**Нақшаи – конспекти намунавии дарси яксоата**

**(**барои хонандагони синфи 5 аз фанни тарбияи ҷисмонӣ**)**

**Мавзуи дарс:. (Дав ва омадагӣбакросс** ) « Омӯхтани тарзи партофтани ҷаҳиш ба дарози

ва баландӣ бо дави сахт ва аз ҷойи исит»

**Мақсади дарс:** Обут об додани мушақҳои бадан .

**Мақсади таълим:** Тарбияи сифатҳои ахлоқиву иродавӣ хонанда.

**Ҷойи гузаронидани машғулият:** Майдони варзишӣ

**Асбобу анҷоми пешбурди машғулиятҳо:** секундамер**,** метр(рулетка)ва ҳуштак

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

**Равиши дарс:**

– Сафкашӣ ва азназар гузаронии ҳолати сару либоси хонандагон дар саф.

– Гузориши сардори даста.

– Саломдиҳӣ ва ҳозир ғоиби хонандагон дар дарс.

– фаҳмонидадиҳӣ ва мустаҳкамунии мавзӯ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Қисми дарс** | **Лаҳзаҳо дарс** | **Дастурҳои методӣ** |
| **Қисми тайёри (10–12 дақиқа)** | **Қисми аввали машғулият: 3 дақиқа**  – Сафкашӣ ва азназар гузаронии ҳолати сару либоси хонандагон  дар саф.  – Гузориши сардори даста  – Саломдиҳӣ ва ҳозир ғоиби хонандагон дар дарс. | Риоянамудани баробаристӣ ва интизоми салом |
| **Қисми дуюми машғулият:** Машқҳои варзишӣ барои обут об додани мушақҳои бадан**. 4 дақиқа**  – Дави гуруҳи ба масофаи муайян  – Дасторо дар китф гузошта ба пешу ақиб тоб додан  – Дасторо дар миён гузошта, ба пешу ақиб ва тарафҳо тоб додан  – Пойҳоро васеъ кушода ба даруну берун тоб додан | Сар ба оло,  Дастҳо ба паҳлу намуда ба пешу ақиб бурдан |
| **Қисми сеюми машғулият:** Машқҳои ҳарбӣ: **5 дақиқа**  – Сафкашидан дар як, ду ва се радиф ва ё қатор  – Иҷрои гардишҳо дар ҷой ба тарафҳо  – Баромадан аз саф ва даромадан ба саф.  – Қадамзани сафорои дар ҷой ва ба таравҳо | Иҷрои дақиқ ва бо диққати амрҳо |
| **Қисми асосӣ**  **(28 –дақиқа)** | **Қисми чоруми машғулият:**.Фаҳмонидадиҳи ва мустаҳкамкуни дарс  – Партофтани тӯби хурд аз се қадам ба тахапушт ба воситаи китф  – Партофтани тӯб бо дави сахт аз паси тахапушт ба воситаи китф  – Партофтани тӯби хурд ба даҳлезаи васеъгииаш 10 х 10  – Партофтани тӯби хурд ба дарозӣ 4– 6 қадами дави сахт  – Дар ҳолати рост истӣ, баъди аз 8 – 10 қадами дави сахт тӯбчаро ба  нишона бо тамоми қувват аз паси тахапушт ба воситаи китф партофтан | Бо дави сахт, ба нишона бо тамоми қувват пас аз се қадами ба тахапушт ба воситаи китф |
| **Қисми Хотима** (**5 – дақ**) | **Қисми панҷуми машғулият:** Ҷамъбасти дарс ва баҳогузорӣ  – Амрдиҳии сардори груҳ: - **«Даста ба як радиф сафоро! Омода бош! Низом»**  – Ҷамъбаст ваБаҳогузорӣ ба фаъолияти хонандагон  – Омӯзгор **«Озод! Танаффус»** роҳбари даста таста **«Озод»**. | Хонандагон ба як қатор саф кашида, оид ба  фаоълияти хонандагон баҳо гузоштан. |

**Омӯзгор (ному насаб) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Нақшаи – конспекти намунавии дарси яксоата**

**(**барои хонандагони синфи 5 аз фанни тарбияи ҷисмонӣ**)**

**Мавзуи дарс:. (Партофтани норинҷаки 500г. 700г** ) « Омӯхтани тарзи партофтани норинҷак»

**Мақсади дарс:** Обут об додани мушақҳои бадан .

**Мақсади таълим:** Тарбияи сифатҳои ахлоқиву иродавӣ хонанда.

**Ҷойи гузаронидани машғулият:** Майдони варзишӣ

**Асбобу анҷоми пешбурди машғулиятҳо:** секундамер**,** метр(рулетка)ва ҳуштак

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

**Равиши дарс:**

– Сафкашӣ ва азназар гузаронии ҳолати сару либоси хонандагон дар саф.

– Гузориши сардори даста.

– Саломдиҳӣ ва ҳозир ғоиби хонандагон дар дарс.

– фаҳмонидадиҳӣ ва мустаҳкамунии мавзӯ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Қисми дарс** | **Лаҳзаҳо дарс** | **Дастурҳои методӣ** |
| **Қисми тайёри (10–12 дақиқа)** | **Қисми аввали машғулият: 3 дақиқа**  – Сафкашӣ ва азназар гузаронии ҳолати сару либоси хонандагон  дар саф.  – Гузориши сардори даста  – Саломдиҳӣ ва ҳозир ғоиби хонандагон дар дарс. | Риоянамудани баробаристӣ ва интизоми салом |
| **Қисми дуюми машғулият:** Машқҳои варзишӣ барои обут об додани мушақҳои бадан**. 4 дақиқа**  – Дави гуруҳи ба масофаи муайян  – Дасторо дар китф гузошта ба пешу ақиб тоб додан  – Дасторо дар миён гузошта, ба пешу ақиб ва тарафҳо тоб додан  – Пойҳоро васеъ кушода ба даруну берун тоб додан | Сар ба оло,  Дастҳо ба паҳлу намуда ба пешу ақиб бурдан |
| **Қисми сеюми машғулият:** Машқҳои ҳарбӣ: **5 дақиқа**  – Сафкашидан дар як, ду ва се радиф ва ё қатор  – Иҷрои гардишҳо дар ҷой ба тарафҳо  – Баромадан аз саф ва даромадан ба саф.  – Қадамзани сафорои дар ҷой ва ба таравҳо | Иҷрои дақиқ ва бо диққати амрҳо |
| **Қисми асосӣ**  **(28 –дақиқа)** | **Қисми чоруми машғулият:**.Фаҳмонидадиҳи ва мустаҳкамкуни дарс.– Партофтани норинҷаки 500г – 700 г ба дурӣ  –Бо дави оҳистаю ором  – Баъд аз сеқадами калон – калон бо ҷаҳиш ба воситаи китф  – Партофтани норинҷак ба даҳлезаи 10 м  – Партофтани норинҷакба дарозӣ 4– 6 қадами дави сахт  – Рост истода баданро бо 180о (градус) тобдода бо тариқи қадам монӣ бо як ҷаҳиш пойи ростро ба пеш партофтаноринҷакро ба нишона бо тамоми қувват ҳавола додан | Бо дави сахт, ба нишона бо тамоми қувват пас аз се қадами ба тахапушт ба воситаи китф |
| **Қисми Хотима** (**5 – дақ**) | **Қисми панҷуми машғулият:** Ҷамъбасти дарс ва баҳогузорӣ  – Амрдиҳии сардори груҳ: - **«Даста ба як радиф сафоро! Омода бош! Низом»**  – Ҷамъбаст ваБаҳогузорӣ ба фаъолияти хонандагон  – Омӯзгор **«Озод! Танаффус»** роҳбари даста таста **«Озод»**. | Хонандагон ба як қатор саф кашида, оид ба  фаоълияти хонандагон баҳо гузоштан. |

**Омӯзгор (ному насаб) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**