

## § 18. ПОЙГА БА МАСОФАИ ДУР – 1 соат.

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

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

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

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

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– аҳамияти машқи пойга ба масофаи дурро шарҳ дода тавонанд;

– машқи пойга ба масофаи дурро иҷро карда тавонанд;

– дар бораи машқи пойга ба масофаи дур ақидаашонро гуфта тавонанд;

– қоидаҳои бехатарии одиро ҳангоми машқ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти машқи пойга ба масофаи дур. Тарзи дуруст иҷро кардани машқи пойга ба масофаи дур. Машқи пойга ба масофаи дур.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи пойга ба масофаи дур маълумот бидиҳед. Пойга ба масофаи дурро бифаҳмонед. Ҳангоми нақл кӯшиш кунед, ки калимаҳои содаро истифода

барод. Аз китоби “Тарбияи ҷисмонӣ”, синфи 4-ум (Наим Турсунов), сах. 39-ро иҷро кунед.

2. Хонандагон аҳамияти пойга ба масофаи дурро шарҳ бидиҳанд. Чӣ гуна иҷро кардани машқи пойга ба масофаи дурро бифаҳмонанд. Бо хонандагон саволу ҷавоб карда ба онҳо ёрӣ бирасонед.

3. Машқи пойга ба масофаи дурро ба хонандагон амалан нишон бидиҳед. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки онро шарҳ бидиҳанд.

4. Диққати хонандагонро ба иҷро кардани пойга ба масофаи дур чалб кунед. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки дунафарӣ машқи пойга ба масофаи дурро иҷро кунанд.

5. Хонандагонро таъкид кунед, ки машқро дуруст иҷро кунанд. Ба онҳо супориш бидиҳед, ки пойга ба масофаи дурро нишон бидиҳанд. Синфро якҷоя назорат карда, ба хонандагон ёрӣ бирасонед.

6. Пойга ба масофаи дурро ба хонандагон нишон дода, машқро бо онҳо якҷоя иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба такрор кунед.

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Пойга ба масофаи дур ва зарурати онро шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона бо ҳамсолонаш машқ карданро медонад	1
3	– Машқи пойга ба масофаи дурро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Меъёрҳои таълимиро вобаста ба машқи мазкур иҷро мекунад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми машқ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

#### **БОБИ 4. АСОСҲОИ ДОНИШИ ВАРЗИШ, ШИНОВАРӢ ВА МАШҒУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА – 4 соат.**

##### **§ 1. ОМУӢЗИШИ ҚОИДАҲОИ ШИНОВАРӢ – 1 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)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиновариро шарҳ дода тавонанд;

– тарзу усулҳои дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиновариро донанд;

– тарзи ҳаёти солимро вобаста ба шиноварӣ баён кунанд;

– шиновариро аз рӯйи қоида иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя кунанд.



**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ. Тарзи дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ. Машқи дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ маълумот бидиҳед. Шарҳи дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ дар ҳавзи чуқуриаш 100-110 см Таъкид кунед, ки шиноварӣ хатарнок аст, бе назорати калонсолон ба об надароянд. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», барои синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ. 99 истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси шиновариро бифаҳмонед.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки дар бораи дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ маълумот бидиҳанд. Чӣ гуна ба об даромада, нафаси озод гирифта, бо дасту пой ҳаракат кардан лозим аст? Дар об бо дасту пой ҳаракат кардан чӣ манфиат дорад? Боз саволҳои бештар пешниҳод кунед. Манфиати дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ дар об, бо дасту пой ҳаракат карданро шарҳ бидиҳед.

3. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ дар об, бо дасту пой ҳаракат кардан ба ҳар як шахс манфиат дорад. Қоидаҳои дуруст иҷро кардани шиноварӣ, бо дасту пой ҳаракат карданро дуруст бифаҳмонед ва нишон бидиҳад. Якнафарӣ машқ кунанд. Хонандагони дигар боддиқат тамошо кунанд.

4. Хонандагонро таъкид кунед, ки дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ муҳим аст. Синфро назорат карда, ба ду нафар иҷозат бидиҳед, ки машқ кунанд.

5. Чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед. Бо онҳо дар об якҷоя тарзи дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварӣ, бо дасту пой ҳаракат карданро иҷро кунед. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

6. Чанд хонандаро бифармоед, ки машқро иҷро кунанд. Хонандагони дигар боддиқат назорат кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро низ ҷалб кунед.

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

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Тарзи дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварию шарҳ медиҳад	1
2	– Усули мустақилона шиноварӣ карданро медонад	1
3	– Машқи дуруст иҷро кардани қоидаҳои шиноварию дуруст иҷро мекунад	1
4	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

## §2. ЧАҲИДАН БА ОБ ВА ШИНО КАРДАН

– 1 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**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракатро шарҳ дода тавонанд;

– ақидаашонро доир ба тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат гуфта тавонанд;

– тарзи ҳаёти солимро вобаста ба тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракатро баён карда тавонанд;

– тарзи дуруст чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракатро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти тарзи дуруст чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат. Тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат. Машқи тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат.

**Усули таълим.** 1. Сафорой ва саломдихӣ бо хонандагон. Дар бораи тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат маълумот бидиҳед. Қоидаҳои бехатариро ҳангоми иҷрои тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат ба хонандагон бифаҳмонед. Дар бораи тарзи ҳаёти солим вобаста ба тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат бидиҳед. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4, (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), саҳ. 99 истифода баред.

2. Хонандагон дар дарс тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат бо суръатҳои гуногунро шарҳ бидиҳанд. Чӣ гуна чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракатро бо суръатҳои гуногун иҷро кардан лозим? Тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат чӣ манфиат дорад? Боз саволҳои бештар пешниҳод кунед. Сипас манфиати чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракатро шарҳ бидиҳед. Пас аз шиноварӣ ҳаммом кардан, ба бадан оби гарм рехтан ё худ бо сачоқи нам баданро тоза кардан муфид аст.

3. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат ба ҳар як шахс манфиат дорад. Қоидаҳои тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракатро ба хонандагон дуруст фаҳмонед ва нишон бидиҳед. Дунафарӣ машқ кунанд. Хонандагони дигар машқҳои шиновариро боддиқат назорат кунанд.

4. Хонандагонро таъкид кунед, ки тарзи дурусти чаҳидан ба об ва идома додани ҳаракат муҳим аст. Синфро назорат карда, ба ду нафар иҷозат бидиҳед машқ кунанд.

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

6. Чанд хонанда машқро иҷро кунанд. Хонандагони дигар боддиқат назорат кунанд. Шумо метавонед чанд хонандаи дигарро низ чалб кунед.

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

#### **Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Тарзи дурусти нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро шарҳ медиҳад	1
2	– Усули мустақилона шиноварӣ карданро медонад	1
3	– Машқи нафасгирии 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 бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		5

### **§ 3. ОМУЗИШИ ҲАРАКАТИ ДАСТҲО ҲАНГОМИ ШИНОВАРӢ**

– 1 соат.

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

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

– ҳаракатҳои худро дар сатҳи ҳадди ақал дар шумораи маҳдуди бозихи шиноварӣ ва машқҳои шиноварию сода идора мекунад. **(Фитнес)**

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– мафҳуми тарзи дурусти иҷро кардани ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварию шарҳ дода тавонанд;

– тарзу усулҳои дурусти иҷро кардани ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварию донанд;

– тарзи ҳаёти солимро вобаста шиноварӣ баён кунанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми ба об даромадан риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти тарзи дурусти иҷро кардани ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварӣ. Тарзи дурусти иҷро кардани ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварӣ. Машқи тарзи дурусти иҷро кардани ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварӣ дар ҳавзи чуқуриаш 100-110 см

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи тарзи дурусти иҷро кардани ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварӣ маълумот бидиҳед. Шарҳи тарзи дурусти иҷро кардани ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварию дар ҳавзи чуқуриаш 100-110 см-ро бифаҳмонед. Таъкид кунед, ки шиноварӣ хатарнок аст бе

назорати калонсолон ба об надароянд. Аз китоби «Тарбияи ҷисмонӣ» барои синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 99 истифода баред.

2. Хонандагон дар бораи тарзи дурусти ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварӣ маълумот бидиҳанд. Тарзи дуруст ҳаракат кардани ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварӣ чӣ гуна аст? Пойҳо бояд чӣ гуна ҳаракат кунанд? Дар об бо дасту пой ҳаракат кардан чӣ манфиат дорад? Боз саволҳои бештар пешниҳод кунед. Сипас манфиати дар об бо дасту пой ҳаракат карданро такроран шарҳ бидиҳед.

3. Ба хонандагон бифаҳмонед, ки тарзи дурусти ба пешу қафо ҳаракат кардани дастҳо дар об чӣ тавр иҷро карда мешавад. Қоидаҳои ба об ҷаҳидан ва дар об бо дасту пой ҳаракат карданро дуруст бифаҳмонед ва нишон бидиҳед. Дунафарӣ машқ кунанд. Хонандагони дигар боддиқат тамошо кунанд.

4. Хонандагонро таъкид кунед, ки тарзи дурусти ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиноварӣ риоя кунанд. Синфро назорат карда, ба ду нафар иҷозат бидиҳед, ки мустақилона машқ кунанд.

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

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

7. Ба хонандагон бигӯед, ки аз рӯйи имкон ин машқҳоро ҳамроҳи падару модар дар хона иҷро кунанд.

**Арзёбӣ.** Хонанда:

1	– Тарзи дурусти иҷрои машқи ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиновариро шарҳ медиҳад	1
2	– Одитарин усули мустақилона шиноварӣ карданро медонад	1
3	– Машқи ҳаракати дастҳо ба пешу қафо ҳангоми шиновариро дуруст иҷро мекунад	1
4	– Унсурҳои мустақилона назорат кардани ташаккули ҷисми худро медонад	1
5	– Қоидаҳои бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		<b>5</b>

#### **§ 4. НАФАСГИРИИ ОЗОД ДАР ОБ – 1 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**)

**Мақсади дарс.** Хонандагон бояд:

– нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро шарҳ дода тавонанд;

– тарзу усулҳои нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро донанд;

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

– нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро иҷро карда тавонанд;

– қоидаҳои бехатариро ҳангоми шиноварӣ риоя кунанд.

**Мундариҷаи таълим.** Аҳамияти нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан. Тарзи дурусти нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан. Машқи нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан дар ҳавзи чуқуриаш 100-110 см.

**Усули таълим.** 1. Хонандагонро дар саф ҷобачо карда, салом бидиҳед. Дар бораи нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан маълумот бидиҳед. Шарҳи нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан дар ҳавзи чуқуриаш 100-110см. Таъкид кунед, ки шиноварӣ хатарнок аст бе назорати калонсолон ба об надароянд. Аз китоби дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ», барои синфҳои 1-4 (муаллифон Сафаров Ш.А., Губанова Л.А.), сах. 99 истифода баред. Аҳамияти пӯшидани либоси шиновариро фаҳмонед.

2. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки дар бораи нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат кардан мухтасар маълумот бидиҳанд. Чӣ гуна ба об даромада, нафаси озод бояд гирифт ва бо дасту пой ҳаракат кардан лозим аст? Дар об бо дасту пой ҳаракат кардан чӣ манфиат дорад? Боз саволҳои бештар пешниҳод кунед. Сипас манфиати дар об бо дасту пой ҳаракат карданро боз шарҳ бидиҳед.

3. Ба хонандагон бифаҳмонед, 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 бифаҳмонед ва нишон бидиҳед. Дунафарӣ машқ кунанд. Хонандагони дигар боддиқат назорат кунанд.

4. Хонандагонро таъкид кунед, ки дар об гирифтани нафасгирии озод ва бо дасту пой ҳаракат кардан муҳим аст. Синфро назорат карда, ба ду нафар иҷозат бидиҳед, 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 кунанд. Ин намунаҳоро чанд маротиба машқ кунед.

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

7. Ба хонандагон супориш бидиҳед, ки ҳамроҳи падару модар машқҳои шиновариро иҷро кунанд.

**Арзёбӣ. Хонанда:**

1	– Тарзи дурусти нафасгирии озод дар об ва бо дасту пой ҳаракат карданро шарҳ медиҳад	1
2	– Усули мустақилона шиноварӣ карданро медонад	1
3	– Машқи нафасгирии 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 (шиноварӣ) риоя мекунад	1
<b>Ҷамъ:</b>		<b>5</b>

**МЕЪЁРҲОИ ТАЪЛИМ БАРОИ СИНФИ 4-ум**

*Ҷадвали № 4*

<i>Кардҳои машқ</i>	<i>Меъёрҳо</i>					
	<i>Писарон</i>			<i>Духтарон</i>		
	5	4	3	5	4	3
Давидан ба масофаи 30м.	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
Бо дав ба дарозӣ ҷаҳидан (м., см).	2,80	2,60	2,20	2,50	2,20	2,00
Ҷаҳидан ба баландӣ (см).	0,90	0,85	0,75	0,85	0,75	0,70
Ҳаво додани тӯби хурд (150г. м. см).	26	24	20	24	20	17
Кашидан дар турники баланд (маротиба).	6	4	3			
Бардоштани бадан аз ҳолати ба тахтапушт хобида, дастҳо пушти сар (маротиба).				10	7	5
Кашидан дар турники паст (маротиба).				12	9	7
Пойга ба масофаи 1000м.	Бе назардошти вақт					
Шиноварӣ 25 (м).	Бе назардошти вақт					

## АДАБИЁТ

1. Сафаров Ш. А., Губанова Л. А. Китобҳои дарсӣ, синфи 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 доир ба азхуднамоии малака, маҳорат ва рушди сифатҳои ҳаракат. Паёми Вазорати маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон. – Душанбе, 1997, -69 с.
6. Турсунов Н. Дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар синфи 4-ум, – Душанбе, 1985 -96 с.
7. Губанова Л.А. Бозиҳои варзишӣ барои ҳар рӯз. – Душанбе, 2005. -71.
8. Губанова Л.А. Қоидаҳои техникаи бехатарӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ. – Душанбе, 2007. -22с.

**«РОҶНАМОИ ФАНИИ ТАРБИЯИ  
ҚИСМОНӢ БАРОИ СИНФИ 4-УМ»  
барои омӯзгори 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 11.08.2016 иҷозат дода шуд. Коғази офсет.  
Чопи офсетӣ. Андоза 60x84 1/8. Ҷузъи чопӣ 11.0.  
Адади нашр 10000 нусха.  
Супориши № 157/2016

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

Дар матбааи ҚДММ «Душанбе-принт»  
чоп шудааст.