**Нақшаи – машғулияти машқи дав**

**(барои хонандагони синфи 5)**

**Боби 2– қисми 1:**

**Мавзуи 2 –Омӯзиши оғози суръати пасти дав ва оғози дави сахт ба масофаҳои**

 **гуногун.**

 **Мақсади таълим:** Бурдани ташвиқи тарғиб ва сифатҳои ахлоқиву иродавӣ дар байни

 хонандагон оид ба рушдиинкишофи соҳаи варзиш ва тарбия

 ҷисмони дар муассисаҳои таълимӣ

 **Мақсади тарбия:** Ташкил ва эҳё намудани дастаҳои якачинидавандагон дар байни

 хонандагони муассисаҳои таълимӣ ноҳия

 **Усули таълим:** Фаҳмонидан, нишондиҳӣ ва миашқкунӣ

**Ҷойи гузаронидани машғулият:** Майдончаҳои варзишӣ

 **Асбобу анҷоми пешбурди машғулиятҳо –** пригалка, метр ва ҳуштак

 Вақти гузаронидан: рӯз\_\_\_ моҳ \_\_\_\_\_\_ сол\_\_\_\_\_\_\_

 **Равиши дарс**:

1. **Ташкили дарс 3 дақиқа:**

 **––** Сафкашии хонандагон

**––** Додани салом

**––** Ҳозир ғоиб

1. **Қисми тайёри:** Машқҳои умуми пагоҳирӯзӣ(**15–дақиқа**)

**–– Дави озод** (вобаста ба масофаи майдончаи варзишии муассиса)

 **––Машқҳои обу тоби бадан** (дастҳо ба паҳлуҳо бе пешу ақиб

 бурдани сар, шонаҳо, камар ва дастҳо ба пешбурда дар ҷой

 шишта хестан ба даруну берун бурдани пойҳо)

**–– Машқҳои ҳарбӣ** (Сафкашидан дар як, ду ва се радиф ва иҷрои

 гардишҳо дар ҷой ба тарафҳо ва баромадан аз саф ва даромадан

 ба саф. Қадамзани сафорои дар ҷой ва ба таравҳо)

1. **Қисми асосӣ:**  Фаҳмонидан, нишондиҳӣ ва миашқкуни дар турник (**22 дақиқа**)

**––** Фаҳмонидани мавзуи дарс «Пойҳоро қаткарда овезон шудан »

**––** Ҳангоми овезоншави бо пойҳои қаткардашуда бо қомати рост

 худро бо шидат ба боло кашидан

**––** Дар гирди турник тобхурда ба пешу ақиб чапа гаштан,

**––** Овезон шуда худро ба боло кашидан бо қулоҷҳои кушод

1. **Қисми хотимави: Ҷамъбасти дарс** (**5 дақ**)

**––**  Сафкашӣ

**––** Баҳомонӣ

**––** Хайру хуш

**Омӯзгори фанни тарбияи ҷисмони: .\_\_\_\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**