**Нақшаи – машғулияти машқи брусс**

**(барои хонандагони синфи 5)**

**Боби 1 – қисми 4.**

**Мавзуи 3 –Ба қафо дарозкашида бо такяовезон шудан**

 **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:** Мустаҳкам кардани машқҳои умуми инкишофдиҳанда бадан

 ҳамчун омили муҳими ташаккули мушакҳои танасули бадан

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

**Ҷойи гузаронидани машғулият:** Майдончаҳои варзишӣ ва толори – варзишӣ

 **Асбобу анҷоми пешбурди машғулиятҳо –** брусс 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 брусс (**22 дақиқа**)

**––** Фаҳмонидани мавзуи дарс «**Ба қафо дарозкашида бо такя**

**овезон шудан**»

**––** Тарзи друст доштани зертахтаи бруссба фароғи пеши пой

**––**  Дар дастаҳои брусс ба рон дарозкашида такя намудан

 **––** Ба қафодароз кашида бо такя, дастҳо пушти сар боло ва поён

 шудан

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

**––**  Сафкашӣ

**––** Баҳомонӣ

**––** Хайру хуш

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