**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 хонандагондар 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 банишона 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 бафаоълияти 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 бафаоълияти хонандагон баҳо гузоштан.  |

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