



**БОЛОВСРОЛЫН
ХҮРЭЭЛЭН**



Боловсролын хүрээлэнгийн захирлын
2019 оны 2 дүгээр сарын 26 өдрийн
ТООТ тушаалын хоёрдугаар хавсралт

**СУУРЬ БОЛОВСРОЛЫН МОНГОЛ ХЭЛ, ҮНДЭСНИЙ БИЧИГ, УРАН ЗОХИОЛ,
МАТЕМАТИК, МЭДЭЭЛЛИЙН ТЕХНОЛОГИ, ФИЗИК БИОЛОГИ, ХИМИ, ГАЗАР ЗҮЙ,
ТҮҮХ, НИЙГЭМ СУДЛАЛ, ДҮРСЛЭХ УРЛАГ, ХӨГЖИМ, ДИЗАЙН, ТЕХНОЛОГИ,
БИЕИЙН ТАМИР, АНГЛИ ХЭЛ, ОРОС ХЭЛНИЙ СУРГАЛТЫН САЙЖРУУЛСАН
ХӨТӨЛБӨРИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ СУРАЛЦАХУЙН УДИРДАМЖ**

(Суурь боловсрол VI-IX анги)

Улаанбаатар
2019



**БОЛОВСРОЛЫН
ХҮРЭЭЛЭН**

**ЕРӨНХИЙ БОЛОВСРОЛЫН СУРГУУЛИЙН БИЕИЙН ТАМИРЫН
СУРГАЛТЫН ЦӨМ ХӨТӨЛБӨРИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ
СУРАЛЦАХУЙН УДИРДАМЖ**

(Суурь боловсрол. VI-IX анги)

Улаанбаатар, 2019

“Биеийн тамир”-ын сургалтын цөм хөтөлбөр (2015)

Багийн ахлагч:

Л.Уртнасан Монгол Улсын Боловсролын их сургууль, УБТС-ийн багш, Ph.D, профессор

Багийн гишүүд:

Г. Одбаатар Нийслэлийн Баянзүрх дүүргийн Мэргэжлийн хяналтын газрын улсын байцаагч, магистр

Б.Бат-Отгон Монгол Улсын Боловсролын их сургууль, УБТС-ийн багш, Ph.D

Б. Дамба Баянгол дүүргийн Спорт хорооны дарга

А. Гантулга Нийслэлийн Боловсролын газрын мэргэжилтэн

Ч. Батбаяр Нийслэлийн 33 дугаар сургуулийн биеийн тамирын багш

Ц. Ууганжаргал Нийслэлийн 5 дугаар сургуулийн биеийн тамирын багш

Д. Мэндбаяр Багшийн мэргэжил дээшлүүлэх институтийн арга зүйч

Сургалтын цөм хөтөлбөрийг сайжруулсан ажлын хэсэг (2019)

Л.Уртнасан Монгол Улсын Боловсролын их сургууль, БТС-ийн багш, Ph.D, профессор

Б.Бат-Отгон Монгол Улсын Боловсролын их сургууль, БТС-ийн багш, Ph.D

М.Энхтөр Боловсролын хүрээлэнгийн эрдэм шинжилгээний ажилтан

Хянан тохиолдуулсан (2019)

Л.Уртнасан Монгол Улсын Боловсролын их сургууль, БТС-ийн багш, Ph.D, профессор

VI анги

6.1. БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>6.1а. Өөрийн бие бялдрын хөгжлөө хэмжих, үнэлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бие бялдрын хөгжил гэдэгт юуг ойлгохыг тодорхойлж, ярилцах - Биеийн босоо ба суугаа өндөр, жин, толгойн ба цээжний, бүсэлхийн тойргийг багшийн дэмжлэгтэйгээр хамтран хэмжиж, үзүүлэлтийг бичиж тэмдэглэх - Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлттэй харьцуулан, үнэлгээ өгөх, төрсөн сэтгэгдлээ нөхөдтэйгээ хуваалцах - Биеийн ерөнхий хөгжлийн хэрэгсэлгүй цогц дасгалыг биеийн янз бүрийн байрлалд, алхалт, эргэлт, тэнцвэр, үсрэлттэйгээр хөгжмийн аянд гүйцэтгэх - Дээстэй, гимнастикийн бөмбөгтэй, ханатай, саваа модтой, сандалтай цогц дасгалыг янз бүрийн бэлтгэх байдлаас гүйцэтгэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Эхлээд сурагчид өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтээ мэддэг эсэхийг асууж, мэдэж буй ба таамаглаж буй үзүүлэлтийг бичүүлнэ. Үүнийг нотлохдоо хэмжилтийг өөрсдөөр нь хийлгэн, өмнөх мэдлэгтэй нь тохирч буй эсэхийг хэлэлцүүлж, сурагчид бие бялдрын хөгжлийн талаар өөрийн гэсэн ойлголт, мэдлэгтэй болох үйлийг хөтөлнө.</i> - <i>Дараа нь сурагч биеийнхээ аль хэсгийг, юуг илүү хөгжүүлмээр байгааг тодруулахдаа 12-13 насны хүүхдийн бие бялдрын хөгжилд гарах өөрчлөлтийг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй тооцож ажиллана.</i> - <i>Сурагч бүрийн онцлогт тохирсон дасгалыг хичээл дээрээ зөв хийж сургаад ихэвчлэн хичээлийн бус цагаар бие даан гүйцэтгэж хэвшүүлэхийг анхаарна.</i> - <i>Биеийн ерөнхий хөгжлийн хэрэгсэлгүй ба хэрэгсэлтэй дасгалыг бүх сурагч өөрт тохирсон тоогоор давтаж биеийн ерөнхий хөгжлөө дээшлүүлнэ. Эдгээр дасгалын ачааллыг сурагч бүрийн бие бялдрын хөгжлийн ба сэтгэхүйн онцлогт тохируулан тогтооход анхаарна.</i> 	<p>Туузан метр 10 ширхэг, Жинлүүр, Биеийн өндөр хэмжигч, Суралцагчдын нэрс бичсэн үнэлгээний хуудас</p> <p>Бэлтгэсэн ая, хөгжим, CD, Дээс 20 ширхэг, саваа 20 ширхэг, бөмбөг 20 ширхэг</p> <p>Биеийн өндөр хэмжигч байхгүй бол заалны хананд өндөр хэмжигчийг зурж ашиглана.</p> <p>1.5 - 2 м урт туузан метрийг ашиглан булчингийн тойргийг хэмжинэ. Биеийн аль хэсгээр хэмжихийг харуулсан зурагт үзүүлэнг ашиглана.</p> <p>12-13 насны хүүхдийн бие даан гүйцэтгэх дасгалын зурагт үзүүлэн, зөвлөмж</p>
<p>6.1б. Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын шалгуураар өөрийн бие бялдрын чийрэгжилтийг хэмжих, үнэлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хичээлийн жилийн эхэнд болон IV улиралд “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын дасгалуудыг сурагч бүр гүйцэтгэж, үзүүлэлтээ дэвтэртээ тэмдэглэж авна. - Сурагч бүрийн бие бялдрын чийрэгжилтийг багш үнэлж, үнэлгээг танилцуулна. - Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн хэрэгцээ буюу хөгжүүлэхийг хүсэж буй бие бялдрын чадавхаа тодорхойлно. - Бие бялдрын чадавхуудыг хөгжүүлэх цогц дасгалыг гүйцэтгэж, давтах тоо, амралтын хугацааг өөртөө тохируулна. Дасгал бүрийг гүйцэтгэх аргачлалын талаар багштай ярилцана. - Эдгээр цогц дасгалыг гэртээ бие даан хийж хэвшинэ. Улирлын явцад багш дасгалын гүйцэтгэлийг хянаж, зөвлөгөө өгнө. 	<p>- “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын зөвлөмж</p> <p>- Сурагч бүрийн үзүүлэлтийг бичих хуудас</p> <p>- Бие даан гүйцэтгэх дасгалын зурагт зөвлөмж</p>

6.2. ГИМНАСТИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>6.2а. Спортын гимнастикийн хэрэглэлийг таньж тайлбарлах, акробатикийн хосоор өнхрөлт, гар дээр зогсолт, эвлүүлгийг гүйцэтгэх, бие биедээ туслан аюулгүй орчин бүрдүүлэх</p>	<p>- Спортын гимнастикийн дасгал гүйцэтгэж байгаа зураг, дүрс бичлэг үзүүлж, гимнастикийн төрлүүдийн онцлог шинжийг олимпын болон олимпын бус гимнастикийн төрлийг ялгаж ярилцах</p> <p>- Спортын гимнастикийн хэрэглэлийн зургийг харж ярилцаад эрэгтэй, эмэгтэй хэрэглэлийг ялган самбарт байрлуулах</p> <p><i>Гар дээр зогсолт:</i></p> <p>- Гараа өргөн доош харж хэвтэхдээ нурууны хотгор хэсгийг арагш өргөн нурууг шулуун болгож, суганы хэсгийг шаланд хүргэх, мөн энэ байдлаа хадгалан гараа өргөн зогсох</p> <p>- Хананаас 1 м зайтай дөрвөн хөллөсөн байдлаас хөлөөр хананд тулан, хөлөө хана дагуулан ахиулж, түнхний хэсгээр тэнийх үед гараа хана руу ойртуулан аль болох гар дээр зогсолтын байрлалд ойртуулаад буцах</p> <p>- Гар дээр зогсолтыг хэрхэн хүндрүүлж болохыг ярилцаж, хэд хэдэн хувилбараас эхний удаад хана тулан гар дээр зогсож сурах, дасгалыг нөхдийнхөө тусламжтай давтах</p> <p><i>Гурван цэгийн зогсолт:</i></p> <p>- Гурван цэгийн зогсолтыг хэрхэн хүндрүүлж болохыг ярилцаж, 3-4 хувилбарыг туршиж үзэх ба гурван цэгийн зогсолтоос гар дээр зогсохыг сонгож, нэгнийхээ тусламжтай гар дээр зогсохыг оролдох</p> <p>- Чадвар сайтай сурагчид гурван цэгийн зогсолтоос гар дээр зогсох дасгалыг бие даан давтах</p> <p>- Хэн нь зөв, хэн нь ямар алдаатай гүйцэтгэж байгааг хамтарч ярилцах</p> <p><i>Хосоор өнхрөлт:</i></p> <p>- Сурагчид хосоор өнхрөлтийн тараах материалыг ажиглаад дасгалын техникийг төсөөлөн харилцан ярилцах</p> <p>- Нэг сурагч дөрвөн хөллөн зогсоно. Өнхрөх сурагч дөрвөн хөллөсөн сурагчийн нуруун дээр нь тэгнэж, гараар газар тулна. Энэ байдлаас гараа нугалан дагзаар тулж, хөлөө нуруун дээгүүр нь гулсуулан татаж өнхрөх</p> <p>- Хөлөө урагш өргөн хэвтсэн байдлаас хөлөө нугалан газар буулгангуут босох</p> <p>- Хоёр сурагчийн дэмжлэгтэйгээр хосоороо хөтлөлцөж урагш өнхрөх</p> <p>- Дэмжлэггүйгээр хосоороо хөтлөлцөн урагш 1 удаа өнхрөх</p> <p>- Хосоороо хөтлөлцөн урагш 2-3 удаа өнхрөх</p> <p><i>Акробатикийн эвлүүлэг</i></p> <p>- Гурван цэгийн зогсолтоос урагш өнхрөөд арагш өнхрөн босож эгцрэх</p> <p>- Гар дээр зогсолтоос урагш өнхрөн босож хараацай зогсох</p> <p>- Урагш өнхрөх → босож эгцрэх → гар дээрээ зогсох → бууж эгцрэх → арагш өнхрөх → босож эгцрэх → гурван цэгийн зогсолт → далан дээр зогсох → босож эгцрэх</p> <p>- Баг болж акробатикийн 3-4 дасгалын эвлүүлэг зохиож, бусад багуудад хийж үзүүлнэ. Дасгалын гүйцэтгэл зөв эсэх, эвлүүлгийн зохиомж, дараалал зөв эсэхийг хэлэлцэх.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p>	<p>LCD зурагт эсвэл, проектор, том дэлгэц</p> <p>Спортын гимнастикийн эрэгтэй, эмэгтэй хэрэглэлийн зурагт үзүүлэн, дүрс бичлэг</p> <p>Хосоор өнхрөлт, гар дээр зогсолт техникийг харуулсан тараах материал</p> <p>Матрас – 10 ш</p>

	<p><i>Монгол улсад түлхүү хөгжиж байгаа гимнастикийн төрлүүд, Монгол улсаа төлөөлөн дэлхийн тэмцээнд амжилттай оролцож байгаа тамирчдын тухай сурагчдаасаа асууж харилцан мэдлэгээ хуваалцаж болно. www.FIG.gym-com сайтаас спортын гимнастикийн төрлүүдийн дүрс бичлэг татаж ашиглаарай.</i></p> <p><i>Акробатикийн дасгалыг бүтнээр гүйцэтгэхэд аюулгүй ажиллагааг хангах үүднээс сурагчдыг бие биенээ хамгаалах үйл ажиллагаанд сургана. Жишээ нь: гар дээр зогсолтыг хамгаалахдаа дасгал гүйцэтгэж байгаа сурагчийн хажууд нь зогсож шилбэ, гуянаас нь барьж тогтооно. Ихэнх сурагчид нэг ижил алдаа гаргаж байвал алдааг багш тайлбарлаж өгнө. Жишээ нь: Гар дээр зогсоход ихэнх хөвгүүд мөрний хэсгээр тэнийдэггүй. Иймд багш мөрний үеэр тэнийх сунгалтын дасгал шаардлагатайг зөвлөх. Охид хөлөө арагш савж, нуруу, түнхний хэсгээр тэнийж чаддаггүй. Энэ нь охидын гар, мөр, нурууны хүч хангалтгүй байгаа тул эдгээр хүчийг хөгжүүлэх дасгалыг сурагчидтай ярилцаж давтах ба дөхүүлэх дасгалыг өгөх хэрэгтэй. Хэрвээ цөөн сурагч алдаа гаргавал алдааны учир шалтгааныг ярилцан тодорхойлоорой.</i></p> <p><i>Сурагчид акробатикийн дасгалын хувилбарыг хэлэлцэж чадахгүй бол багш тухайн дасгалын гол онцлогийг сурагчдад тайлбарлана. Жишээ нь: хосоор өнхрөхдөө хосууд заавал хоорондоо холбогдсон байх, гадаргуу дээр биеийн хэсгүүд ээлж дараалан шүргэж байх зэрэг үйлдлийг хэлж чиглүүлнэ.</i></p>	
<p>6.2б. Спортын гимнастикийн чөлөөт хөдөлгөөний хувилбар гүйцэтгэх</p>	<p>- Чөлөөт хөдөлгөөний дасгалыг хөгжимтэй гүйцэтгэж болох талаар санал солилцож, спортын гимнастикийн чөлөөт хөдөлгөөний дасгалд холбоос хөдөлгөөн чухлыг танилцуулна. Үүнд:</p> <p>а) Байрандаа буюу шилжилтэд хөл, гар, их биеийн янз бүрийн хөдөлгөөн</p> <p>б) Янз бүрийн үсрэлт, үсрэлтээс эргэлт, зогсолт</p> <p>в) Бүжгийн янз бүрийн алхалт, хөдөлгөөн</p> <p>г) Уян ба тэнцвэрийн дасгал, хөдөлгөөн</p> <p>Эдгээр холбоос хөдөлгөөнийг ашигласан, 4 өөр чиглэлд гүйцэтгэх чөлөөт хөдөлгөөний зохиомжит дасгалыг давтана. <i>Жишээ дасгал:</i></p> <p>1) Гараа алдлан зогсолтоос баруун тийш давшиж алхан гараа цээжний урд зөрүүлнэ. Баруун хөлөөр түлхэн бага зэрэг үсрэнгүүт гараа хажуу дээш саван зүүн тийш давшиж алхан гараа цээжний өмнө зөрүүлээд, зүүн хөлөөр түлхэн үндсэн зогсолт. Урагш 2 удаа өнхрөөд гараа алдлан зогсоно. Баруун хөлөө урагш саван зүүн хөл дээр 180° эргээд хөлөө нийлүүлэн гараа өргөж зогсоно.</p> <p>2) Зүүн хөлөөр урагш алхан гар дээр зогсолтоос хөлөө нугалан буулгаж, гараа өргөн зогсоно. Дээш үсрэн 180° эргэн гараа алдлан зогсоно. Арагш өнхрөөд, гараа өргөн зогсоно.</p> <p>3) Гараа ташаанд аван баруун, зүүн хөлөөр товшилттой алхалтаас цагариг эргэн гараа өргөн зогсоно. Гараа өргөн зогсолтоос хотойлттой үсрэн газардана.</p>	<p>LCD зурагт эсвэл, проектор, том дэлгэц</p> <p>Чөлөөт хөдөлгөөний дүрс бичлэг, зөөврийн компьютер, дэлгэц,</p> <p>эсвэл хөдөлгөөний дарааллын зураглал бүхий үзүүлэн</p>

	<p>-Хөлөөрөө хана тулан гар дээр зогсолтоос хөлөө урагш, арагш, хажуу тийш салгах, нэг гараа ээлжлэн ташаандаа авч нөгөө гар дээр зогсох, хажуу тийшээ гараа шилжүүлэн 1 м зайд шилжих. Бие даан гар дээр зогсолтоос өнхрөх, гар дээр зогсолтоос урагш нэг, хоёр удаа гараа шилжүүлэн явах</p> <p>- Багш сурагчдын гүйцэтгэлийг харж явцын үнэлгээ өгнө.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Чөлөөт хөдөлгөөнд гар, хөлийн үндсэн болон завсрын хөдөлгөөнүүд, алхалтууд, үсрэлтүүд, эргэлтүүд, тэнцвэрүүд, акробатикийн дасгалууд, суугаа болон хэвтээ байдлаас гүйцэтгэх дасгалууд багтах талаар багш тодорхой мэдлэгтэй байна. Заалны хөндлөн чиглэлд 3-4 алхмын зайтай сурагчид эгнэн зогссон байдлаас чөлөөт хөдөлгөөний дасгалыг нэгэн зэрэг гүйцэтгэж болох ба өнхрөх хэсэгт заавал матрас тавина. Чөлөөт хөдөлгөөний дасгалуудыг зөв үзэмжтэй гүйцэтгэхэд анхаарна.</i> <i>Чөлөөт хөдөлгөөнийг 4-8 сурагчийн бүрэлдэхүүнтэй багаар гүйцэтгэх ба 10 онооноос алдааг дараах байдлаар тооцож үнэлнэ. Үүнд:</i> <i>а) Бага алдаа - 0.1 оноо (зарим нэг сурагч бусдаасаа бага зэрэг хоцорч хийх)</i> <i>б) Дунд алдаа - 0.3 оноо (зарим сурагч хөдөлгөөнөө мартан түр зогсолт хийх, түрүүлж ба хоцорч хийх)</i> <i>в) Том алдаа - 0.5 оноо (хоорондоо мөргөлдөх, хөдөлгөөн хийхгүй зогсох)</i></p>	<p>Үнэлгээний хуудас</p>
<p>6.2в. Өөрийн чадварыг бодитой тодорхойлж, гимнастикийн морь, ямаан дээгүүр харайж харуулах</p>	<p>Сурагчид гимнастикийн морь, ямаанд харайлтын техникийг төсөөлж, үзүүлэн ба дүрс бичлэгийг үзэж ярилцана.</p> <p>-Сурагч бүр гүйх зайгаа тохируулан өнгийн наалтаар өөрийн алхмын зайг тэмдэглэх, хаанаас хэрхэн түлхэх талаар ярилцана.</p> <p>Өвдөгний үений орчим өндөр саад дээгүүр давж харайхаас эхлэн ямаа болон морин дээгүүр харайхаар хүндрүүлнэ. Янз бүрийн өндөр хэрэглэгдэхүүн дээгүүр харайх явцад сурагчид өөрийн харайх чадвараа тодорхойлно. Ялгаатай байдлыг нь харгалзан сурагчдыг хэсэг болгож харайлтын дасгалыг давтана.</p> <p><i>Дөхүүлэх дасгалууд:</i> -Гүйлтээс хоёр хөлөөр зэрэг түлхэн урагш дээш үсрэх -Түлхэлтийн вандан дээрээс түлхэж морин дээр гарах -Хананаас 1 м зайтай гараа урагш дээш өргөн зогсолтоос урагш дээш түлхэн хананд гараа тулан, буцаж өлмий дээр буунгуут дахин түлхэх -Морь, ямааг хэрэглэхгүйгээр сурагчид нэг нэгийгээ давж харайх -Тулж хэвтэлтээс хөлөө түлхэн салгаад, буулгахдаа нийлүүлэх, модон морь, гимнастикийн сандал дээр гараар тулсан байдлаас хөлөө түлхэн салгаад, нийлүүлж буулгах - Мориноос үсрэн буух</p> <p><i>Харайлт:</i> - Нэг алхалтаас түлхэж ямаа, морин дээр гарах - Ойрхон зайнаас гүйж багшийн туслалцаатай харайх - Холоос хурдтай гүйж ямаа, мориог давж харайх</p>	<p>Том дэлгэц, проектор, зөөврийн компьютер,</p> <p>Харайлтын хувилбар харуулсан зурагт үзүүлэн, харайж буй хүүхдийн дүрс бичлэг,</p> <p>Гимнастикийн ямаа, морь тус бүр 2 ш,</p> <p>Гимнастикийн хана, түлхэлтийн вандан, алхалтаа тэмдэглэх өнгийн наалт</p> <p>Түлхэлтийн вандангүй бол шалан дээр түлхэх газрыг шохойгоор зурж тэмдэглэнэ.</p>

	<p>-Сурагч өөртөө итгэлтэй болсны дараа багшийн туслалцаагүйгээр ямаа, морийг давж харайна.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p>- Гимнастикийн чухал чадварын нэг нь морь ба ямаан дээгүүр харайх чадвар юм. Энэ нь зургаадугаар ангийн хүүхдийн хувьд тийм ч хялбар биш учраас харайлтын техникийг задлан зааж сургана. Урьдчилсан гүйлт болон вандан дээрээс хоёр хөлөөс зэрэг зөв түлхэж сургахын тулд дөхүүлэх, дууриамал дасгалыг оновчтой сонгон өгөх хэрэгтэй.</p> <p>- Хөл салгаж харайлтыг хамгаалахдаа харайлтыг гүйцэтгэх сурагчийн газардах хэсэгт хамгаалах хүн морь рүү харж зогсох ба харайлтыг гүйцэтгэгч гараа моринд дээр тулах үед хамгаалах хүн бугуйнаас нь бариад арагш хурдтай ухарч газардах хэсгийг чөлөөлж өгнө. Сурагчдыг сэдэлжүүлэхийн тулд урамшууллын хэлбэрүүд ашиглах нь үр дүнтэй байдаг.</p>	
<p>6.2г. Уран сайхны гимнастикийн хэрэглэлийг таньж тайлбарлах, дээстэй дасгалаар хөдөлгөөний эвслээ хөгжүүлэх</p>	<p>-Уран сайхны гимнастик, спортын гимнастикийн ялгааг ярилцана. Уран сайхны гимнастикийн хэрэглэлийн талаар асууж ярилцах ба багш урьдчилан бэлтгэсэн байна.</p> <p>-Гарын доорх материал ашиглан дээс хийж болох талаар ярилцан, дээсний голд хөлөөр гишгэн хоёр үзүүрийг суганд тулгаж дээсний уртыг өөртөө тохируулна.</p> <p><i>Дээстэй жишээ дасгал:</i></p> <p>-Дээсний янз бүрийн хэсгүүдээс атгаж барих, дээсний нэг үзүүрээс барин цээжний өмнө гарын бугуйн хэсгээр дээсийг эргүүлэх, голоор нь нугалан давхарлаж, давхарласан дээсний гол хэсгээс барин толгой дээрээ баруун, зүүн гартаа ээлжлэн шилжүүлж эргүүлэх, биеийн өмнө, хажуу талд, толгой дээрээ хоёр гараар, нэг гараар барьж эргүүлэх</p> <p>-Дээсийг янз бүрийн барилтаас эргүүлж алхах</p> <p>-Дээсээ урагш, арагш эргүүлэхдээ олсонд хоёр хөлөөс дээш түлхэн үсрэх, нэг хөлөөс нөгөө хөлд үсрэх, нэг хөлөөс нөгөө хөлд өвдөг өндөр өргөж үсрэх</p> <p>-Дээсээ янз бүрийн чиглэл рүү эргүүлэн хөлөө урагш, арагш, хажуу тийш өргөн тэнцвэрээ хадгалан зогсох</p> <p>-Дээсээ янз бүрийн чиглэлд эргүүлэн нэг болон хоёр хөл дээр 180°, 360° эргэх</p> <p>-Дээсээр янз бүрийн дүрс (гурвалжин, дөрвөлжин, тойрог) үүсгэн тавьж алхалт, үсрэлт, харайлт, тэнцвэр, эргэлтийн дасгал гүйцэтгэх</p> <p>-Сурсан дасгалуудаа холбож 8 тоотой гүйцэтгэх</p> <p>-Өмнөх хичээлүүд дээр үзсэн дасгалуудаас бүрдсэн дээстэй зохиомжит дасгалыг давтах</p> <p>-Сурагчдыг баг болгон хувааж, уран сайхны гимнастикийн дээстэй дасгалаар тэмцээн зохион байгуулж болно. Тэмцээний оноогоор явцын болон эцсийн үнэлгээг өгнө.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Дээсний хүртээмжээс хамаарч хичээлийг зохион байгуулах ба сурагчдын хоорондын зайг тохируулахад анхаарна. Хэтэрхий ойрхон зайтай байх нь бусдын хөдөлгөөнд саад болох ба нэгийгээ цохиж болно. Дээсээ эргүүлэхдээ тэнцвэрээ удаан хадгалаж сурах нь чухал юм. Эргүүлж</i></p>	<p>Том дэлгэц, проектор, LCD</p> <p>Уран сайхны гимнастикийн хэрэглэлийн зурагт үзүүлэн, уран сайхны гимнастикийн дүрс бичлэг,</p> <p>Дээс 20-30 ширхэг</p>

	<p>байгаа дээсний чиглэлийг зөв гүйцэтгэхэд анхаарах хэрэгтэй. Дээсэнд үсрэхдээ сурагчид өлмий дээр хөнгөн бууж байгаа эсэхэд анхаарал тавиарай. Дасгалыг удаанаас хурдан темптэй, хөнгөнөөс хүнд рүү нь сургах хэрэгтэй. Уран сайхны гимнастикийн хэрэглэлтэй дасгалууд сурагчдын хөдөлгөөний эвслийг хөгжүүлэхэд ихээхэн ач холбогдолтой. Тухайлбал: дээстэй дасгалаар сурагчдын гар, хөлийн булчинг хөгжүүлэх, том зай талбай шаардахгүйгээр тэсвэр, хүч, уян, үсрэмтгий чадавхыг сайжруулах, бие даан бие бялдраа хөгжүүлэхэд ашиглаж болно. Дээсний материал нь мяндсан байвал дасгал гүйцэтгэхэд илүү хялбар байна.</p> <p>Тэмцээн болон тоглоомны урт олсыг бэлтгэхдээ богино олсоо хооронд нь зангидан урт олс болгох боломжтой. Явцын үнэлгээг сайжруулахын тулд үзсэн дасгалуудаа холбон гүйцэтгэх, тэмцээний хэлбэрийг ашиглах зэргээр сэдэлжүүлэх, сурагчдыг нэг нэгнээсээ суралцах, баг хамт олноороо ажиллах чадварыг дэмжин ажиллах хэрэгтэй. Тэмцээнийг акробатикийн дасгалын адилаар 10 онооноос шүүж, сурагчдыг үнэлнэ.</p>	
--	---	--

6.3. ХӨНГӨН АТЛЕТИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>6.3а. Босоо гараанаас 60 м зайд дээд хурдаар гүйх, буухиалан гүйж тоглохдоо гүйлтийн техникээ хэрэглэх, буухианы үр дүнг шүүн тунгаах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ойрын зайд гүйхдээ хийх үйлдлийн талаар асуулт тавьж, сурагчид хосоороо ярилцсаны дараа ойрын зайн гүйлтийн техник задлалыг бичсэн тараах материалыг уншиж, өөрийн өмнөх төсөөлөлтэй харьцуулах - Янз бүрийн бэлтгэх (хажуу тийшээ ба буруу харж зогссон, хагас суусан, нэг гараар тулж тонгойсон г.м) байдлаас дохиогоор гараанаас гарч гүйх - Гарааны дохиог сурагчид өөрсдөө өгөх - Босоо гараанаас 20 м зайд аль болох хурдтай гүйх - Босоо гараанаас дохиогоор гарч 30-60 м зайд 3-6 удаа давтан гүйх, хоорондоо уралдах - Охид 50, 60 м зайд, хөвгүүд 60, 70 м зайд хугацаатай гүйх - 2-3 гишүүнтэй багаар 30-60 м зайд “Уулзах буухиа” тоглоом тоглох - Буухиа тоглоомын дараа хожсон ба хожигдсон багууд тус тусдаа хэн хэрхэн гүйснийг ярилцах, сайн гүйсэн нэгэндээ баяр хүргэх, тааруухан гүйсэн нь өөрийн дутагдлаа хэлж, хурдан гүйдэг болохын тулд яах хэрэгтэйгээ ярилцана. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ямар асуулт асуухаа урьдчилан бэлтгээрэй. Сурагчид гүйлт гараанаас эхэлдэг гэдгийг хэлж байвал болно. Заавал нам гараа гэж хариулахыг шаардах хэрэггүй. Учир нь энэ насныхан нам гараатай танилцаагүй байгаа. Гүйлтийн техникийн дарааллыг өөрсдөөр нь хэлүүлэхийг оролдох хэрэгтэй. Ойрын зайн гүйлтийн техник задлалыг бичсэн 	<p>Ойрын зайн гүйлтийн техник задлалыг бичсэн тараах материал</p> <p>Дохионы хэрэгсэл: шүгэл, гарааны буу, модоор хийсэн хэрэгсэл</p> <p>Гүйх зайг хэмжих метр,</p> <p>Зайг тэмдэглэх тэмдэгтүүд</p>

	<p><i>тараах материалыг 6 дугаар ангийн сурагчдад ойлгомжтой байдлаар, мэргэжлийн нэр томъёог ашиглан бичиж бэлтгэнэ.</i></p> <p><i>- Ямарч байдлаас гараанаас гаргахдаа заавал дохио өгнө. Гараа бүрийн эхний 5 м зайд түрүүлсэн ялагчийг хэлж тодруулбал дохиогоор хурдан гарахад анхаарлаа хандуулдаг болоход тустай.</i></p> <p><i>- Ойрын зайд давтан гүйлтийг өгөхдөө зай ба давтах тоог тохируулах нь чухал. Жишээ нь: 30 м-т 5-6 удаа, 40 м-т 4-5 удаа, 60 м-т 3 удаа гэх зэргээр тооцно. Нэг гараанд гарах сурагчдын хурдны түвшин нь ойролцоо байхыг анхаараарай.</i></p> <p><i>Босоо гараанаас ойрын зайд гүйсэн үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцож болно.</i></p>	
<p>6.3б. Халхалтыг давж гүйх техникээр, 40 см өндөр халхалтыг даван 20 м гүйж харуулах</p>	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 3-4 цагийн хичээлээр шийднэ.</p> <p>- Цувруулан тавьсан жижиг (10-15 см) саадыг давж ба өвдөг өндөр өргөж гүйлтээс хурдтай гүйлтэнд шилжих</p> <p>- Хооронд нь 60-70 см зайтай байрлуулсан 30-40 см өндөр, 4-6 халхалтыг алхаж давах</p> <p>- Хооронд нь 60-70 см зайтай байрлуулсан 30-40 см өндөр, 4-6 халхалтыг зөөлөн гүйж давах</p> <p>- Хооронд нь 80-100 см зайтай байрлуулсан 40 см өндөр, 3-4 халхалтыг хурдтай гүйж давах</p> <p>- Хооронд нь 80-100 см зайтай байрлуулсан 40 см өндөр, 3-4 халхалтыг давж 20 м зайд хурдтай гүйх</p> <p><i>Багшийн ахаарах зүйлс:</i></p> <p><i>- Жижиг саадыг давж гүйхэд хүүхэд өвдгөө заавал өргөх учраас гүйлтийн зөв техник эзэмшихэд туслана. Мөн саад хоорондын зайг хүүхдийн алхмын уртад тохируулж өөрчлөн, нэгэн жигд зайд саадыг байрлуулна. Үүний дараа саад тавихгүйгээр өвдөг өндөр өргөж гүйж хэвшүүлнэ.</i></p> <p><i>- Саад даван гүйх чадварыг хөгжүүлж, 40 см өндөр халхалтыг давж гүйх техникийг сургахдаа дөхүүлэх дасгалыг өргөн ашиглана. Халхалтын хооронд жигд урттай алхаж гүйхэд анхаарна.</i></p> <p><i>- Хүүхэд халхалтын хөндлөвчийг хөлөөрөө цохиход халхалт өөрөө унахаар тооцож, хөнгөн хялбар халхалтыг гарын доорх (мод, хуванцар хоолой, хатуу төмөр утас г.м) материалаар хийж хэрэглэнэ.</i></p>	<p>Жижиг бөмбөгнүүд, 30 см ба 40 см өндөр халхалт ба хатуу цаасаар хийсэн саад – 8-12 ш, Гарааны дохио өгөх шүгэл, гүйх зайг хэмжих метр, Гүйх ба халхалтыг тавих зайг тодруулах тэмдэгтүүд</p>
<p>6.3в. Уртад “хөл нугалж” харайх техник задлалын хэсгүүд хоорондоо хэрхэн холбогдохыг тодорхойлох, 10-12 м гүйлтээс уртад “хөл нугалж” харайх техникийг</p>	<p>Бага ангид эзэмшсэн гүйлтээс уртад харайх чадварт нь тулгуурлан: урьдчилсан гүйлт, түлхэлт, нисэлт, буулт гэсэн техник задлалыг ярилцана.</p> <p>- Сурагч бүр гүйлтээс уртад харайх оролдлого хийх</p> <p>- Эндээс уртад харайх техникийн дарааллыг тогтоож: урьдчилсан гүйлт, түлхэлт, нисэлт, буултыг нэрлэж, тус бүрийн үүргийг нь тодорхойлох</p> <p>- Гүйлтээс уртад харайх дөхүүлэх дасгалыг давтах. Үүнд:</p> <p>а. Түлхэлтийн хөлөө урдаа тавьж зогссон байдлаас савалтын хөлөө нугалан урагш-дээш савж түлхэлтийн</p>	<p>Уртад хөл нугалж харайх техник задлалыг бичсэн тараах материал</p> <p>Уртын харайлтын элстэй талбай – 2 байвал тохиромжтой.</p> <p>Элс тэгшлэгч, элсийг</p>

<p>гүйцэтгэх</p>	<p>хөлийн өлмий дээр босох б. Түлхэлтийн хөлөө ардаа тавьж зогссон байдлаас нэг алхангуут түлхэж, савалтын хөлөө нугалан урагш-дээш савж түлхэлтийн хөлийн өлмий дээр босох в. Алхам тутамдаа түлхэлтийн хөлөөр түлхэж, савалтын хөлөө нугалан урагш-дээш савж урагш 10-12 м алхах г.м - Урьдчилсан гүйлтийн 10-12 м зайнаас хурдтай гүйж, 50 см өргөн түлхэлтийн ванданд хөлөө тааруулах - Урьдчилсан гүйлтээс уртад “хөл нугалж” харайх техник бүхий зурагт үзүүлэнг ажиглах, дуурайж харайх - Уртад сайн харайхад биеийн ямар чадавх хэрэгтэйг ярилцаж, хөлийн түлхэлтийн хүчийг хөгжүүлэх дасгалыг өөрт тохирсон ачааллаар давтах - Байрнаас ба гүйлтээс уртад харайж тоглох - Урьдчилсан гүйлтийн 10-12 м зайнаас дунд зэргийн хурдтай гүйлтээс уртад “хөл нугалж” харайх <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> - Энэ насны сурагчид тэмцээний нөхцлийг хялбаршуулан, 50 см өргөн вандангаас түлхэж харайна. Уг хэмжээн дотроос түлхэж байвал амжилтыг нь түлхсэн цэгээс нь хэмжинэ. Огт түлхэлтийн вандан хэрэглэхгүй харайх нь гүйлтийн алхмаа тааруулах, жигд гүйж сурахад сөрөг нөлөөтэй. Тиймээс өргөн вандан хэрэглэнэ. Урьдчилсан гүйлтийн 10-12 м зайг хэмжиж тэмдэг тавиад, сурагч бүр өөрийн тэмдэглэсэн газраас гүйж 50 см өргөн зурвас дотроос түлхэнэ. - Уртад сайн харайхад юу дутагдаж байгааг ярилцаж, сурагчдын хариултад тулгуурлан хөлийн хүчний дасгалыг сурагчидтай хамтран зохиож, давтуулна. - Үсэрч харайх тоглоом удаан үргэлжилж болохгүй. 2-3 мин тоглоод амрах, үр дүнгээ хэлэлцэх, техникийг ажиглах зэргээр хөлийн булчингийн ачааллыг бууруулах хэрэгтэй.</p>	<p>зөөллөх хүрз хэрэгтэй. Харайлтын талбайд 50 см өргөн түлхэлтийн ванданг газарт ухаж суулгасан байна. 3 м-ээс бага урттай туузан метр хэрэглэнэ. Урьдчилсан гүйлтийн зайг тэмдэглэх тэмдэгт – сурагч бүр бэлтгэнэ.</p>
<p>6.3г. Хол зайд гүйхдээ бэрхшээлийг хэрхэн даван туулснаа өөрийн үгээр тодруулах, охид 1000 м, хөвгүүд 1200 м зайд жигд гүйх аргаар ерөнхий тэсвэрээ хөгжүүлэх</p>	<p>- Спорт алхаагаар алхаж бие халаалт хийнэ. - Тойрог, шулуунд спорт алхаагаар 100-400 м зайд 3-4 удаа алхах - Тэсвэр гэж юуг ойлгох, тэсвэрээ хэрхэн хөгжүүлэх талаар сурагч бүр саналаа хэлэх, эндээс холын зайн гүйлт ба спорт алхаагаар тэсвэрээ хөгжүүлж болохыг гаргаж ирэх - 200 м зайд 5-6 удаа давтан гүйхдээ эхлээд сурагчид өөрсдөө хурдаа тохируулж гүйх. 200 м зайд гүйсэн амжилтыг нь хэлж, энэ зайд давтан гүйхдээ ямар хурдаар гүйх боломж байгааг ярилцах - Сурагч бүр гүйх хугацаагаа тодорхойлж, өөртөө зорилт дэвшүүлэн дахин гүйх, Дараагийн давталтын хугацааг ярилцах, дүгнэх - Охид 500 м-т 2 удаа, хөвгүүд 600 м-т 2 удаа гүйх - Охид 1000 м, хөвгүүд 1200 м зайд алхахгүйгээр гүйх - Хол гүйхэд хэцүү байсан уу? Яаж алхахгүйгээр зайг гүйж дуусгах вэ?, Ядралтаа яаж даван туулсан бэ? зэрэг асуулт тавьж ярилцах</p>	<p>Гарааны дохио өгөх шүгэл Гүйх зайг хэмжих метр Гүйлтийн гараа, бариаг тодруулах тэмдэгтүүд Холын зайн гүйлтийн техникийг харуулсан тараах материал ажиглаж болно.</p>

	<p>- Тойргоор буухиаг дамжуулан гүйх тоглоом тоглох <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Спорт алхаагаар алхахдаа аль нэг хөлөө газраас салгахгүй, гараа нугалан урагш-хойш савж хурдан алхана. Түнхний үений хөдөлгөөнийг заавал зөв хийхийг шаардах хэрэггүй. - Холын зайд гүйх нь хэцүү учраас ач холбогдлыг нь сайн ойлгуулж, гүйхдээ анхаарлаа өөр зүйлд хандуулах, өөрийгөө зоригжуулах аргуудыг хэрэгжүүлнэ. - Гүйлтийн хичээл бүрт гүйх зайг аажмаар нэмэгдүүлсээр 1000-1200 м хүргэнэ. - Холын зайд жигд гүйлгэх аргыг багшийн номноос уншиж ашиглаарай. - Буухиалан гүйх тоглоом зохиож тоглоход багш тусална. Хэрэв буруу тоглоом зохиосон байвал учрыг ярилцаж, ойлгуулна. Баг бүрийн зохиосон тоглоомыг тоглож, ялагчийг тодруулна. Харин буухиад гүйх зайг багш тогтоож өгөх хэрэгтэй. 	
--	--	--

6.4. САГСАН БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>6.4а. Сагсан бөмбөгийн үндсэн зогсолт, шилжилт, залалтын техникийг гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сурагч бүр сагсан бөмбөгийг залж 10-15 м алхах - Сурагчдын өмнөх чадвар буюу бөмбөг барьж зогсох, залж алхах, гүйх байдлыг ажигласны үндсэн дээр сагсан бөмбөг барилт, зогсолт, шилжилтийн техникийг ярилцах - Бөмбөгийг хоёр гараар барьж, цээжний өмнө тохойгоор нугалан үндсэн зогсолтоор зогсох, бөмбөгийг дээш, доош, хажуу тийш өргөх - Бөмбөгөө барьж багшийн заасан чиглэлд алхах, хөлөө зэрэгцүүлэн зогсох, тулгуур хөл дээр зогсох, эргэх - Өндөр, нам зогсолтын ялгааг тодорхойлох, биечлэн үзүүлэх - Нам зогсолтоос бөмбөггүй ба бөмбөгтэйгээр баруун, зүүн тийш гулсалттай алхаж шилжих - Алхалтаас ба зөөлөн гүйлтээс үсэрч зогсох - Сагсан бөмбөгийн талбайг тойрч алхаж яваад, багшийн дохиогоор 1- баруун хөлөөр эхний алхамт, 2- зүүн хөлөөр хоёр дахь алхамт, 3- баруун хөлөө зөөж, зүүн хөлтэй зэрэгцээ байрлалтай тавина. - Гүйлтийн 9-10 алхмын дараа зогсолт гүйцэтгэнэ. - Гүйлтэн дундаа баруун, зүүн тийш чиглэлээ өөрчлөх бүрийд зогсолт гүйцэтгэнэ. - Шулуун чиглэлд баруун, зүүн гараар бөмбөг залж 10-15 м зайд дунд зэргийн хурдтай гүйх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бага ангидаа сагсан бөмбөгийг барих, дамжуулах ерөнхий чадвар эзэмшсэн байх тул 6 дугаар ангиас сагсан 	<p>Сагсан бөмбөгийг сурагч бүрийн тоогоор бэлтгэвэл илүү үр дүнтэй байна.</p> <p>Шүгэл ашиглан сурагчдыг удирдана.</p> <p>Зогсох, шилжих үйлдлийн зайг тодотгох янз бүрийн тэмдэгтүүд бэлтгэнэ.</p>

	<p><i>бөмбөгийг үндсэн зогсолт, шилжилт, залалттай хослуулан зөв гүйцэтгэх техник эзэмшүүлэхэд анхаарна.Тиймээс хажуу тийш гулгаж шилжих, залж алхах ба гүйх хурдыг аажим нэмэгдүүлэх хэрэгтэй.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Хичээлийн явцад тулгуур хөл гэсэн ойлголтыг тайлбарлаж өгнө. Энэ нь сагсан бөмбөг тоглох дүрэм журмыг хэвшүүлэх анхны алхам болно.</i> - <i>Бөмбөгийг цээжний орчмоос болон толгой дээрээс хоёр гараар дамжуулах зайг 1 м-ээс 3 м хүртэл холдуулна. Ингэхдээ зөв дамжуулж буй сурагчдыг арагш ухрааж, хоорондын зайг холдуулна.</i> - <i>Бөмбөгийг хүлээж авахдаа хүчийг нь дагуулан өөр рүүгээ татаж авахыг анхааруулна. Бөмбөгөнд сарвууг тулгаж барьж авах нь хурууг гэмтээж болохыг сануулна.</i> <p><i>Дасгалын гүйцэтгэлийг хянаж, ганцаарчилсан болон нийтлэг алдааг ойлгуулж, засах талаар зөвлөгөө өгөөрэй.</i></p>	
<p>6.46. 2-3 м зайнаас сагсан бөмбөгийг бие бие рүүгээ дамжуулах, өндөрт байрлуулсан бай руу шидэх техникийг гүйцэтгэх, тоглоомын дүрмийг биелүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөгийг ямар ямар аргаар дамжуулж болохыг ярилцан, туршиж үзснээр цээжний орчмоос ба толгой дээрээс хоёр гараар дамжуулах нь илүү ашигтай болохыг хамтран тодорхойлох - Бөмбөгийг цээжний орчмоос хоёр гараар 1-2 м зайнаас бие биерүүгээ дамжуулж давтах - Бөмбөгийг толгой дээрээс хоёр гараар 2-3 м зайнаас бие бие рүүгээ дамжуулах - Бөмбөгийг залж алхалтаас ба зөөлөн гүйлтээс, цээжний орчмоос хоёр гараар 2-4 м зайд дамжуулах - Байрнаасаа урагш нэг алхан бөмбөгийг толгой дээрээс хоёр гараар 2-3 м зайд дамжуулах - Цагариг болон байны баруун, зүүн, урд талаас, 1-1.5 м зайнаас бөмбөгийг намхан цагаригт шидэх - Сурагчид 3-4 эгнээ болж зогсоно. Эхний эгнээний сурагчид бөмбөг залж гүйгээд, эсрэг талын нүүрний шугам хүрээд, буцаж бөмбөг залж ирээд үсрэлтээс зогсолт хийгээд, цээжний орчмоос дараагийн эгнээний сурагч руу дамжуулаад, өөрөө цувааны ард очиж зогсоно. - Бөмбөгөө залж, цувруулан байрлуулсан дарцагийг сүлжин ирээд алхамтаас зогсолт хийгээд, цээжний орчмоос дараагийн эгнээний сурагч руу дамжуулаад, өөрөө цувааны ард очиж зогсоно. - Хананд 220 см өндөрт байрлуулсан дугуй бай болон цагаригт бөмбөгийг шидэж сагсан бөмбөг тоглох - Тоглох дүрмээ сурагчид өөрсдөө зохиож, багаа багшийн тусламжаар зохион байгуулна. Бөмбөгийг цагаригт оруулсан нэгэндээ амжилтыг нь үнэлэн, баяр хүргэж, талархал илэрхийлнэ. <p><i>Багшид өгөх санамж:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Энэ бүлгийн зорилтыг хэрэгжүүлэхдээ бөмбөг барилт, залалт, дамжуулалт, шидэлтийг нэг нэгээр нь давтахаас илүүтэйгээр хооронд нь холбож давтана.</i> - <i>Баруун талдаа бөмбөг залахдаа баруун гарын сарвуу,</i> 	<p>Дамжуулалтын зайг тэмдэглэсэн шугам татах</p> <p>Хананд 1.5 м ба 2.20 м өндөрт дугуй бай зурах</p> <p>Бөмбөгийг шидэх зайг тэмдэглэсэн шугам татах</p> <p>Онооны самбар ашиглах</p> <p>Зориулалтын бай, зөөврийн жижиг самбар, цагариг, бөмбөгийг хүрэлцээтэй хэмжээгээр бэлтгэвэл зохино.</p>

	<p><i>бөмбөгийн ар талын дээд хэсэгт байрлалтай, харин зүүн гарын сарвуу бөмбөгнөөс доош түвшинд байна.</i></p> <p><i>- Энэ насны хүүхэд бөмбөгийг өндөр цагариг руу шидэхэд хүч дутсанаас шалтгаалж, шидэлтийн буруу техник тогтчихдог. Тиймээс намхан цагариг, эсвэл хананд байрлуулсан бай руу шидүүлэх нь зөв байна.</i></p> <p><i>- Сагсан бөмбөг тоглуулахдаа сурагчдын онцлогийг харгалзан хүч тэнцүү багт хувааж, тоглолтыг зохион байгуулна.</i></p> <p><i>- Шидсэн бөмбөг цагаригт орох, залж гүйгээд түрүүлж ирэх гэх мэт тохиолдолд заавал бие биедээ баяр хүргэхийг сануулж, сэтгэл хөдлөл ба мэдрэмжээ илэрхийлэх тодорхой хөдөлгөөнийг (харилцан алгаа таших, алганыхаа дээр, доороос ээлжлэн цохиж баяр хүргэх гэх мэтийг сурагчид өөрсдөө санаачилна) хэвшүүлнэ.</i></p> <p><i>- Ангийн сурагчдыг 4-5 баг болгоод, бөмбөг залж уралдах буухиа тэмцээн зохион байгуулж болно.</i></p>	
--	---	--

6.5. ХӨЛ БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>6.5а. Бөмбөгийг өшиглөх, тогтоох үеийн биеийн байрлал, хөлийн хөдөлгөөнийг сэргээн санаж, дүрслэн үзүүлэх</p> <p>Өнхөрч ба ойж ирсэн бөмбөгийг хөлийн улаар тогтоох ба өшиглөх аргыг хэрэглэн үзүүлэх</p>	<p>Сурагчдын дунд дараах асуултыг тавьж ярилцана. Үүнд:</p> <p>- Хөл бөмбөг өшиглөх үед биеийн жин нэг хөл дээр байх уу? Биеийн жин ба хүндийн төвийн талаар та нар юу мэдэх вэ? Хөл бөмбөгийг хөлийн аль хэсгээр өшиглөх нь ашигтай гэж бодож байна вэ? Хийж үзүүлнэ үү? Олимпийн тоглолтод хөл бөмбөгийн спорт ордог уу? зэрэг асуултаар сурагчдын санаа бодлыг сонсон, ярилцана.</p> <p>- Хөл бөмбөгийг өшиглөх дуураймал дасгалыг давтана.</p> <p>- Бөмбөгийг сурагчид хоорондоо (хосоор) гараар өнхрүүлж өгөх, өнхөрч ирсэн бөмбөгийн буцаан өнхрүүлж өшиглөх</p> <p>- Багш хөл бөмбөгийг өнхрүүлж өгөөд тодорхой чиглэл, тэмдэгт рүү өшиглөхийг санал болгох</p> <p>- Хөл бөмбөгийг өвдөгний орчим өндөрт ойхоор шидэж өгөхөд хөлийн улаар тогтоогоод буцааж өшиглөх. Сурагчид хосоор дасгалыг хийнэ.</p> <p>- Өнхрүүлж ба шидэж өгсөн бөмбөгийг шагайн дотор талаар тогтоогоод буцааж өшиглөх</p>	<p>Бөмбөг өшиглөж буй техникийн зураг</p> <p>Хөл бөмбөгийн алдарт тамирчдын фото зураг</p> <p>Хөл бөмбөг – 8-10 ш</p>
<p>6.5б Цувруулж ба сеөлжүүлж байрлуулсан тэмдэгтийг сүлжиж бөмбөг залах техникийг гүйцэтгэх</p>	<p>- Сурагч өөрийн мэдрэмжээрээ хөл бөмбөгийг залж гүйх</p> <p>- Энэ үйлдэлд үндэслэн бөмбөгийг хөлөөр хэрхэн залахыг ярилцаж, үзүүлэх</p> <p>- Өөрөөсөө 1 м-ээс холгүй зайд бөмбөгийг өнхрүүлэн аль нэг хөлөөр залж 20 м гүйх</p> <p>- Хооронд нь 5 м зайтай цувруулж байрлуулсан 3 шонг сүлжин баруун, зүүн хөлөөр бөмбөгөө залж гүйх</p> <p>- Тэмдэгт хоорондын зайг ойртуулах ба холдуулах байдлаар бөмбөг залж гүйх дасгалыг давтах</p>	<p>Хөл бөмбөг – 8-10 ш</p> <p>Метр</p> <p>Шонг 6-9 ш</p>
<p>6.5в Өнхөрч, ойж,</p>	<p>- Хаалгачийн үндсэн техникийг багшийн заавраар бөмбөггүй давтах</p>	

<p>нисэж ирсэн бөмбөгийг хоёр гараар барих техникийг гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Шидэж өгсөн бөмбөгийг хаалганы дэргэд зогсоод барьж авах - Өнхрүүлсэн бөмбөгийг барьж авах - Хөөргөж өшиглөсөн бөмбөгийг барьж авах - Хаалгач ямар чадавхтай байхыг ярилцах 	<p>Хөл бөмбөг – 8-10 ш</p> <p>Хөл бөмбөгийн жижиг, том хаалга 2-4 ш</p>
<p>6.5г Өнхөрч, ойж, нисэж ирсэн бөмбөгийг дамжуулах, заасан чиглэл рүү буцааж болон хаалга руу өшиглөх аргуудыг хөл бөмбөг тоглохдоо хэрэглэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хөл бөмбөгийг өнхрүүлж ба ойлгож дамжуулах - Бөмбөгийг өшиглөх, тогтоох үеийн биеийн байрлал, хөлийн хөдөлгөөний зөв, бурууг ярилцах ба биеэр үзүүлэн тайлбарлах - Хөлөөр бөмбөгийг жонглёрдох - Өшиглөж өгсөн бөмбөгийг тогтоогоод заасан чиглэл рүү өшиглөх - Хосоороо 3 м зайнаас бие бие рүүгээ бөмбөгийг өшиглөж, хурдтай тасралтгүй дамжуулах - Өнхрүүлж өгсөн бөмбөгийг 5 м зайнаас хоорондоо 3 м зайтай тэмдэгтийн дундуур оруулж өшиглөх - Гүйлтээс бөмбөгийг хаалга руу өшиглөх - 5х5 тоглогчтой хөл бөмбөг тоглох <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Бөмбөгийг ойлгож ба нисгэж өшиглөхдөө өвдөгнөөс дээш гаргахгүй байхыг анхааруулж, дүрэм болгон мөрдөнө. Ойж ба нисэж байгаа бөмбөгний хөдөлгөөнийг мэдэрч шилжих үйлдлийг тайлбарлана.</i> - <i>Бөмбөгийг хоёр гараар барих хаалгачийн техникийг давтах үед хүчтэй өшиглөхгүй байхыг анхааруулж дүрэм болгон мөрдөнө.</i> - <i>Гэрийн даалгаварт жонглёр хийдээ волейболын бөмбөг, хий султай бөмбөг ашиглахыг зөвлөнө.</i> 	<p>Хөл бөмбөг – 8-10 ш</p> <p>Хөл бөмбөгийн жижиг, том хаалга 2-4 ш</p> <p>Шон, тэмдэгтүүд</p>

6.6. ВОЛЕЙБОЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>6.6а Волейболын үндсэн зогсолт шилжилтийг техникийн дагуу гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Волейболын спортод багууд хэрхэн хожилцох вэ? гэсэн асуултаар ярилцах - Волейбол тоглоход бие бялдрын ямар чадавх илүү хэрэгтэйг ярилцах - Волейболын аль ч техникийг гүйцэтгэхэд үндсэн зогсолт чухал болохыг тайлбарлаж, үндсэн зогсолтыг багш үзүүлнэ, сурагчид дуурайж зогсоно. - Багшийн заасан зүг рүү урагш ба хажуу тийш гүйж, шүглийн дуугаар үндсэн зогсолтоор зогсох - Урагш ба арагш ухран гүйж 3 м зайд шилжиж, үндсэн зогсолтоор зогсох - Хажуу тийш хавсралттай алхмаар 3 м зайд шилжиж, үндсэн зогсолтоор зогсох - Багшийн заасан янз бүрийн зүг рүү хурдтай шилжиж, шүглийн дуугаар үндсэн зогсолтоор зогсох - Шилжилтийн техникийг ярилцах, зарим сурагчийн шилжиж буй техникийг харьцуулан ярилцах - Багшийн ба нөхдийнхөө шидэж өгсөн бөмбөгний зүг 	<p>Волейболын үндсэн зогсолтын техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн</p> <p>Янз бүрийн тэмдэгтүүд</p> <p>Шүгэл</p> <p>Волейболын бөмбөг 4-6 ш</p>

	<p>хурдтай шилжиж, бөмбөгийг унагалгүй барьж авах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дороо хурдтай гүйлтээс зүг бүр рүү шилжиж, шидэж өгсөн бөмбөгийг унагалгүй барьж авах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Шилжихдээ хэт өндөр зогсолтоор болон хэт том алхаж шилжих алдаа гарахаас сэргийлж, байнга сануулж, засаарай.</i></p>	
<p>6.66 Бөмбөгийг доороос, дээрээс дамжуулах техникийг 3 м хүртэл зайнаас гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Волейболын бөмбөгийг доороос дамжуулалтын үед гар, хөл, их биеийн байрлал ямар байхыг үзүүлж, ярилцах - Бөмбөгийг янз бүрийн өндөрт шидээд барьж авах, дээш шидээд хагас ба бүтэн эргээд барьж авах, газарт ойлгоод барьж авах гэх мэт бөмбөгийг мэдрэх дасгалыг гүйцэтгэх - 1-1.5 м зайнаас шидэж өгсөн бөмбөгийг буцааж доороос дамжуулах - Хананаас 1.5-2 м зайнаас бөмбөгийг хана руу доороос дамжуулах - 2-3 м зайнаас бие бие рүүгээ бөмбөгийг доороос дамжуулах - Волейболын бөмбөгийг дээрээс дамжуулах техникийг үзүүлж, ярилцах - 1-1.5 м зайнаас шидэж өгсөн бөмбөгийг буцааж дээрээс дамжуулах - Хананаас 1.5-2 м зайд цуварч зогссон байдлаас тасралтгүйгээр бөмбөгийг хана руу дээрээс дамжуулах - 2-3 м зайнаас бие бие рүүгээ бөмбөгийг дээрээс дамжуулах - Янз бүрийн чиглэл рүү шидэж өгсөн бөмбөгийг шилжилтээс дээрээс ба доороос буцааж дамжуулах - Нэг эгнээнийхэн дээрээс, нөгөө эгнээ нь доороос бөмбөгийг дамжуулах - Дамжуулах аргаа өөрөө сонгож, 3 м зайнаас бөмбөгийг алдалгүйгээр аль болох олон удаа хоорондоо дамжуулах - Бөмбөгийг дамжуулах техникт гарч буй алдааг хэлэлцэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бөмбөг дамжуулалтын техникийг шилжилттэй хослуулсан дасгалыг байнга ашиглаж, шилжилтээс бөмбөгийг дамжуулах чадвар эзэмшүүлнэ.</i></p>	<p>Волейболын дамжуулалтын техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн</p> <p>Янз бүрийн тэмдэгтүүд</p> <p>Шүгэл</p> <p>Волейболын бөмбөг 8-10 ш</p> <p>Өнгийн скок</p>

6.7. ҮНДЭСНИЙ СПОРТ - ХУРДАН МОРИНЫ УРАЛДААН

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>6.7a Хурдан морины уралдааны онцлогийг тайлбарлах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хурдан морины уралдааны талаар мэдээлэл цуглуулах даалгаврыг сурагчдад өгч, тухайн мэдээллийг хаанаас авч болох арга замыг ярилцах - Сурагчид багаар ажиллан, мэдээлэл цуглуулах - Багууд харилцан мэдээллээ солилцон тайлбарлах - Асуулт хариулт явуулах - Сурагчдын мэдээллээс хурдан морьдын уралдах нас, зайг дэвтэртээ тэмдэглэж авах - Сурагчдын хариулт, мэдээллээ танилцуулж буй байдал зэргийг харгалзан багш явцын үнэлгээ хийнэ. 	<p>Хурдан морины уралдааны видео бичлэг,</p> <p>Зөөврийн компьютер, дэлгэц, лазер заагуур</p> <p>Унаач хүүхдийн хувцас, хэрэглэлийн зураг</p>
<p>6.7б Хурдан морины цол, уяачид болон унаач</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хурдан морь унадаг сурагч байгааг асууж, ярилцах - Хурдан морь унадаг сурагч байхгүй бол хурдан морины уралдааны бичлэг болон зурагт үзүүлэн ашиглан сурагчдаар ямар утгатай зураг болохыг нь яриулж, тайлбарлах 	<p>Улсын баяр наадмын тухай хуулиас хурдан морь унаач хүүхдэд</p>

хүүхдийн талаар мэдээлэл цуглуулан боловсруулах, хэлэлцэх	<ul style="list-style-type: none"> - Унаач хүүхдийн эрх, үүргийн ялгааг сурагчид дэвтэртээ тэмдэглэх - Уяачдын талаар болон алдарт уяачдын тухай дээрх аргаар тайлбарлан, харилцан ярилцах - Хурдан морьдын цолны талаар тайлбар өгч, морины цол дуудаж байгаа бичлэг үзүүлж, утга санааг нь хэлэлцэх, тэмдэглэн бичих - Сурагчдын хөтөлсөн тэмдэглэлийг уншуулж, үнэлгээ өгнө. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Хурдан морины уралдааны сэдэвт хичээлд орон нутгийн уяачид болон хурдан морь унаач хүүхдийг урьж оролцуулбал илүү үр дүнд хүрэхийг анхаарна.</i> - <i>Хурдан морь унаач хүүхдийн хувцас, даатгал, бай шагналыг ярилцаж, хүүхдийн морь унах урам зоригийг өдөөх хэрэгтэй.</i> - <i>Хурдан морьдын нас, нас бүрийн морьдын уралдах зай, унаач хүүхдийн эрх, үүрэг, хувцас хэрэгслийн холбоотой асуултыг үнэлгээний даалгаварт заавал оруулаарай.</i> 	<p>холбогдох хэсгийг бэлтгэх</p> <p>Хурдан морины цолны шүлэг</p>
---	---	---

VII анги

7.1. БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
7.1a Өөрийн бие бялдрын хөгжлийг хэмжих, өөрчлөлтөө тодорхойлох, үнэлэх	<ul style="list-style-type: none"> - Сурагчид бие биенийхээ биеийн өндөр, жин, цээжний тойрог, бүсэлхийн тойрог, толгойн тойргийг хэмжиж хэлнэ. Хэмжүүлсэн сурагч хэмжээг дэвтэртээ бичнэ. - Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтэд өнгөрсөн жилийнхээс ямар өөрчлөлт орсныг тодорхойлно. Сурагч бүр өөрийн бие бялдрын хөгжилдөө 5 хүртэл оноогоор үнэлгээ өгч ажлын хуудас дээр бичнэ. - 12-13 насны монгол хүүхдийн бие бялдрын хөгжлийн дундаж үзүүлэлт болон “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын нормыг бичсэн үзүүлэнг багш үзүүлнэ. - Өөрийн насны монгол хүүхдийн дундаж үзүүлэлт ба сорилын норм үзүүлэлттэй өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтийг харьцуулан зөрүүг тооцож гаргана. - Өөрийн бие бялдрын хөгжлөө дахин өөрөө үнэлнэ. - Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн сул ба сайн үзүүлэлтийг ажлын хуудас дээр бичиж, хосоороо бие биедээ тайлбарлан ярилцана. - Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн хэрэгцээ буюу хөгжүүлэхийг хүсэж буй зүйлээ тодорхойлон бичнэ. - Бие бялдраа хөгжүүлэхийн тулд биеийн тамирын хичээл дээр юу хиймээр байгаагаа бичиж, хосоороо бие биедээ тайлбарлана. - Сурагч бүрийн гүйцэтгэсэн ажлын хуудсыг багш хураан авч, хичээлийн дараа зөвлөгөө, тэмдэглэл бичээд буцааж өгнө. - Сурагч бүрийн ажлын хуудсанд тулгуурлан сурагчдын хэрэгцээг багш ангилж бүлэглэнэ. Бүлэг тус бүрт хийх дасгалыг туршиж үзнэ. Үүнд: <ul style="list-style-type: none"> 1. Өндөр болоход нөлөөлөх цогц дасгал 	<p>Урьдчилан бэлтгэсэн сурагчийн ажлын хуудас</p> <p>Жинлүүр Биеийн өндөр хэмжигч</p> <p>Туузан метр</p> <p>“Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын зөвлөмж</p> <p>12-13 насны монгол хүүхдийн бие бялдрын хөгжлийн дундаж үзүүлэлт бүхий үзүүлэн</p> <p>Сурагчдын бие бялдрын хөгжлийн</p>

	<p>2. Биеийн галбир (бөгтөрийг засах, цэх алхаж сурах дасгал г.м) засах цогц дасгал</p> <p>3. Хэвлий, бүсэлхийн цогц дасгал</p> <p>4. Цээж, гар-мөрний булчингийн цогц дасгал</p> <p>5. Хөлийн булчингийн цогц дасгал</p> <p>6. БЕХ-ийн хэрэгсэлтэй цогц дасгал</p> <p>7. БЕХ-ийн хэрэгсэлгүй цогц дасгал</p> <p>8. Хосоороо хийх БЕХД гэх мэт.</p> <p>- Сурагч бүр өөрийн хэрэгцээнд тохирох хэсэгт очиж дээрх “цогц дасгал”-ыг зөв хийж сурахаас гадна ачааллыг өөртөө тохируулан гүйцэтгэнэ.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p>- Сурагчид 6 дугаар ангидаа бие бялдрын хөгжлөө хэмжиж сурсан байх тул энэ чадварыг сэргээн сануулж, биеийн өндөр, жин, цээжний ба бүсэлхийн, толгойн тойргийн хэмжилтийг хийлгэнэ. Ингэхдээ 5 үзүүлэлтийг хэмжих 5 хэсэг байгуулж болно. Сурагчид тэдгээр хэсэг бүрт очиж өөрийн үзүүлэлтийг хэмжээд дараагийн хэсэг рүү шилжих байдлаар хичээлийг зохион байгуулбал богино хугацаанд бүх сурагч бие бялдрын хөгжлөө хэмжих боломжтой.</p> <p>- Сурагч бүр бие бялдрын хөгжлийн өнгөрсөн жилийн үзүүлэлтээ мартахагүй байхын тулд биеийн тамирын хичээлийн дэвтэр, эсвэл “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын тусгай дэвтэртэй байх хэрэгтэй. Тэдгээр тэмдэглэлийг ашиглан өнөөдрийн үзүүлэлтийг харьцуулж бодох үйл ажиллагааг биеийн тамирын зааландаа явуулж болно.</p> <p>- Өөрийн бие бялдрын хөгжилд гарсан өөрчлөлтийг бусад хүүхдийнхтэй харьцуулах, анхаарах шаардлагатай зүйлээ тодорхойлоход нь багш тусалж, хамтран бодолцох хэрэгтэй. Жишээ нь: охид бүсэлхийн тойрог нэлээд нэмэгдсэн байна гэвэл хэвлийн болон бүсэлхийн дасгал хийх хэрэгтэйг зөвлөх гэх мэт.</p>	<p>шинэ хэрэгцээнд нь тохирсон цогц дасгалыг зурж, тайлбарыг бичсэн тараах материал</p>
<p>7.16 Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын шалгуураар өөрийн бие бялдрын чийрэгжилтээ хэмжих, ахиц өөрчлөлтөө тодорхойлох, үзүүлэлтээ дээшлүүлэх</p>	<p>- Сурагчдын хурд, хүч, хөдөлгөөний эвсэл, уян хатан, тэсвэрийн чадавхыг “Бие бялдрын хөгжил, түвшин тогтоох сорил”-ын тестээр судалж тогтооно.</p> <p>- Сорилын үзүүлэлтэд тулгуурлан өөрийгөө хөгжүүлэх дасгалыг гүйцэтгэж үзүүлэлтээ ахиулахыг хичээнэ. Үүнд:</p> <p>- Хүч гэж юу вэ? гэсэн асуултаар ярилцана.</p> <p>- Хүчийг хөгжүүлэхдээ ямар дасгал хийж болохыг сурагчид үзүүлнэ. Тэдний үзүүлсэн дасгал тохиромжтой эсэхэд багш зөвлөгөө өгч, алдаа байвал засна.</p> <p>- Биеийн ерөнхий хүч хөгжүүлэх цогц дасгалыг сурагч бүр өөрт тохирсон ачааллаар давтана.</p> <p>- Хурд гэж юу вэ?, Хурдыг ямар дасгалаар хөгжүүлж болох вэ? зэрэг асуултаар ярилцана. Дасгалуудыг хийж туршина. Дасгалаа их хурдтай гүйцэтгэх шаардлагыг ярилцана.</p> <p>- Охид, хөвгүүд 2 хэсэгт хуваагдаж, уян хатны ба хөдөлгөөний эвслийн цогц дасгалыг тус тусдаа гүйцэтгэнэ. Дараа нь хэсгээ сольж ажиллана.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p>	<p>Секундомер, шүгэл, метр, янз бүрийн тэмдэгтүүд,</p> <p>- “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын зөвлөмж</p> <p>- Сурагч бүрийн үзүүлэлтийг бичих хуудас</p> <p>Бие бялдрын чадавх хөгжүүлэх дасгалын зурагт үзүүлэн</p> <p>Дасгалыг хэрхэн хийх</p>

	<p>- <i>Хүчний дасгалыг гүйцэтгэхдээ сурагч бүр уг дасгалыг хэдэн удаа давтаж чадахаа тогтооно. Хүчний энэ чадварт үндэслэн нэг оролдлогоор дасгалыг гүйцэтгэх тоо ба давталтын тоог багш тогтоож өгнө.</i></p> <p>- <i>Хүчийг хөгжүүлэхдээ энэ насны хүүхдэд 1-2 кг ачаатай дасгал өгч болно.</i></p> <p>- <i>Хурд хөгжүүлэх дасгалыг нэг оролдлогоор 20 секундээс илүү хугацаанд хийхгүйг анхаарна. Мөн 7-р ангийн сурагчид хурдны дасгалыг бүрэн амралттайгаар 5-6 удаагаас илүү давтахгүй.</i></p> <p>- <i>Хүчний ба хурдны дасгалыг олон удаа, арай урт хугацаанд гүйцэтгэвэл тэсвэрийн хөгжилд нөлөөлөхийг багш тайлбарлана.</i></p> <p>- <i>Уян хатны буюу савалтын дасгалыг аажим шахах намалзах хөдөлгөөнөөр гүйцэтгэхийг сурагчдад анхааруулна. Сунаж буй булчинд бага зэргийн өвдөлт мэдрэгдтэл сунгаж болно.</i></p> <p>- <i>Хөдөлгөөний эвслийг сайжруулахдаа чиглэлээ огцом өөрчилж гүйх, бөмбөг дамжуулах, бай онож шидэх, тодорхой хүчээр харайх, тэнцвэрээ хадгалах зэрэг тоглоомыг ашиглавал илүү үр дүнд хүрнэ. Тоглоомын дүрмийг сурагчид өөрсдөө зохиож болно.</i></p>	<p>аргачлал, давталтын тоог бичсэн тараах материал</p>
--	---	--

7.2. ГИМНАСТИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>7.2а Өмнөх ангид эзэмшсэн акробатикийн чадвараа нэгтгэж, гар дээр зогсолтоос өнхрөлт, цагариг эргэлтэй холбон гүйцэтгэх</p>	<p>-Өмнөх ангид эзэмшсэн акробатикийн дасгалуудыг тус тусад нь давтах -Морин дээр гуяар тулан гар дээр зогсолтоос гараа нугалан дагзаар тулан өнхрөх -Хана руу нүүрээ харуулан, хөлөөрөө хана тулж гар дээр зогсолтоос гараа аажуухан нугалан дагзаар тулж өнхрөх -Хөлөөрөө хана тулан гар дээр зогсолтоос хөлөө хажуу тийш салгаж, нийлүүлэх - Аль нэг тал руу цагариг эргээд босож хажуу тийш эргэн урагш өнхрөх - Багшийн туслалцаатай гар дээр зогсолт, цагариг эргэлт хийх - Эдгээр дасгалыг бие даан давтах - Гар дээр зогсолтоос урагш өнхрөөд босож цагариг эргэх - Урагш өнхрөлт→ гар дээр зогсолт→ арагш өнхрөлт → цагариг эргэлтийн эвлүүлгийг давтах. Сурагчид бие биенээ хамгаалж болно. -Нөхдөө хийж байхад туслах, алдааг засах, хамтарч дасгалын гүйцэтгэлээ сайжруулан ярилцах <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Эхлээд өмнөх ангид үзсэн акробатикийн дасгалуудыг заавал бататгах хэрэгтэй. Дасгалыг бүтнээр гүйцэтгэх үед гэмтэж бэртэхээс сэргийлэхийн тулд бие биедээ туслах, нэгийгээ түшиж хамгаалах, сурсны дараа</i></p>	<p>Гимнастикийн морь 1, гимнастикийн хана, гимнастикийн матрас 10 ширхэг, Гар дээр зогсолт болон өнхрөлтийн техникийн зурагт үзүүлэн</p>

	<p><i>хамгаалалтгүй гүйцэтгэхэд анхаарна. Багш хамтран хамгаалж сургана. Хамгаалахдаа тухайн дасгалыг гүйцэтгэж байгаа сурагчид саад болохгүйгээр ойрхон байрлаж, хөдөлгөөнийг гүйцэтгэхэд биеийн тодорхой хэсгүүдээс барьж хамгаалахыг үзүүлж тайлбарлана. Цагариг эргэлтийг хамгаалахдаа хамгаалах хүн цагариг эргэхэд нуруу хандсан талд нэг хөлөөр өвдөглөн, нөгөө хөлөө нугалан зогсож, бүсэлхийнээс нь барьж эргэлтийг дэмжинэ.</i></p>	
<p>7.2б Хосоор ачааг зөөхдөө янз бүрийн аргыг ашиглах</p>	<p>- Ачаа зөөх дасгал нь ахуй амьдралд ямар ач холбогдолтой болохыг ярилцах, ямар тохиолдолд саад давах, ачаа зөөх шаардлага тулгарч болох талаар харилцан ярина.</p> <p>Ачаа зөөх аргуудтай танилцах:</p> <p>- а) үүрч, б) тэвэрч, в) мөрөн дээрээ тэгнэх аргаар нэг нэгийгээ зөөх</p> <p>- сурагчид өөрсдөө ачааг ямар аргаар зөөж болохыг хэлээд туршиж үзэх</p> <p>- хосоороо ачааг зөөх аргуудыг хэрэглэн бие биенийгээ зөөх: дамжилж, сугадан өргөж, гараа зөрүүлэн бариаад дээр нь суулгаж зөөнө.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Амьдрал ахуйд тулгарсан саадыг давах, ачаа зөөхдөө ямар аргаар яаж зөөж болох талаар зурагт үзүүлэнг бэлтгэн үзүүлж сурагчдын идэвхжүүлэх нь зөв. Талбайд хэвтээ, босоо, өргөн, нарийн янз бүрийн саад байрлуулж, сурагчид тэдгээр саадыг нэгийгээ зөөн даван туулах аргыг өөрсдөө сонгон гүйцэтгэнэ. Нэгийгээ зөөхөд сурагчдын биеийн жин, өндрийг жигд хуваарилахад анхаарна.</i></p>	<p>Янз бүрийн ачаа урьдчилан бэлтгэнэ</p> <p>Матрас 10 ширхэг,</p> <p>Гимнастикийн сандал 3 ширхэг,</p> <p>10 кг хүртэлх жинтэй элстэй уут</p>
<p>7.2в Цагариг, бөмбөгтэй янз бүрийн дасгалыг гүйцэтгэх</p>	<p>-Цагариг болон бөмбөгийг шидэх, эргүүлэх, өнхрүүлэх, барьж авах дасгалыг хийж, төсөөлөлтэй болох</p> <p>-Цагариг болон бөмбөгтэй дасгалыг янз бүрээр гүйцэтгэж болох өөрсдийн ямар чадвараа ахиулж болох талаар харилцан ярилцана. Жишээ нь: цагариг, бөмбөгийг шидэх, тогтоохдоо хөл, цээж, нуруу, тахим, хөлөөр хавчих гэх мэт.</p> <p><i>Цагаригтай дасгал:</i></p> <p>-Цагаригийг гарын шуунд, алганд, хөлийн шилбэнд, хүзүүнд, бүсэлхийнд тойргоор эргүүлэх</p> <p>-Газарт, гартаа цагаригийг хөндлөн эргүүлэх</p> <p>-Бөмбөгийг нэг гараас нөгөө гар руу шидэж, ойлгож шилжүүлэх</p> <p>-Бөмбөгийг дээш шидэн барьж авахдаа 360° эргэж, сууж, тонгойж, үсэрч гэх мэт янз бүрийн байрлалд барьж авах</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p>- <i>Хэрэглэлийн хүртээмжээс хамаарч хичээлийг зохион байгуулах ба сурагч бүрт хэрэглэл оногдож байвал хичээл илүү үр дүнтэй болно.</i></p> <p>- <i>Цагариг болон бөмбөгтэй дасгал нь хөдөлгөөний эвслийг сайжруулахын зэрэгцээ сагсан бөмбөг болон бусад бөмбөгтэй спортын төрлүүдийн дасгалыг сургах суурь болно. Цагариг болон бөмбөгний ойдог, өнхөрдөг шинжийг ашиглан дасгалаа сонгох нь зүйтэй.</i></p> <p>- <i>Багш зохион байгуулалтаас гадна дэг журамд анхаарахгүй</i></p>	<p>Цагариг болон бөмбөг барих техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн</p> <p>Цагаригийг сарвуугаар эргүүлэх техникийн зурагт үзүүлэн</p> <p>70- 80 см диаметртэй цагариг 20 ширхэг</p> <p>18-20 см диаметртэй 350 гр жинтэй бөмбөг 20 ширхэг</p> <p>Хөгжим, хөгжмийн ая</p>

	<p><i>бол бөмбөгөө өөр хоорондоо шидэлцэх, цагаригаа санамсаргүй алдах зэргээс үүсэх эрсдэлийг тооцож сурагчдын аюулгүй байдлыг анхаарч дасгал гүйцэтгэх үед сурагчдын хоорондын зайг тохируулна.</i></p> <p><i>- Цагаригт үсрэх дасгалд сурагчид өлмий дээр хөнгөн бууж байгаа эсэхэд анхаарна. Эргүүлж байгаа цагаригны чиглэлийг зөв гүйцэтгэхэд анхаараарай. Явцын үнэлгээг сайжруулахын тулд үзсэн дасгалуудаа хэрхэн гүйцэтгэх, уралдааны хэлбэрийг сонгох зэргээр сэдэлжүүлэх, сурагчдыг нэг нэгнээсээ суралцах, баг хамт олноороо ажиллах чадварыг дэмжих зэргээр ажиллах хэрэгтэй.</i></p>	
--	---	--

7.3. ХӨНГӨН АТЛЕТИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>7.3а. Тойрог ба шулуун замд, 500-800 м зайд спорт алхаагаар алхаж ерөнхий тэсвэрээ хөгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Спорт алхааны техникийн үндсийг багш тайлбарлах, спорт алхаагаар алхаж үзүүлэх - Сурагчид 100 м зайд 2 удаа спорт алхаагаар алхах. Бие биенийхээ алхааны техникийг ажиглан, ярилцах - 300 м зайд 3-4 удаа, 500-600 м зайд 2-3 удаа спорт алхаагаар алхах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Спорт алхаагаар алхахад аль нэг хөл заавал тулалтанд байх ёстойг анхааруулна. - Суралцагчид бие биенийхээ алхалтыг ажиглан ярилцах үед багш сайн чиглүүлэх хэрэгтэй. Үүнд: Таазны хөдөлгөөн нь ямар байна?, Гараа зөв хөдөлгөж байна уу?, Хөлөө нэг шугамд гишгэж байна уу? гэх мэт асуултыг тавьж болно. 	<p>Гүйлтийн тойрог зам бүхий гадаа биеийн тамирын талбайн чулуу, хогийг цэвэрлэж бэлтгэнэ.</p>
<p>7.3б Хол зайд жигд гүйх, богино зайд давтан гүйх аргыг хэрэглэн, охид 1200 м, хөвгүүд 1500 м зайд алхахгүйгээр гүйж харуулах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хол зайд хэрхэн жигд гүйж болох вэ? гэдгийг ярилцах - 500 м зайд 3 удаа ижил хурдаар гүйх - Давтан гүйлтийн амралтын хугацаанд хэр их хүч гаргаж гүйснээ болон 3 удаа гүйхдээ ижил хурдаар гүйж чадсан эсэхийг ярилцах - 1500 м зайд алхахгүйгээр жигд гүйж туулах - 1500 м зайд хугацаатай гүйх - Өөрийгөө дайчлах, бие биенээ зоригжуулан дэмжих <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 500 м зайд 3 удаа гүйсэн хугацааны нийлбэр нь 1500 м зайд гүйсэн хугацаатай нь ойрхон байвал сайн гэдгийг тайлбарлана. Өөрсдөөр нь бодуулж зөрүүг гаргаарай. - Сурагчдыг гүйж байх үед нь гүйлтийн техникт гарч буй алдааг чанга хэлж, засах заалт өгөх хэрэгтэй. - Хол зайд гүйх хурдаа хэрхэн тохируулахыг урьдчилан ярилцвал сайн үр дүнд хүрнэ. 	<p>Гүйлтийн тойрог зам бүхий гадаа биеийн тамирын талбай</p> <p>Гараа, барианы тэмдэг</p> <p>Сурагч бүрийн гүйсэн зайг тэмдэглэх хуудас</p> <p>Секундомер</p>
<p>7.3в Нам гараанаас 60 м зайд дээд хурдаар гүйхдээ сурагч гүйх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Нам гараанаас ямар командаар гардагийг ярилцах, командыг хэлэх - “Гараандаа!”, “Анхаар!” командын байрлалыг тус тусад нь давтах, “Марш!” командаар гараанаас гарч гүйх - Янз бүрийн байдлаас гараанаас гарч 10-15 м зайд гүйх - Нам гараанаас өөртөө дохио өгч, 10-20 м гүйх 	<p>Нам гарааны өшиглүүр</p> <p>Зайг хэмжих метр</p> <p>Гараа, барианы шугам,</p>

<p>хугацаагаа тодорхойлон, өөртөө зорилт дэвшүүлэн хэрэгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Нам гараанаас багшийн дохиогоор 15-20 м гүйх - 3-4 сурагч нэг гараанд нам гараанаас хоорондоо уралдаж 30-40 м гүйх - Нам гараанаас 60 м зайд хугацаатай гүйх - 70-80 зайд 80%-ийн хурдаар 3-4 удаа гүйх - Гүйлтийн техникийг ажиглах хуудсыг сурагч бүрт тараана. - Давтан гүйлтийн амралтын хугацаанд сурагч бүр 2 сурагчийн гүйлтийг ажиглан хэн, ямар алдаа гаргаж байгааг ажиглалтын хуудас дээр тэмдэглэж, гүйлтийн техник эзэмшилтийг үнэлнэ. - Ажиглалтын хуудсаа ашиглан сурагчид бие биенийхээ үнэлгээ, тайлбарыг харилцан сонсож ярилцана. - Уралдах зайгаа өөрийн онцлогт тохируулан сонгож, ангийнхаа аварга шалгаруулах гүйлтийн тэмцээнд оролцох. Тэмцээнд эхний байруудад орсон сурагч ялалтын баяр баясгалангаа бусадтайгаа хуваалцах, хоцорсон сурагчид ялагдлын шалтгаанаа тодорхойлж бичин багшдаа өгнө. Дараа нь ярилцана. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Заавал багш өөрөө нам гараанаас гарч үзүүлэх шаардлагагүй. Үзүүлэн дээрх зургийг ажиглаад, нам гарааны техникийг дуурайж гүйцэтгэх даалгавар өгч болно.</i> - <i>Эхний удаад сурагч бүр өөртөө дохио өгч гараанаас гарах нь команд бүрийн хөдөлгөөнөө тогтоох, өөрийн гэсэн арга барил олж авахад нь тусалдаг. Дараа нь багшийн дохиогоор гараанаас гаргана.</i> - <i>Хичээлийн цагт тохируулан багш давтан гүйлтийн тоог тогтооно. Уралдаж гүйх үед хурдны ойролцоо түвшинтэй сурагчдыг хос болгон хуваарилна.</i> - <i>Дээд хурдны 80%-ийн хурд гэдгийг юу гэж ойлгож байгааг болон хурдаа хэрхэн тохируулснаа хосууд бие биедээ ярихааар зохион байгуулаарай.</i> - <i>Гүйлтийн техникийг ажиглах хуудсыг зөв бөглөж чадахгүй байгаа сурагчдад биечлэн туслаарай. Энэ ажиглалтын хуудасны загварыг багшийн номноос ашиглаж болно. Ажигласан сурагчид өгсөн үнэлгээгээ харилцан тайлбарлахыг зөвлөнө.</i> - <i>Ойрын зайд гүйсэн үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ы үзүүлэлтэд тооцож болно.</i> 	<p>тэмдэг</p> <p>Секундомер</p> <p>Ажиглалтын хуудас – хос тутамд 1 ш</p> <p>Гүйлтийн тэмцээний амжилтыг тэмдэглэх хуудас</p>
<p>7.3г 50 см өндөр халхалтыг даван 25-30 м гүйхдээ халхалттай гүйлтийн техникийг хэрэглэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 6 дугаар ангид халхалтыг давж гүйх техник эзэмшсэнээ сэргээн санаж, 3-4 жижиг халхалтыг давж гүйнэ. - Эндээс халхалтыг давж гүйхэд гарч буй алдааг ярилцана. - Халхалтыг өндөрсгөн 50 см болгож, 3-4 халхалтыг даван хурдтай гүйнэ. - Хооронд нь 5-6 м зайтай байрлуулсан 6-8 халхалтыг даван хурдтай гүйнэ. - Дээрх зайд халхалтыг даван уралдаж гүйнэ. - Гүйлтийн үр дүнг ярилцаж, дүгнэнэ. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Хүүхэд хөлөөрөө шүргэсэн ч гэмтэхгүй байхыг тооцож, хатуу картон цаасаар халхалт хийж болох ба халхалтын</i></p>	<p>Намхан саадууд</p> <p>50 см өндөр халхалт – 6-16 ш</p>

<p>7.3д Уртын харайлтын техникийг зураг дээр тайлбарлах, Урьдчилсан гүйлтийн 15-18 м зайнаас гүйж, 20 см өргөн вандангаас түлхэн уртад “хөл нугалж” харайх техникийг гүйцэтгэх</p>	<p><i>хөндлөвчийг түлхэхэд унахаар байна.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Гүйлтээс уртын харайлтын техник задлалыг сануулж, онцлогийг ярилцан, гүйлтээс уртад хол харайхад нөлөөлөх хүчин зүйлсийн жагсаалтыг багаараа гарган, самбар болон том цаасан дээр жагсааж бичин ярилцана. - Уртын харайлтын урьдчилсан гүйлтийн ач холбогдлыг тодорхойлон, 10-12 м зайнаас гүйж түлхэлтийн ванданд хөлөө тааруулна. - Түлхэлтийн вандангийн хэмжээ 6-р ангид харайж байснаас багасаж 20 см болсны шалтгааныг хэлэлцэнэ. - 10-12 м зайнаас гүйж уртад хөл нугалж харайна. - Дээрх жагсаалтын дагуу нөхдийнхөө уртын харайлтын техникт дүн шинжилгээ хийж, гүйцэтгэлийн үр дүнгийн талаар санал бодлоо хуваалцана. - 15-18 м зайнаас гүйж уртад хөл нугалж харайна. - Харайлтын амжилтыг хэмжиж, амжилтаа ахиулахыг эрмэлзэн харайна. <p>Хөлийн түлхэлтийн хүч хөгжүүлэх дасгалыг давтана. Үүнд: - байрнаас уртад харайх, нэг хөлөөр түлхэж үргэлжлүүлэн үсрэх, 30-40 см саад дээгүүр нэг ба хоёр хөлөөр түлхэж үсрэх, хөлөөс хөлд түлхэж гүйх гэх мэт.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Гүйлтээс уртад хол харайхад нөлөөлөх хүчин зүйлсийн жагсаалтыг гаргахдаа харайлтын техник задлалтай холбогдох чиглүүлсэн асуултыг багш тавьж тусална. Жишээ нь: гүйлтийн хурд ямар байвал зохих вэ?, түлхэлт чухал уу?, нисэлтийн үед савалтын хөлийн ямар хөдөлгөөн зайлшгүй хэрэгтэй вэ?, буухдаа яаж буувал хол харайхад дэмтэй вэ? гэх зэрэг.</i> - <i>Гүйлтээс уртад хол харайхад нөлөөлөх хүчин зүйлсийн жагсаалтын дагуу уртын харайлтын урьдчилсан гүйлт, гүйлтээс түлхэлт, нисэлт, буултын техникийг хэсэгчлэн давуулна. Эдгээрээс алийг нь сайн гүйцэтгэж байгаагаа сурагч бүр ойлгож, жагсаалт дээрээс уг чадварыг дугуйлж болно. Ингэснээр сурагч уртын харайлтын хувьд өөрийн хэрэгцээг тодорхойлж, цаашид сайжруулах шаардлагатай зүйлээ мэдэх болно.</i> - <i>Түүнчлэн хөлийн хүч, уян хатан, гүйлтийн хурд нь уртад хол харайхад нөлөөтэй болохыг сурагчдаар гаргуулах хэрэгтэй. Хөлийн түлхэлтийн хүчийг хөгжүүлэх дасгалыг сурагч бүрийн хүчний ялгаатай байдалд тохируулан ачааллыг тооцож өгөөрэй.</i> - <i>Бүтэн гүйлтээс уртад харайсан оролдлого бүрийн амжилтыг хэмжин, хэлж өгөх нь сурагч өөртөө хяналт тавих, амжилтаа ахиулах эрмэлзэл төрүүлэхэд чухал нөлөөтэй. Иймээс 5 м-ээс багагүй урт туузан метрийг уртын харайлтын түлхэлтийн вандангаас цааш харайлтын талбайн захад байрлуулж, сурагчдын харайгаад буусан цэгийг харж амжилтыг шууд хэлэх нь хамгийн энгийн арга юм.</i> - <i>Үүнээс гадна сурагчид өөрсдөө бие биенийхээ харайлтын</i> 	<p>Том цаас, маркер – багийн тоогоор</p> <p>Уртын харайлтын талбай (элстэй талбай, эсвэл матрасууд)</p> <p>Урьдчилсан гүйлтийн зайг тэмдэглэх тэмдэгтүүд</p> <p>Туузан метр</p> <p>30-40 см саад – 10 ш</p>
---	---	---

амжилтыг ээлжлэн хэмжих байдлаар хичээлээ зохион байгуулах хэрэгтэй.

Үнэлгээ:

Үнэлгээний даалгавар	Шалгуур, үнэлгээ			
	A	B	C	D
Ойрын зайд хурдтай гүйх техникийг тайлбарлан ярих	- Их бие ялимгүй бөхийх - Түлхэлтийн хөлөө гүйцэт тэнийлгэж, савалтын хөлөө өвдгөөр 90° нугалж өргөх - Гараа тохойгоор нугалан, урагш-хойш их далайцтай савах - Өлмий дээрээ гишгэн, аль болох том алхан гүйх зэрэг шаардлагыг ойлгомжтой ярьсан	Эдгээр шаардлагыг ерөнхийд нь зөв ярьсан	Багшийн дэмжлэгтэйгээр эдгээр шаардлагыг хэлсэн	1-2 шаардлагаас бусдыг хэлээгүй
Нам гараанаас гарч 15 м зайд гүйх	- Гараандаа, анхаар, марш командын байрлал зөв бол - Дохиогоор гараанаас хурдтай гарч, огцом босохгүйгээр гүйсэн бол	- Командын байрлал зөв, дохиогоор гарсан боловч огцом боссон, эсвэл хурдан биш гарсан бол	Гарааны байрлалд 2-3 алдаатай гүйцэтгэсэн бол	Гарааны байрлал буруу, дохионоос түрүүлж, эсвэл хоцорч, хурдтай биш гарсан бол
Босоо гараанаас 1500 м зайд гүйх	Охид 9.00.0 мин, хөвгүүд 7.30.00 мин гүйх нормыг биелүүлсэн бол	Бүх зайн турш алхахгүй гүйсэн бол	Бүх зайн 1/3-ийг алхаж, бусдыг нь гүйж туулсан бол	Бүх зайн 1/2-ийг алхаж, бусдыг нь гүйж туулсан бол
Уртад хөл нугалж харайх техникийг тайлбарлан ярих	“Жигд урттай алхамаар хурдтай гүйлтээс нэг хөлөөр хүчтэй түлхэн, нисэлтийн үед савалтын хөлөө нугалан өргөж, хөлөө зэрэгцүүлэн жийж бууна” гэсэн утгыг бүрэн, ойлгомжтой, өөртөө итгэлтэй ярьсан	Техник задлалын 4 хэсгийг ерөнхийд нь зөв ярьсан	Гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэж агаарт нисээд хөлөө зэрэгцүүлэн бууна гэсэн утгыг ерөнхийд нь ярьсан	Техник задлалын 4 хэсгээс 1-2-ыг л ярьсан

7.4 САГСАН БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
7.4a Чиглэлээ өөрчлөн бөмбөгийг хурдтай залж гүйх, гүйлтээс дамжуулах,	- Бөмбөгийг сайн эзэмшдэг болох нь юунд хэрэгтэй вэ? гэсэн асуултаар ярилцана. Бөмбөгөө уран гоё залж, хамгаалагчийг хуурч буй видео бичлэг үзэж ярилцана. - Бугуйгаар нугалах, тэнийлгэх, эргүүлэх зэргээр бугуйн үеийг халаах дасгалыг бие дааж гүйцэтгэх - Янз бүрийн байдлаас: өвдөглөж зогсоод, хөлөө жийж суугаад, хөл салгаж суугаад, явган суугаад, сандал дээр суугаад баруун, зүүн гараар бөмбөгөө өндөр, нам залах	Сагсан бөмбөгийн залалтын техникийг үзүүлсэн видео бичлэг, Зөөврийн компьютер, дэлгэц

<p>залалтаас зогсолт, шидэлтийг оновчтой гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Баруунаас - зүүн гарт, зүүнээс - баруун гарт бөмбөгийг шилжүүлэн өндөр, нам залж гүйх - Талбайн торгуулийн болон төвийн шугамыг тойрч болон цувруулж байрлуулсан тэмдэгтийг сүлжин зөвхөн баруун, зүүн гараар бөмбөг залж алхах, хурдтай гүйх - Чиглэлээ өөрчлөн бөмбөг залж уралдах буухиа тоглоом тоглох - Сурагчид хосоороо өөд өөдөөс харж зогсон нэг сурагч цээжний орчмоос хоёр гараар бөмбөгөө шулуун дамжуулна, нөгөө сурагч цээжний орчмоос хоёр гараар шаланд ойлгож дамжуулах - Хосоороо урагш хурдтай гүйж бөмбөгөө дамжуулах - Гурвуулаа бөмбөгөө дамжуулж урагш хурдтай гүйх. Ингэхдээ заавал голд буй тоглогчоор бөмбөг дамжих - Хананаас 1-3 м зайд зогсож 2.5-2.8 м өндөрт зурсан дугуй бай руу бөмбөгөө шидэж онох - Бөмбөгөө залж самбарын хажуу урдаас гүйж, самбарт 1-1.5 м ойртон ирээд бөмбөгийг барьж зогсон самбарт ойлгон шидэж цагаригт оруулах - Сурагчид бие биенийхээ алдааг ярилцах, бөмбөг цагаригт орохгүй байгаагийн шалтгааныг тодорхойлох, бие биедээ зөвлөгөө өгөх, хэдэн шидэлтээс хэд нь цагаригт орсныг тооцож үнэлэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Сурагчид бөмбөг залах чадвараа сайжруулахын тулд заавал баруун ба зүүн гараар ээлжлэн залах хэрэгтэй. Эхлээд алхаж, дараа нь зөөлөн гүйлтээр, эцэст нь хурдтай гүйлтээр бөмбөгөө залах дарааллаар хурдыг нь аажмаар нэмэгдүүлнэ.</i> - <i>Залалтын үед өрсөлдөгчдөө бөмбөгөө булаалгахгүйн тулд хамгаалагчаас хол талын гараар бөмбөгөө залж, их бие, хөл, гараар хашиж өгөх ёстойг ойлгуулна.</i> - <i>Хөдөлгөөн дундаа бөмбөг дамжуулах чадварыг эзэмшүүлэхдээ сурагч эхнийхээ алхам дээр бөмбөгийг барина, хоёр дахь алхам дээр цээж рүүгээ татаж авчраад, хөлөөрөө шалнаас түлхэх явцдаа дамжуулалт гүйцэтгэхийг хэсэгчлэн давтаж ойлгуулна. Ялангуяа дамжуулалт хийж буй хоёр тоглогч, хоёулаа урагшаа шилжилт гүйцэтгэж байгаа тул зайг зөв тооцоолж, бөмбөгийг угтуулж дамжуулах шаардлагатайг анхааруулна.</i> - <i>Ханан дээрх бай руу бөмбөг шидэх, тоглох дасгал нь хүүхэд өөрийн өндөрт тохирсон бай руу сагсан бөмбөгийг зөв шидэх техникийг сургахад тустай байна. Стандартын өндөртэй цагаригт бөмбөгийг шидэх нь хүүхдийн биеийн өндрийн хэмжээ, булчингийн хүч дутагдсанаас шалтгаалан шидэлтийн техникийг буруу эзэмших эрсдэлтэй байдгийг анхаарч багш янз бүрийн өндөрт бай зурж хичээлдээ ашиглавал зохино. Байн хэмжээ нь сагсан бөмбөгийн цагаригийн хэмжээнтэй ойролцоо байх хэрэгтэй. Хэрэв боломжтой бол хананд 2.5-2.8 м өндөрт цагариг байрлуулж болно.</i> - <i>Бөмбөгийг цагаригт оновчтой шидэхийн тулд самбар дээрх дөрвөлжин шугамыг ашиглаж сурагчдад шидэлтийг мэдрүүлнэ. Самбарын хажуу урдаас шидэхдээ бөмбөг шидэж</i> 	<p>Сагсан бөмбөг 20 ш</p>
--	---	---------------------------

	<p><i>буй талын босоо шугам дээр онож шидвэл бөмбөг цагаригт орохыг ярилцан, ойрхон зайнаас шидэж туршина. Дараа нь залалтаас, янз бүрийн зайнаас бөмбөгөө шидэж дадал болгох хэрэгтэй. Бөмбөгөө хэт хол шидэх, хоорондоо мөргөлдөхөөс сэргийлж аюулгүй байдлыг хангах хэрэгтэй. Үүний тулд бөмбөгийг шидэх ба дамжуулах зайг баримжаалах зүйл ашиглана.</i></p>	
<p>7.4б. Хоёр алхамтаас бөмбөгийг цагаригт шидэлтийг оновчтой гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хоёр алхамтаас шидэлтийг хэрхэн гүйцэтгэхийг багш үзүүлж, тайлбарлана. - Багшийн тоолсон тоогоор алхамтыг бөмбөггүй гүйцэтгэнэ. Нэг гэхэд - баруун хөлийг хол, хоёр гэхэд - зүүн хөлийг ойр алхаад, гурав гэхэд - баруун хөлийг өвдгөөр нь нугалан, зүүн хөлөөс түлхэн эгц дээш үсрэнэ. Дасгалыг 15 удаа давтана. - Шалан дээр наасан тэмдэгтүүд дээр гишгэж, бөмбөггүй хоёр алхамтыг давтана. - Бөмбөггүй зөөлөн гүйлтээс хоёр алхамт хийж, шидэлтийн дуураймал хөдөлгөөнийг 12-15 удаа давтана. - 5 м зайд бөмбөг залж ирээд тавьсан тэмдэгт дээр гишгэн хоёр алхамт гүйцэтгэж, бөмбөгөө дээш өргөнө. - Бөмбөггүй гүйж ирээд, шидэж өгсөн бөмбөгийг авч хоёр алхамт гүйцэтгэнэ. - Байрнаасаа хоёр алхамт хийж бөмбөгийг самбарт шиднэ. - Залалтаас хоёр алхамт хийж бөмбөгийг самбарт шиднэ. - Баруун, зүүн талруу ээлжлэн шилжиж хоёр алхамт хийхийг “Euro step” алхамт гэж нэрлэх болсныг ярилцан, чадвар сайтай сурагчид үүнийг хийж туршина. - Бөмбөг залж гүйлтээс “Euro step” болон хоёр алхамт хийж бөмбөгийг цагаригт шиднэ. <p>Хоёр алхамтаас хэн нь олон удаа оновчтой цагаригт оруулахыг тооцсон тоглоом тоглоно.</p>	<p>Сагсан бөмбөг 10 ш</p> <p>Тэмдэг тавих өнгийн наалт – 9-12 ш</p> <p>Сагсан бөмбөгийн цагаригт самбар 2-4 ш</p> <p>Онооны самбар</p>
<p>7.4в “Мини сагсан бөмбөг”-ийг багаар хамтран тоглохдоо дүрмийг мөрдөж хэрэгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сагсан бөмбөгт дуртай эсэхийг асууж, яагаад дуртай байдаг, юу нь таалагддагийг ярилцах. - “Мини сагсан бөмбөг”-ийн дүрмийг бичсэн үзүүлэнг хананд байрлуулна. - Сурагчид хуруу, гар-мөр, бүсэлхий, өвдөг, шагайн үеийг халаах сунгалтын дасгал хийж зогсох зуураа түүнийг уншиж, бие биедээ асуулт тавьж, хариулах - Сурагчид хүч тэнцүү багт хуваагдан “Мини сагсан бөмбөг” тоглох - Тоглолтыг өөрсдөө шүүх ба дүрмийн алдааг хэлэлцэх - Тоглолтын төгсгөлд үр дүнг нь дүгнэж хэлэлцэх, тоглолтод үзүүлсэн амжилтыг харгалзан сурагчдыг үнэлэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сагсан бөмбөг нь багийн спорт учраас багийн гишүүн бүрийн үүрэг, хариуцлага, чадвар чухал болохыг багш асуултаар өдөөж гаргахыг анхаараарай. - “Мини сагсан бөмбөг” тоглуулахдаа сургуулийн биеийн тамирын заалны боломжоос хамааран талбайн хэмжээг 28x14 м-ээс 12x7 м хүртэл харьцааг нь алдагдуулахгүйгээр янз бүрээр өөрчилж байгуулна. Цагаригны өндөр 2.60 м; бөмбөг нь 66-73 см тойрогтой, 450-500 гр жинтэй байна. Торгуулийн шидэлтийг 4 м зайнаас гүйцэтгэнэ. Мини сагсан бөмбөгийн тэмцээнд баг бүрээс талбайд 5 тоглогч гарна. Охидууд хоорондоо, хөвгүүд хоорондоо тоглоно. - Тоглолтын үед оноо авсан тоглогчид багийнхан нь заавал баяр хүргэх ёстой гэсэн шаардлага оруулж хэрэгжилтэд 	<p>Сагсан бөмбөг 10-20 ш</p> <p>“Мини сагсан бөмбөг”-ийн дүрмийг бичсэн үзүүлэн</p> <p>Шүгэл</p> <p>Онооны са</p>

	<p><i>хяналт тавина.</i></p> <p>- - “Мини сагсан бөмбөг” тоглох явцад багш сурагч бүрийн бөмбөг залах, дамжуулах, шидэх чадварыг ажиглахаас гадна тоглолтод өөрийгөө дайчилж, бусдыгаа уриалж дэмжиж, хамтран ажиллаж буйг харгалзан үнэлгээ өгөх хэрэгтэй. Хэдийгээр баг нь хожигдсон боловч тоглогч бүр хэр бүтээлч тоглосныг үнэлэх нь чухал байна.</p>	
--	--	--

Үнэлгээ:

Үнэлгээний даалгавар	Шалгуур ба үнэлгээ
Сагсан бөмбөгийн цагаригны баруун, зүүн, эгц урдаас 1-1.5 метр зайнаас тус бүр 3 удаа бөмбөг шидэх	7-9 удаа цагаригт оруулсан бол дээд, 4-6 удаа оруулсан бол дунд, 1-3 удаа оруулсан бол дундаас доош түвшин гэж үнэлнэ.

7.5. ХӨЛ БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
7.5а Бөмбөгийг залж гүйлтээс өшиглөх, цээжин дээр тогтоох, хөлөөр хуурах, хаалгач үсэрч бөмбөгийг хаах техникийг гүйцэтгэх	<ul style="list-style-type: none"> - Хөл бөмбөгийг залж гүйн биеэ халаах - Байрнаас бөмбөгийг бие бие рүүгээ өшиглөж оновчтой дамжуулах - Бөмбөгийг залж гүйлтээс урагш ба хажуу-урагш өшиглөж дамжуулах - Бөмбөгийг залж гүйн тэмдэгтийг сүлжээд оновчтой дамжуулах - Шидэж ба хөөргөж өшиглөсөн бөмбөгийг цээжин дээрээ тогтоох, тогтоогоод буулгаж өшиглөх - Хөдөлгөөнгүй тэмдэгтийг сүлжин бөмбөгийг залж гүйх - Бие биенийгээ хуурч бөмбөгийг хөлөөр залах - Хаалга руу дээгүүр өшиглөсөн бөмбөгийг үсэрч хаах - Хөвгүүд өлмийгөөр, охид өвдөг дээр бөмбөг жонглёрдох 	<p>Хөл бөмбөг 8-10 ш</p> <p>Том хаалга 1-2 ш</p>
7.5б Хөл бөмбөгийн дамжуулалтын энгийн тактикийг харуулсан зураглалыг ашиглах	<p>Хөл бөмбөгийн дамжуулах, залах, хамгаалах, довтлох үйлдлийг зургаар тэмдэглэх тэмдэглэгээг тайлбарлана.</p> <p>-Зураглал дээрх дасгалыг багаараа ярилцан, хэрхэн гүйцэтгэхээ шийдэх</p> <p>Зураглалын дагуу энгийн тактикийг харуулсан дасгалыг давтана. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөг залалтаас аль нэг чиглэл рүү дамжуулах - Бөмбөг залалтаас хамгаалагчийг хууран, бөмбөгийг дамжуулах - Гурвалжин үүсгэж ба хамгаалагчийг давуулан өшиглөсөн бөмбөгийг хаалга руу өшиглөх - Бөмбөгийг залалтаас дамжуулах, дамжуулалтаас хаалга руу өшиглөх зэргийг зураглал болгосон байна. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Дамжуулалтын энгийн тактикийн зураглалыг ашиглаж сурагчдын хөл бөмбөг тоглох, мэдлэг, чадварыг хөгжүүлнэ. Хөл бөмбөгийн дамжуулалт, шилжилтийг дараах байдлаар тэмдэглэдэг байна. Үүнд: дамжуулалт - сумтай шулуун зураас, тоглогчийн шилжилт - сумтай тасархай зураас,</i></p>	<p>Хөл бөмбөг 8-10 ш</p> <p>Бөмбөгийг залах, дамжуулах, хаалга руу цохих дасгалыг тэмдэглэсэн зураглалын хувилбарууд</p> <p>Хаалга 2 ш</p>

	<i>бөмбөг залж (тууж) явах - сумтай долгионтой зураас. Энэ тэмдэглэгээг ашиглаж энгийн дасгал өгөөрэй.</i>	
7.5в Хөлийн хүч, эвслээ хөгжүүлэхдээ бөмбөгийг 1 м өргөн зурвасаар болон аль болох хол өшиглөх дасгал, тоглоомыг ашиглах	<ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөгийг 1 м өргөнтэй 9 м урттай зурвас дундуур өнхрүүлж өшиглөх - Бөмбөгийг 1 м өргөнтэй 10-15 м урттай зурвас дундуур өнхрүүлж өшиглөх - Хэний өшиглөсөн бөмбөг 10 м, 15 м, 20 м зайг хамгийн түрүүн туулах вэ? тоглоом тоглоно. Хүчтэй өшиглөвөл бөмбөг хурдан өнхрөхийг ярилцаж туршина. - 1 м өргөн зурвасаар бөмбөгийг 18-20 м зайд өшиглөх. - Эдгээр дасгалаар сурагчдад оноо өгч үнэлж болно. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бөмбөгийг чигээр нь өшиглөхөд тулгуур хөлийн тавилт чухал үүрэгтэй болохыг анхаарна. Тулгуур хөлийг бөмбөг өшиглөх зүг рүү чиглүүлж байрлуулна.</i></p>	<p>Хөл бөмбөг 8-10 ш</p> <p>Зайг тэмдэглэх тэмдэгтүүд</p> <p>Шүгэл Өнгийн дарцагууд Метр</p>
7.5г Жижиг талбайд хөл бөмбөг тоглоходоо футзаалны тэмцээний дүрэм, шүүгчийн заалтыг хэрэгжүүлэх	<ul style="list-style-type: none"> - Тухайн ангийн сурагчдыг 4-5 сурагчтай баг болгон Футзаалны тэмцээний дүрмийг судлах даалгавар өгч, багууд дүрмийг танилцуулна. - “Мини” хөл бөмбөгийн дүрмээр 4x4, 5x5 тоглогчтой тоглох - Тоглох явцдаа хөлийн хуурах үйлдэл, хаалгачийн үсэрч хаах энгийн техникийг хэрэглэн бие биенээсээ суралцах - Зарим сурагч тоглох ба тоглоогүй сурагчид багштай хамтран талбайн болон хажуугийн шүүгчийн үүргийг гүйцэтгэнэ. Дараа нь үүргээ солино. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Фут заалны дүрмээс сурагчдад заавал мөрдөх шаардлагатай хэсгийг тусгайлан бэлтгэж хичээлд ашиглана. Ер нь жижиг талбайд хөл бөмбөг тоглох явцад бөмбөг өшиглөх ба дамжуулах, залах чадварыг сайжруулахыг анхаарна. Аль болох олон удаа хөл бөмбөг тоглох боломж олгох хэрэгтэй.</i></p>	<p>Сургуулийн биеийн тамирын талбайд 2-4 жижиг талбай байгуулна.</p> <p>Хөл бөмбөг 2-4 ш Хаалга 2-4 ш</p> <p>“Мини хөл бөмбөг”-ийн дүрэм</p>

Үнэлгээ

Үнэлгээний даалгавар	Шалгуур ба үнэлгээ
1 м өргөн, 20 м урт зурвасаар хөл бөмбөгийг чигээр нь өшиглөх	<p>Бөмбөг зурвасаас гаралгүй 20 м шугамыг өнгөрвөл - А</p> <p>Бөмбөг зурвасаас гаралгүй 18 м шугамыг өнгөрвөл - В</p> <p>Бөмбөг зурвасаас гаралгүй 16 м шугамыг өнгөрвөл - С</p> <p>Бөмбөг зурвасаас гаралгүй 14 м шугамыг өнгөрвөл - D</p>

7.6. ВОЛЕЙБОЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
7.6а Волейболын бөмбөгийг 5-6 м зайнаас тор давуулахдаа доороос	<ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөгийг доороос давуулах техникийг гүйцэтгэх биеийн байрлалыг ярилцах, бөмбөггүй дуураймал хөдөлгөөнөөр давтах - Зүүн гарын алган дээр тавьсан бөмбөгийг баруун гараар давуулахаар ар доороос нь цохих - 3-4 м зайд байрласан сурагч руу бөмбөгийг доороос давуулах 	<p>Волейболын 8-10 ш бөмбөг ашиглана.</p> <p>Волейболын торыг 2 м өндөрт татсан байна.</p> <p>Давуулах шугамыг</p>

<p>давуулах техникээр гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Торноос 3 м зайнаас бөмбөгийг доороос давуулах техникээр тор давуулах - Торноос 5-6 м зайнаас бөмбөгийг доороос давуулах техникээр тор давуулах - Торноос 5-6 м зайнаас бөмбөгийг доороос давуулахдаа тодорхой сурагч руу онож давуулан тоглох - Бөмбөгийг доороос давуулах техникийн гүйцэтгэлийг ярилцах, алдааг засах 	<p>сурагчдад харагдахуйц тодоор тэмдэглэх өнгийн тууз бэлтгэнэ.</p>
<p>7.6б Тор давж ирсэн бөмбөгийг хүлээн авахдаа үндсэн зогсолт, шилжилт, дамжуулалтын техникийг ашиглах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Волейболын шилжилт ямар ач холбогдолтойг ярилцах - Янз бүрийн зүг рүү шидэж өгсөн бөмбөгийг шилжилтээс барьж аван буцааж шидэж өгөх - 3-4 м зайнаас бие бие рүүгээ бөмбөгийг доороос ба дээрээс дамжуулах - Давуулалтын шугам дээр хамгаалагч багийн 6 сурагч эгнэн зогссон байх ба эсрэг талаас 5 м зайнаас довтлогч багийн сурагч бөмбөгийг тор давуулан хөөргөж шиднэ. Хамгаалагч багийнхан урагш гүйж бөмбөгийг доороос дамжуулна. - 3-5 м зайнаас доороос давуулах техникээр тор давуулсан бөмбөгийг шилжилтээс хүлээн авч, 1-2 удаа баг дотроо дамжуулаад, 3 дахь хүрэлтээр тор давуулан дамжуулах - 6 м зайнаас бөмбөгийг доороос давуулж, хоорондоо дамжуулан, буцааж тор давуулан дамжуулж волейбол тоглох - 1.5-2 м урт модны үзүүрт бөмбөгийг бэхлээд нэг сурагч барьж чиглэлийг өөрчлөн хөдөлгөхөх нөгөө сурагч бөмбөгний чигийг даган шилжиж бөмбөгийг доороос дамжуулах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Бөмбөг хүлээн авах, дамжуулахдаа заавал үндсэн зогсолтоос гүйцэтгэхийн ач холбогдолыг өөрсдөөр нь гаргуулан ярилцуулах ба шаардлагатай гэж үзвэл багш нэмэлт тайлбарыг өгнө.</i> - <i>Намхан нисэлттэй ирж буй бөмбөгний нисэлтэд тохируулан шилжиж, бөмбөгийг доороос хоёр гараар дамжуулна. Бөмбөгийг эрхий хурууны 3-р үеэс арагш бугуйн дээрээ буулган, нисэлтийн чигийг дагуулан доош сууж хүлээн авч гар болон биеэрээ бөмбөгийг урагш-дээш түлхэн хөөргөж дамжуулахыг тайлбарлаарай.</i> - <i>Бөмбөгийг доороос, дээрээс дамжуулахдаа ойрхон зайд (3-4 м) сурагчид өөд өөдөөсөө харан цуварч зогсох байдлаар зохион байгуулбал зохионо.</i> - <i>2-3 хичээлийн дараа багш сурагчдыг түвшинчилж, түвшин бүрд тохирсон дасгалыг өгөх ба зарим тохиолдолд хүүхдийн өөрсдийн сонгосон дасгалаар хичээллүүлж болно.</i> 	<p>Волейболын 4-6 ш бөмбөг ашиглана.</p> <p>Волейболын торыг 2 м өндөрт татсан байна.</p> <p>Шүгэл болон бөмбөг талбайд унасан эсэхийг заах жижиг дарцаг бэлтгэнэ.</p>

7.7. ҮНДЭСНИЙ СПОРТ - СУР ХАРВАА

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
	- Сур харвааны төрлүүд буюу халх харваа, буриад харваа,	Халх сур харваа,

<p>7.7a Сур харвааны төрөл, хэрэгсэл, насны ангилал, харвах зайг тайлбарлах</p>	<p>урианхай харваа гэсэн 3 багт сурагчдыг хуваах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Баг бүрт унших материал тарааж өгөх - Багууд мэдээллийг уншаад заасан хугацаанд дэвтэртээ буулгаад, хосоороо хоорондоо ярилцана. - Баг бүрээс өөрийн багийн мэдээллийг ярихад бусад багууд ерөнхий ойлголтыг тэмдэглэнэ. - Ойлголтоо нэгтгэж харилцан ярилцана. - Зурагт үзүүлэнг ашиглан сур харвааны хэрэгсэлтэй танилцах - Сур харвааны нум сум болон бусад хэрэгслийг дэвтэртээ зурж, тэмдэглэл хөтлөх - Сур харваачдын насны ангилал ба харвах зайг ярилцаж, зурагт үзүүлэн ашиглаж, тайлбарлана. - Баг бүрээс мэдээллээ танилцуулж, өөрийн үзэл бодлоо оновчтой илэрхийлсэн сурагчдад явцын үнэлгээ өгнө. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Үндэсний сур харвааны нум, сум болон бусад хэрэгслийг бодитоор нь үзүүлбэл илүү ач холбогдолтой.</i> - <i>Бололцоотой бол сургалтын нум, сум бэлтгэж, сурагчдад харваж үзэх боломж олгоорой.</i> - <i>Өөрийн орон нутгийн мэргэн харваачдыг энэ хичээлд урьж оролцуулах нь үндэсний спортоо түгээн дэлгэрүүлэх чухал арга болно.</i> 	<p>буриад сур харваа, урианхай сур харвааны онцлогийг бичсэн унших материал – 6 ш</p> <p>Наадмын сур харвааны видео бичлэг,</p> <p>Зөөврийн компьютер, проектор, дэлгэц</p>
<p>7.7б Сур харвааны цол, харваачдын талаар мэдээлэл цуглуулан боловсруулах, хэлэлцэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Харваачдын цолны талаарх сурагчдын мэдлэгийг оношлох асуулт, хариулт явуулах - Мэргэн харваачдад ямар ямар цол олгож болох тухай харилцан ярилцах - Улс, аймгийн цолтой мэргэн харваачдын амжилтын талаар бие даан судалж, дэвтэртээ тэмдэглэх - Өөрийн судалсан мэргэн харваачийг ангийнхандаа танилцуулах - Хичээлийн явцад хамгийн бүтээлч байсан сурагчдыг урамшуулан үнэлэх - Үнэлгээнд үндэсний сур харвааны холбогдолтой асуултаар АХА зохион байгуулах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Үндэсний сур харвааны дүрмийг сурагчдад зориулан хялбарчлан бэлтгэж ашиглаарай.</i></p>	<p>Баяр наадмын тухай хуулийн сур харваатай холбогдох заалтуудыг бичсэн тараах материал, сур харвааны видео бичлэг, веб хаягууд, зөөврийн компьютер, проектор, дэлгэц</p>

VIII анги

8.1. БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>8.1a. Нараар биеэ чийрэгжүүлэх аргачлалыг тайлбарлах, биеэ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Монгол орны цаг агаарын онцлог, нарны хэт ягаан туяа, үзэгдэх гэрэл, хэт улаан туяаны эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөөг бичсэн тараах материалыг баг бүрт өгөх - Багууд тарааж өгсөн мэдээллийг ашиглан дулааны улиралд биеэ наранд шарахын ач холбогдлыг 4-5 өгүүлбэрээр тодорхойлох, бусад багт уншиж өгөх - Наранд биеэ шарахад анхаарах зүйлсийг бичсэн тараах материалд үндэслэн “Гэр бүлийнхэндээ зориулсан наран шарлагын зөвлөмж”-ийг багаараа хэлэлцэж, боловсруулах - Боловсруулсан зөвлөмжөө бусдадаа танилцуулж, хэлэлцэх 	<ul style="list-style-type: none"> - Нарны хэт ягаан туяа, үзэгдэх гэрэл, хэт ягаан туяаны хүний биед үзүүлэх нөлөөг бичсэн тараах материал - Наранд биеэ шарахад анхаарах зүйлсийг бичсэн тараах материал

<p>чийрэгжүүлэхдээ ашиглах</p>	<p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> -Монгол орны цаг агаарын онцлог, нарны хэт ягаан туяа, үзэгдэх гэрэл, хэт улаан туяаны нөлөөний талаар баталгаатай эх сурвалжаас мэдээлэл цуглуулна. - Дулааны улиралд наранд шарахдаа орчин үед агаарын бохирдол, озоны цоорхойгоос хамааран хүний эрүүл мэндэд үүсч буй эрсдэлүүдийг тооцох хэрэгтэй. -Наранд шарах аргачлалыг багаараа хамтран боловсруулахдаа: хэзээ шарах, ямар хугацаанд шарах, яаж шарах, хаана шарах, хэн шарах, хориглох болон баримтлах зүйлс, ач холбогдол, сөрөг нөлөө зэргийг тусгасан байхыг зөвлөөрэй. Багууд санаагаа давхцуулахгүйгээр бусдад ажлаа танилцуулна. -Багуудын ажлыг багш нэгтгэн хамгийн зөв алхмуудыг нь самбарт эсвэл том цаасан дээр жагсаан хамгийн зөв хувилбарыг сонгоход чиглүүлж өгнө. - “Гэр бүлийнхэндээ болон бусдад зориулсан наранд шарах зөвлөмж” сурагч бүр бие даан гаргах бөгөөд наран шарлагын аянг гэр бүлийн гишүүдийн хамтаар хаана зохион байгуулж болохыг урьдчилан төлөвлөнө. Хэрэгжих боломжтой байхаар төлөвлөхийг багш зөвлөнө.</p>	
<p>8.16. Өөрийн бие бялдрын хөгжлийг хэмжиж, өөрчлөлтөө тодорхойлох, үнэлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сурагчид бие биенийхээ биеийн өндөр, жин, цээжний тойрог, бүсэлхийн тойрог, толгойн тойргийг хэмжиж хэлнэ. Хэмжүүлсэн сурагч хэмжээг дэвтэртээ бичнэ. - Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтэд өнгөрсөн жилийнхээс ямар өөрчлөлт орсныг тодорхойлно. Сурагч бүр өөрийн бие бялдрын хөгжилдөө 5 хүртэл оноогоор үнэлгээ өгч ажлын хуудас дээр бичнэ. - “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлт болон 13-14 насны монгол хүүхдийн дундаж үзүүлэлттэй өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтийг харьцуулан зөрүүг тооцож гаргана. - Өөрийн бие бялдрын хөгжилдөө дахин өөрийн үнэлгээ хийнэ. - Бие бялдраа хөгжүүлэхийн тулд биеийн тамирын хичээл дээр юу хиймээр байгаагаа дэвтэртээ бичиж ирэх даалгавар өгнө. - Сурагч бүрийн бичсэн даалгаврыг багш уншиж, дэвтэрт нь тэмдэглэл бичээд буцааж өгнө. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> - Бие бялдрын хөгжлийг хэмжих 5 хэсэг байгуулж болно. Сурагчид тэдгээр хэсэг бүрт очиж өөрийн үзүүлэлтийг хэмжээд дараагийн хэсэг рүү шилжих байдлаар хичээлийг зохион байгуулж хэвшил болгоно. - Сурагч бүрийн “Бие бялдрын хөгжлийн тэмдэглэл”-ийг ашиглан өнөөдрийн үзүүлэлтийг харьцуулж бодох үйл ажиллагааг биеийн тамирын зааландаа явуулж болно. - Өөрийн бие бялдрын хөгжилд гарсан өөрчлөлтийг бусад хүүхдийнхтэй харьцуулах, анхаарах шаардлагатай үзүүлэлтээ тодорхойлоход нь багш туслаарай. - Охидын бие бялдрын хөгжлийг охид хэмжинэ, хөвгүүд хөвгүүдийнхийг хэмжинэ.</p>	<p>Биеийн өндөр хэмжигч</p> <p>Жинлүүр</p> <p>Туузан метр Урьдчилан бэлтгэсэн сурагчийн ажлын хуудас</p> <p>“Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын зөвлөмж</p> <p>13-14 насны монгол хүүхдийн бие бялдрын хөгжлийн дундаж үзүүлэлт бүхий үзүүлэн</p>

<p>8.1в. Бие бялдын түвшин тогтоох сорилын шалгуураар хэмжих, ахиц өөрчлөлтөө тодорхойлох, үнэлэх</p>	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 2-3 цагийн хичээлээр шийдвэрлэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сурагчдын хурд, хүч, хөдөлгөөний эвсэл, уян хатан, тэсвэрийн чадавхыг “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын тестээр судалж тогтооно. - Энэхүү тестийн нормыг хэрхэн биелүүлснээ ярилцаж, чийрэгжилтийн түвшиндээ үнэлгээ өгнө. - Бие бялдын чийрэгжилтийн түвшинг дээшлүүлэхийн тулд тогтмол хийх дасгалуудыг өөрт тохирох ачааллаар давтана. - Багш хяналт тавьж, зөвлөгөө өгнө. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Сурагч бүрийн хүч, хурд, тэсвэр, уян, хөдөлгөөний эвслийн үзүүлэлт ахисан байх ёстойг анхаарч, аль нэг үзүүлэлт нь ахиагүй байвал бие бялдын тэр чадавхыг хөгжүүлэх дасгалыг хичээлийн бус цагаар тогтмол хийж байхыг зөвлөөрэй.</i></p>	<p>Секундомер, Шүгэл, Гараа, барианы тэмдэгт, Урт метр,</p> <p>- “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын зөвлөмж - Сурагч бүрийн үзүүлэлтийг бичих хуудас</p>
<p>8.1г. Бие бялдын хөгжил, чийрэгжилтээ дээшлүүлэх дасгалыг сонгох, ачааллаа өөртөө тохируулан гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сурагч бүр гэрийн даалгаварт өөрийн бие бялдрыг хөгжүүлэх хүслээ бичсэн байх ба түүнд үндэслэн багш тэдний биеийн галбирыг засах цогц дасгалыг бэлтгэж, сурагчид хичээл дээр давтана, зөв хийж сурна. - Яагаад чи энэ дасгалыг гүйцэтгэх ёстой вэ? гэсэн асуултаар ярилцана. Зөвлөгөө өгнө. - Сурагч бүр өөрийн хэрэгцээнд тохирох хэсэгт очиж “цогц дасгал”-ын ачааллыг өөртөө тохируулан гүйцэтгэнэ. - Хүч, хурд, тэсвэр, хөдөлгөөний эвсэл, уян хатны чадавхаас сурагч бүр өөрийн онцлогт нийцүүлэн сонгож, багшийн туслалцаатайгаар ачааллаа тохируулан давтана. - Бие бялдын чадавхыг хөгжүүлэх дасгал бүрийг хэдэн удаа давтах, хэдэн минут амрахыг ярилцана. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Сурагч бүрт ачааллыг тохируулсан зурагт зөвлөмж бэлтгэвэл таны ажил бодит үр дүнд хүрэхийг бодолцоорой. Ингэхдээ сурагчдыг:</i> <i>а. Бие бялдын хөгжил, чийрэгжилт сайтай,</i> <i>б. Бие бялдын хөгжил, чийрэгжилтээр дунд зэрэг</i> <i>в. Бие бялдын хөгжил, чийрэгжилт тааруу гэсэн 3 бүлэгт хувааж, бүлэг тус бүрт тохирсон зөвлөмж боловсруулан ашиглаж болно.</i></p>	<p>Дасгал тус бүрийг гүйцэтгэхэд тохирох биеийн тамирын сургалтын хэрэглэгдэхүүнүүд</p> <p>Сурагчдын бие бялдын хөгжлийн шинэ хэрэгцээ буюу биеийн галбирыг засах цогц дасгалыг зурж, тайлбарыг бичсэн тараах материал,</p> <p>Хүчний, хурдны, тэсвэрийн, хөдөлгөөний эвслийн, уян хатны тус бүр 6-аас цөөнгүй дасгал бүхий цогц дасгалын зурагт тараах материал</p>

8.2. АЭРОБИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>8.2а Аэробикийн үндсэн 7</p>	<p>-Урьдчилан бэлтгэсэн зураг, дүрс бичлэг, үзүүлэн ашиглаж тайлбар ярианы аргаар аэробикийн төрлүүдийг тайлбарлана.</p> <p>-Эрүүлжүүлэх аэробик, Хэрэгцээний аэробикийн, Аэробик гимнастик нь хоорондоо юугаараа ялгаатай, ямар уялдаа</p>	<p>Эрүүлжүүлэх аэробик, Хэрэгцээний аэробик, Аэробик гимнастикийн дасгал бүхий дүрс</p>

<p>алхалтыг хөгжмийн аянд гүйцэтгэх</p>	<p>холбоотой байгааг ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Аэробикийн үндсэн 7 алхалт болох: <ul style="list-style-type: none"> - марш алхалт, - гүйлт, - хөлөө салган, нийлүүлж үсрэлт, - давших алхалт, - өвдгөө өргөж алхалт, - шилбээр савж үсрэлт, - хөлийн савалт зэргийг тус бүрээр нэр томъёогоор нь нэрлэж, 2 тоонд гүйцэтгэдэг болохыг тайлбарлана. -Аэробикийн үндсэн алхалт тус бүрийн техник задаргааг зургаар тайлбарлана. Сурагчид алхааг төсөөлөн туршина. - Аэробикийн үндсэн алхалтаас 3-4 алхалтыг 1 хичээл дээр давтана. Дараагийн хичээл дээр бусад 3-4 алхалтыг хөгжимгүй давтана. -Аэробикийн үндсэн 7 алхалтыг зөв гүйцэтгэх эв дүйтэй болсны дараа хөгжмийн аянд гүйцэтгэхийн тулд сурагчдад урьдчилан бэлтгэсэн аэробикийн удаан, дунд зэргийн, хурдан аяыг сонсгон хоорондоо ямар ялгаатай, ямар ямар дасгалыг ямар хэмнэлтэй (ритм) ая дээр гүйцэтгэж болох тухай ярилцана. Сурагчдад удаан, дунд зэргийн, хурдан аяны темпийг алга ташилтаар мэдрүүлнэ. -Багш алхалтыг биеэрээ үзүүлж аэробикийн үндсэн 7 алхалтыг эхлээд удаанаар сурагчидтай хамтран хийнэ. Гүйцэтгэл сайтай сурагчийг жагсаалын урд гарган, бусад сурагчдыг дагуулан хийлгэнэ. -Бүх алхалтыг сурагчидтай хамтарч хийхдээ алга ташилтаар, тооллолтоор удаанаас хурдан болгоно. -Суралцах явцад хэдэн тоонд алхалтыг гүйцэтгэх, алхалтын нэр томъёо зэргийг сурагчдаас асуун мэдлэгийг нь бататгана. Багш ажиглалтын дэвтэр дээр сурагчдын хичээлийн идэвх оролцоо, хандлагыг үнэлнэ. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Сурагчдыг сонирхсон аэробикийн дасгалаа туршин хийх, ярилцах, асуух боломжийг гаргаж өгнө. Гимнастикийн бусад төрлүүдээс аэробик ямар онцлогтой байгааг асуун, онцлог шинжүүдийг тодорхойлоорой. Аэробикийн үндсэн 7 алхалтыг сайн сурах нь дараагийн аэробикийн туслах алхалтыг сурахад дөхөм болно гэдгийг багш анхаарах хэрэгтэй.</i> <i>Аэробикийн аяыг багш урьдчилан флаш болон CD дээр бичиж бэлтгэсэн байна. Сурагчдад аяыг сонсгон хоорондоо харилцан ярих үйл ажиллагааг хангаж өгнө. Интернетээс бэлэн ая ашиглаж болох боловч хөгжмийн зохиол дээр байгаа үг нь эерэг утга агуулгатай, сурагчдын нас хүйсэд тохирсон, сэтгэл догдлуулсан өнгө аястай байх хэрэгтэй.</i> <i>Багш өөрөө аэробикийн алхалтыг зөв, гоё үзүүлэх боломжгүй бол дүрс бичлэг ба зурагт үзүүлэн ашиглана. Эсвэл алхалтын техник задаргааг нэрлэн сурагчдаар хийлгэж болно.</i> <i>Үндсэн алхалт тус бүрийг сурагчид нийтээрээ удаан хөдөлгөөнөөр даган дуурайж, наад зах нь 8 тоотой 4-6</i></p>	<p>бичлэг</p> <p>Аэробикийн үндсэн 7 алхалтын техникийн зурагт үзүүлэн</p> <p>Хөгжмийн аяыг урьдчилан флаш болон CD бэлтгэнэ.</p> <p>youtube.com-ооc KMPlusMedia-Aerobics for Kids, Part 1, Part 2, Part 3 аяыг ашиглаж болно.</p> <p>Сурагчдыг ажиглах хуудас, үзэг</p>
---	--	--

	<p><i>удаа давтана. Аажмаар тоололтоо хурдасгана. Энэ үед багш сурагчдын зөв гүйцэтгэж байгаад хяналт тавина. Алга таших ба тоололтоо хурдан, удаан болгож алхалтын хурдыг тохируулж гүйцэтгэхэд анхаарна.</i></p>	
<p>8.26 Аэробикийн үндсэн алхалтыг гарын ба бусад хөдөлгөөнтэй хослуулсан зохиомжит дасгалыг хөгжмийн аянд гүйцэтгэх</p>	<p><i>Үндсэн 7 алхалтыг гарын хөдөлгөөнтэй холбохдоо:</i> Аэробикийн алхалтаар алхахдаа: алгаа таших, гараа алдалж буулгах, гараа нугалж урдаа өргөсөн байдлаас алдлах, урагш өргөсөн байдлаас буулгах гэх мэт хамгийн энгийн хөдөлгөнийг хийж олохыг ярилцаж, үзүүлнэ. -Дээрх гарын хөдөлгөөнүүдийг эхлээд марш алхалтад давтана. -Аэробикийн үндсэн 7 алхалтуудтай гарын хөдөлгөөнийг холбоно. -Гарын хөдөлгөөнүүдийг сайн сурсны дараа дунд зэргийн темптэй ая дээр хийнэ. -Үндсэн 7 алхалттай гарын хөдөлгөөнийг 8 тоотой давтана. Аэробикийн үндсэн 7 алхалтыг чиглэл өөрчлөн гүйцэтгэнэ. Жишээ нь: 1-4 тоонд байрандаа алхалт, 5-8 тоонд зүүн эргэн байрандаа алхалт зүүн хөлөөс эхлэнэ, дасгалаа баруун хөлөөс 1-4 тоонд байрандаа алхалт, 5-8 тоонд баруун тийш эргэн байрандаа алхалт Аэробикийн үндсэн 7 алхалтаар дүрс үүсгэн гүйцэтгэнэ. Жишээ нь: 1-3 тоонд урагш зүүн хөлөөс 3 алхана. 4 тоонд хөлөө хавсрахдаа жижиг үсрэлт хийн зүүн тийш эргэн хөлөө хавсарна. 5-8 тоонд дасгалаа давтана. Дараагийн 1-8 тоонд дээрх дасгалыг давтан дасгал эхэлсэн байранд ирэхэд алхалтаар дөрвөлжин үүсгэсэн байна, гэх мэт -Хөгжмийн аянд чиглэлээ өөрчлөх ба дүрс үүсгэн аэробикийн үндсэн алхалтаар алхах. -Баг болгон алхалтаар чиглэлээ өөрчлөх хувилбар бүтээх даалгавар өгнө. Баг бүрт 1-2 алхалт байхаар тооцон хуваарилна. Багуудын чиглэлээ өөрчлөн, дүрс үүсгэн гүйцэтгэж байгаа алхалт нь хоёр хөл дээр адил тоонд гүйцэтгэж буй эсэх, гүйцэтгэл нь зөв эсэхэд багш тусалж ажиллана. - Аэробикийн үндсэн 7 алхалтаар багийн тэмцээн зохион байгуулна. Багш ажиглалт хийж үнэлнэ. <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Аэробикийн алхалтын хэмнэлийг эхлээд алга ташилтаар мэдрүүлээд, дараа нь хөгжимтэй алхах үед нь зэрэгцэн тоолж бататгана. Үүний дараа сурагчид аяа сонсоод давтах даалгавар өгнө.</i> <i>Багш хөгжмийн аяыг бэлтгэхдээ хөгжмийн аяны хурдыг чухалчлан авч сонгох ба үүнийг аэробикт хөгжмийн аяны BPM (beats per minute-1 минутад цохилтын тоо) гэдэг.</i> <i>Аэробикийн гарын хөдөлгөөн нь сарвууг хагас атгасан байдлаар савахгүйгээр, гарын булчинг чангалж гүйцэтгэх ёстойг анхаарах хэрэгтэй.</i> <i>Аэробикийн үндсэн 7 алхалтыг гүйцэтгэж чадахгүй, ойлгохгүй байгаа сурагчдыг сайн сурсан сурагчаар заалгуулах, харилцан бие биедээ туслах нөхцлийг бүрдүүлэн сайжруулж болно. Энэ нь хувь хүний үүрэг хариуцлагыг дээшлүүлэх, нэг нэгнээ хүндэтгэх, нэг</i></p>	<p>Хөгжмийн аяыг урьдчилан флаш болон CD бэлтгэнэ.</p> <p>Хөгжмийн ая нь хичээлийн эхний хэсэгт 60-90 цох/мин, үндсэн хэсгийн хүч болон каланетикийн дасгалд 90-120 цох/мин, бүжгийн болон гүйлт бүхий дасгалд 120-130 цох/мин, төгсгөл хэсэгт 40-60 цох/мин байна.</p> <p>Сурагчдыг ажиглах хуудас, үзэг</p>

	<p><i>нэгэндээ туслах зэргээр сурагчдын хүмүүжилд сайнаар нөлөөлнө.</i></p> <p><i>Үндсэн алхалтаар алхах эв дүйтэй болсны дараа багаар ажиллуулсан, багаараа гоё сайхан, зэрэг гүйцэтгэдэг болох үйл ажиллагааг явуулбал сурагчид бие даан алхах чадвартай болно. Дасгалаа гоё сайхан гүйцэтгэн анги хамт олон, сургуулийн тэмцээнд оролцсоноор өөртөө итгэлтэй болох ба азробикээр хичээллэх, бие даан бие бялдраа хөгжүүлэх сонирхолтой болно.</i></p>	
--	--	--

8.3. БҮЖИГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>8.3а Бүжгийн ангиллыг тайлбарлах, биелгээний үндсэн зогсолт, их бие, хөл, гарын энгийн хөдөлгөөнтэй танилцаж ахуйн зан үйлийг хөгжмийн аянд биелж харуулах</p>	<p>-Бүжгийн ангилалын талаар багш асуун сурагчидтай харилцан ярилцана. (Ардын, орчин үеийн, цэнгээнт, сонгодог бүжиг). Ардын бүжгээс биелгээ, орчин үеийн бүжгээс хип хоп бүжгийн энгийн хөдөлгөөний талаар асуун, хөдөлгөөн нь хоорондоо юугаараа ялгаатай, юугаараа ижил төстэй байгааг харилцан саналаа солилцон мэдлэг бүтээнэ.</p> <p><i>Ардын бие биелгээг сурахдаа:</i></p> <p>-Багш заах гэж буй хөдөлгөөнийг ямар нэгэн юмтай адилтгаж хэлж сурагчдаар хийлгэнэ. Жишээ нь: цайныхаа дээж, цацлыг уул усандаа өргөх, юм оёх, тариа тээрэмдэх буюу тариа татах, ноос савах, бөх барилдах, нум сум харвах, морины явдал зэргийг биеийн хөдөлгөөнөөр хэрхэн илэрхийлж болохыг төсөөлүүлэн хийлгэнэ.</p> <p>-Биелгээний хөлийн энгийн хөдөлгөөнийг давтах: Хөлдөө мөрнөөс илүү хэмжээний зайтай хагас сууна. Дас 1. 1-8-биеийн тэнцвэртэй байдлаа хадгалан сууж босон намалзах хөдөлгөөн хийнэ. 4-6 удаа 8 тоонд давтана. Дас 2. 1-хагас сууж босохдоо баруун хөлөөс баруун тийш жижиг алхалт хийнэ. 2-зүүн хөлөөс баруун тийш жижиг алхалт хийнэ. 3-8.1-2 тоот дасгалыг давтан жижиг алхалтаар нар зөв 180 хэм тойрон эргэнэ. Дас 3. 1-8-дасгалаа давтахад бүтэн 360 хэм эргэн байрандаа ирнэ. Дас 4. 1-8-нөгөө талдаа давтана.</p> <p>-Дээрх хөдөлгөөнийг гүйцэтгэхэд хөлийн ямар булчин оролцож байгаа талаар сурагчдыг амрах хооронд харилцан ярилцана.</p> <p>-Биелгээний их биеийн хөдөлгөөнийг давтах: Дас 1. 1-8-хагас сууж босохдоо цээжээр найгасан хөдөлгөөнтэй байрандаа давтана. Дас 2. 1-8-цээжний найгасан хөдөлгөөнийг жижиг алхалтаар баруун тийш 360° тойрон эргэх хөдөлгөөнтэй давтана. Дас 3. 1-8-хагас сууж босохдоо цээжээр найгасан хөдөлгөөнтэй байрандаа давтана. Дас 4. 1-8-цээжний найгасан хөдөлгөөнийг жижиг алхалтаар зүүн тийш 360° тойрон эргэх хөдөлгөөнтэй давтана.</p> <p>-Биелгээний гарын хамгийн энгийн хөдөлгөөнийг сургахдаа мөрөөр дугтрах хөдөлгөөнийг эхлээд сургана. Дас 1. 1-8-мөрөөр дээш, доош дугтрах хөдөлгөөнийг нэлээд олон удаа давтана. Дас 2. 1-8-цээжний найгасан хөдөлгөөний төгсгөлд мөрөөр</p>	<p>Бие биелгээний видео бичлэг, дэлгэц, LCD</p> <p>Хөгжмийн аяг урьдчилан флаш болон CD бэлтгэнэ.</p> <p>youtube.com-оос бие биелгээний бэлэн аяг ашиглаж болно. “Журай гэлдэнэ”, “Алтайн магтаал”, “Толин хул” гэх мэт</p> <p>Сурагчдыг ажиглах хуудас, үзэг</p>

	<p>дугтрах хөдөлгөөнийг холбон давтана.</p> <p>Дас 3. 1-8-гарын хөдөлгөөн нэг талаас зэрэг биеийн өмнүүр тойрог хэлбэрийн далайцтай хөдөлгөөн хийгдэнэ.</p> <p>-Сурсан хөдөлгөөнүүдээ эхлээд өөрсдөө амандаа аялан, дараа биелгээний бүжгийн аянд биелнэ.</p> <p>-Монголын үндэсний өв соёлоороо бахархах зорилгоор өөрсдийн сурсан бүжгээр анги дундаа тэмцээн зохион байгуулна. Багш хөгжмийн аянд багаараа сурсан хөдөлгөөнөө сэтгэлээсээ бүтээлчээр илэрхийлж байгаагаар сурагчдыг үнэлнэ.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Биелгээнд ихэвчлэн амьдрал ахуйн зан үйлүүдийг хийдэг тул хөдөлгөөнийг сурагч өөрөө хэрхэн ойлгож сэтгэж байгаагаар дүрслэн бүжиглэх, тэдний бүтээлч сэтгэлгээг хөгжүүлэхэд анхаарна.</i></p> <p><i>Цээжний найгасан хөдөлгөөнийг хүчтэй салхинд мод яаж найгах бол, биеэрээ хийж үзүүлбэл яаж харагдах бол гэх мэтчилэн асууж, амьдрал ахуйтай нь холбон заана. Хөлд ихээхэн ачаалал өгөх тул дасгал хооронд амралт байх нь зүйтэй. Гарын хөдөлгөөнийг багш биеэр үзүүлж чадахгүй тохиолдолд дүрс бичлэг ашиглана. Жишээ дасгалуудыг удаанаас хурдан хэмнэлд, алга ташилтаар, 8 тоотой байнга тоолж, олон удаагийн давталтаар сургана. Бүжгийн аяыг багш урьдчилан бэлтгэсэн байна. Хөгжмийн хичээл дээр сурсан дуунуудаас сонгож болно.</i></p> <p><i>Багш багуудын бүжгийн хөдөлгөөнийг уран сайхнаар илэрхийлэх, бусадтай харилцан саналаа солилцох, төсөөлөн бодох, бусдын хөдөлгөөнийг дуурайн хийх нөхцлөөр ханган тусална. “Журай гэлдэнэ”, “Алтайн магтаал”, “Толин хул” зэрэг ая дээр давтаж болно.</i></p> <p><i>Энэ бүжгийн хичээлийг мөн монгол ахуйн зан үйлийг дөхүүлэн сайн илэрхийлж байгаа сурагчдаар, эсвэл урьдчилан цахим хэрэглэгдэхүүн ашиглан биелгээний шинэ хөдөлгөөн сурч ирэх даалгавараар нэг нь нөгөөдөө заан сургаж болно.</i></p>	
<p>8.36 Их бие, хөл, гарын энгийн хөдөлгөөнтэй хип хоп бүжгийг хөгжмийн аянд дэглэн гүйцэтгэх</p>	<p>-Хип хоп бүжгийн хөлийн хөдөлгөөний шагай, өвдөг, түнхний үеүд орсон намалзах хөдөлгөөнийг сурагчдаар төсөөлүүлэн хийлгэнэ.</p> <p>-Аэробикийн үндсэн болон туслах алхалтуудыг өвдөгний үеэр намалзах хөдөлгөөнтэй хийж болно.</p> <p>-Жишээ нь: Хашуу тийш хавсралттай алхалтыг намалзах хөдөлгөөнтэй хийнэ. 8 тоонд чиглэлээ өөрчлөн хоёр хөл дээр ээлжлэн хийнэ. Гарын хөдөлгөөн нь чөлөөтэй урагш, арагш чиглэсэн савалттай байна.гэх мэт</p> <p>-Өмнө үзсэн аэробикийн үндсэн алхалтуудыг дээрх жишээ алхалт шиг хип хоп бүжгийн хэлбэрт оруулан гүйцэтгэнэ.</p> <p>Дас 1. 1-4. Хагас сууж босно. 5-Зүүн хөлөө өргөнө. 6-Зүүн хөлөө урагш доош өргөхдөө жижиг үсрэлт хийнэ. 7-Зүүн хөлөө нугалж арагш тавихдаа давших алхаагаар баруун хөл дээр зогсоно. 8-Хөлөө нийлүүлж зогсоно.</p> <p>Дас 2. 1-4. Хагас сууж босно. 5-Баруун хөлөө урагш нугалж өргөнө. 6-Баруун хөлөө өргөхдөө жижиг үсрэлт хийнэ. 7- Баруун хөлөө нугалж арагш тавихдаа давших алхаагаар зүүн хөл дээр зогсоно. Дас 1, 2-ыг давтана.</p>	<p>Хип хоп бүжгийн видео бичлэг, дэлгэц, LCD</p> <p>Хөгжмийн ая ыг урьдчилан флаш болон CD бэлтгэнэ.</p> <p>youtube.com-оос хип хоп бүжгийн бэлэн аяыг ашиглаж болно.</p> <p>Сурагчдыг ажиглах хуудас, үзэг</p>

-Сайн сурсны дараа хип хоп бүжгийн аянд давтана.

Дас 3. 1-Баруун хөлөө зүүн хөлийн урдуур диагональдан өлмийлдөнө. 2-Хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай зогсоно. 3-4. Нөгөө хөл дээр алхана. 5-8. Давтана.

Дас 4. Баруун хөлийн ардуур зүүн хөлөө зөрүүлж нугалж тавина. 2-Хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай зогсоно. 3-4. Алхалтаа нөгөө хөл дээр давтана. 5-8. Давтана.

Дас 5. 1.Баруун хөлөө урагш шилбээр саваад нийлүүлж зогсоно. 2-Зүүн хөлөө хажуу тийш тавьж хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай хагас сууна. 3-4. Алхалтаа нөгөө хөл дээр давтана. 5-8. Алхалтаа давтана.

-Сурсан хип хоп бүжгийн алхалтуудыг холбон бүжиглэнэ. Хип хоп бүжигт гарын хөдөлгөөн нь чөлөөтэй их биеийн дагуу байрлалд эсвэл хагас атгасан байж болно.

-Хип хоп бүжгийн хөдөлгөөнөө сайн сурсны дараа сурагчдаас хөдөлгөөнийг сурахад тулгарч буй асуудлыг асуун харилцан ярилцана.

-Хип хоп бүжгийг монголын хип хоп дуучдын ая дээр давтана.

Багшийн анхаарах зүйлс:

Хип хоп нь дотроо электро, рэп, брэк, фанки, капаэро зэрэг олон төрлийн бүжгүүдийг багтаадаг. Бүжиг сонирхдог сурагчдаар энгийн хөдөлгөөн үзүүлж сурагчдыг сэдэлжүүлж болно. Орчин үед хит болж буй дуунуудын аяыг урьдчилан бэлтгэх, сурагчдаар дуртай хип хоп ая олж ирэх даалгавараар бүжгийн аяа бэлтгэж болно. Энэ нь сурагчид өөрсдийн дуртай аянд бүжиглэн ур чадвараа дээшлүүлэх боломж олгоно. Хип хоп ая сонгохдоо зохиолын үг, утга санаа эерэг байх хэрэгтэй. Хип хоп бүжгийн хөдөлгөөнийг шинээр бүтээхдээ өдөр тутам байнга хийгддэг хөдөлгөөнийг хип хоп бүжгийн хэлбэрт хувирган ашиглаж болно.

Хип хоп бүжигт хөлийн хөдөлгөөний бэлтгэх байдал нь хөлөө салгасан эсвэл нийлүүлсэн байж болно. Багш зааж буй бүжгийг урьдчилан сурсан байна. эхний 8 тоот дасгалыг сурсны дараа, дараагийн 8 тоотыг гэх мэтчилэн бүх дасгалыг сургана. Сурагчдын хөдөлгөөн нь чөлөөтэй, далайцтай, биеэ чангалахгүй байх хэрэгтэйг анхаарна. Ая, хөдөлгөөн хоорондоо зохицсон байх ёстой.

Аэробикт үзсэн үндсэн алхалт, ардын бүжгийн хөдөлгөөнүүд, сурсан хип хоп бүжгийн хөдөлгөөн, найз нөхдийн хүрээнд сурсан бүжгийн хөдөлгөөнүүд, өдөр тутам хийгддэг хөдөлгөөнүүд, жишээ нь карманаас утсаа аван утсаар ярингаа сууж буй байдлыг бүжгийн хэмнэлд оруулах гэх мэт хувилбар зохион бүжиг дэглэж болохыг багш чиглүүлж өгнө. Бүжгийн ямар нэг хөдөлгөөнийг өөрийн сэтгэж байгаагаараа дүрслэн хөдөлж бүжиглэхийг сурагчдаас хүсэх нь тэдний бүтээлч сэтгэлгээ, уран сайхны мэдрэмжийг хөгжүүлнэ. Бүжгийн хөдөлгөөнийг төсөөлөн сэтгэн бодож хийх, бусадтай харилцан туршлага солилцох, бусдын хөдөлгөөнийг даган дуурайн санаа авахад дэмжлэг үзүүлэн туслах хэрэгтэй.

8.4. ХӨНГӨН АТЛЕТИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>8.4а Шулуун ба тойрог замд спортын алхаагаар 800-1000 м зайд уралдаж алхах, 2000 м зайг гүйж туулахдаа жигд гүйх ба давтан гүйлтийн аргуудыг ашиглах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Энгийн алхаа - спорт алхаа 200-250 м, зөөлөн гүйлт 750 м. Өвдөг, шагай, түнх, мөрний үеийг халаах 4-6 дасгалыг ашигласан бие халаалт хийх - Гараа алдалж зогссон байдлаас таазаар эргүүлэх, хананд тулж зогссон байдлаас хөлөө ээлжлэн өсгийнөөс өлмий рүү шилжүүлэх зэрэг спорт алхааны дөхүүлэх дасгалыг давтах - Спорт алхаагаар тойрогт 100-500 м зайд алхах - Шулуун замаар, жижиг саадыг тойрч спорт алхаагаар уралдах зэргээр 800-1000 м зайд спорт алхаагаар алхах. - Охид 1200 м, хөвгүүд 1500 м зайд дунд зэргийн хурдтай гүйх - Давтан гүйлт 200 м-т 5-6 удаа - Давтан гүйлт 400 м-т 4-5 удаа - 50 м зай тутмыг тогтоосон хугацаанд туулах байдлаар (жишээ нь: багш 15 с тутамд шүгэлдэх бөгөөд энэ үед хөвгүүд 50 м зайг туулсан байх ёстой) 2000 м жигд гүйх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Эхлээд суралцагч бүрийн хувийн онцлогийг тодорхойлох зорилгоор 80-100 м зайд дунд зэргийн хурдаар нэг нэгээр нь гүйлгэнэ. Түүний дараа нийтлэг алдааг хэлж өгөх хэрэгтэй. Ингэснээр зөв техниктэй гүйвэл харьцангуй хол зайд гүйхдээ бага ядрах болно гэдгийг ярилцвал зохино.</i> - <i>Суралцагчдын чадварыг харгалзан гүйх зайн хэмжээг ялгаатай тогтооно.</i> - <i>Бүх зайн турш зөв гүйж байгаа эсэхийг хянаад, гүйлтийн дараа ярилцана.</i> - <i>Дунд ба холын зайд гүйхдээ жигд хурдаар гүйж сурахад анхаарна.</i> - <i>Гүйх зайг богиносгон, тохирсон хурдаар түүнийг туулж хэвшүүлэх аргыг хэрэглэх нь илүү ач холбогдолтой.</i> 	<p>Гүйлтийн тойрог зам бүхий биеийн тамирын талбай</p> <p>Шүгэл</p> <p>Зайг тэмдэглэх тэмдэгтүүд</p> <p>Биеийн тамирын багшийн ном, цөм хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх зөвлөмжүүд</p>
<p>8.4б Нам гараанаас 60-80 м хүртэл янз бүрийн зайд дээд хурдтай гүйж хурдаа хөгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Дунд зэргийн хурдаар 60-100 м зайд гүйлгэж, гүйлтийн техникийн алдааг нь ярилцах - 40-80 м зайд дунд зэргийн хурдаар давтан гүйлт - 40-60 м зайд өндөр хурдтай гүйх - Өвдөг өндөр өргөж гүйх, шилбээр арагш савж гүйх, хөлөөс хөлд түлхэж гүйх, суллалттай гүйлт зэрэг гүйлтийн сонгомол дасгалыг 30-40 м зайд давтах - Гарын савалтын дуураймал хөдөлгөөнийг байрандаа гүйцэтгэх - 30-40 м зайд дээд хурдаар 6-8 удаа давтан гүйлт - 60-80 м зайд аль болох хурдтай 4-6 удаа давтан гүйлт <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>-Хөдөлгөөнийг чөлөөтэй гүйцэтгэж хөлөө өлмийгөөр тавин, гуяыг газартай зэрэгцээ болтол өргөх, их биеэр гэдийхгүй, хурц өнцгөөр урагш түлхэж гүйхийг</i></p>	<p>Биеийн тамирын талбайн төвд гүйх замыг зураас татаж хуваасан байх</p> <p>Гарааны дохио өгөх шүгэл</p> <p>Зайг тэмдэглэх тэмдэгтүүд, хэмжих метр</p>

	<p><i>анхааруулна.</i></p> <p><i>-Гүйлтийн сонгомол дасгалыг нэг нэгээр нь давтана. Эдгээр дасгалыг хөнгөн атлетикийн хичээл бүр дээр давтсанаар (өвдгөө өргөхгүй байх, түлхэлтийн хөл гүйцэд тэнийхгүй байх, цээжээр хэт урагш бөхийх эсвэл хэт арагш гэдийх, тохойг дэлгэж гүйх гэх мэт) гүйлтийн техникийн нийтлэг алдаа засагдана.</i></p> <p><i>-Давтан гүйлтийг сурагчид хоорондоо уралдах байдлаар зохион байгуулбал илүү үр дүнтэй байна. Давтан гүйлтийн хооронд амрахдаа сурагч бүр судасны лугшилтаа тоолж ачааллаа үнэлэх, өөрийгөө хянах аргад суралцах боломж олгож, багш туслаарай.</i></p> <p><i>-Ойрын зайн гүйлтийн үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцож болно.</i></p>	
<p>8.4в 4х60 м буухиад уралдаж гүйхдээ буухианы модыг доороос дамжуулах техникийг ашиглах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Буухиа гүйлтийн модыг доороос дамжуулах, хүлээн авах техникийг тайлбарлах - Буухианы модыг хэрхэн барихыг үзүүлэх - Суралцагчид хоорондоо 1-2 м зайтай хоёр эгнээгээр зогссон байдлаас байрандаа буухианы модыг доороос дамжуулах - Байрандаа гарын савалтын хөдөлгөөнөөс буухианы модыг доороос дамжуулах - Хосоороо цуварч алхан буухианы модыг дамжуулах - Зөөлөн гүйлтээс буухианы модыг дамжуулах - Дунд зэргийн хурдтай гүйлтэнд буухианы модыг дамжуулж 60- 80 м гүйх - 2х60 м, 4х60 м буухиа гүйлтээр уралдах - Буухиаг дамжуулалтад алдаа гарсан бол ярилцах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Сурагчид 2 эгнээгээр зогсохдоо буухианы модыг аль гараар дамжуулахаас хамаарч өмнөх хүнийхээ баруун ба зүүн гар талд нь хагас алхмын зайтай зогсоно.</i> - <i>Эхлээд урд эгнээнийхэн буухианы модыг хүлээн авах гараа арагш гарган зогссон үед нь арын эгнээнийхэн буухианы модыг доороос нь атгуулж өгнө. Дараа нь багшийн дохиогоор 1-р эгнээнийхэн баруун эсвэл зүүн гараа арагш шулуун гаргахад 2-р эгнээнийхэн буухианы модыг дамжуулна.</i> - <i>Буухиаг дамжуулах үед суралцагчдын хоорондын зай ямар байхыг тэд өөрсдөө тохируулж сурвал илүү ашигтай. Ингэж тохиуулахад нь багш тусална.</i> - <i>Суралцагчид үүргээ харилцан сольж буухианы модыг дамжуулахын зэрэгцээ баруун, зүүн гараар ээлжлэн дамжуулахаар зохион байгуулна.</i> - <i>Буухианы модыг дамжуулахдаа яарахгүй, хүлээн авагч эргэж харан гүйж болохгүй, дохио өгөхөөс өмнө гарыг арагш гаргаж болохгүй зэргийг урьдчилан анхааруулна.</i> 	<p>Буухианы мод – 20 ш</p> <p>Буухиаг дамжуулах бүсийг тэмдэглэх тэмдэгтүүд</p> <p>Шүгэл</p> <p>Буухианы модыг доороос дамжуулж буй зурагт үзүүлэн</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Гүйлтээс өндөрт “алхаж” харайх техникийг үзүүлж, тайлбарлах - Гимнастикийн хананаас нэг гараар барьж зогссон 	<p>Өндрийн харайлтын матрас – охид, хөвгүүдэд тус тусад нь</p>

<p>8.4г Бүтэн гүйлтээс өндөрт “алхаж” харайх техникийг гүйцэтгэхдээ техник задлалын хэсгүүдийг тодорхойлох, аюулгүйн дүрмийг хэрэгжүүлэх, хөлийн түлхэлтийн хүчийг хөгжүүлэх</p>	<p>байдлаас тулалтын хөлийн өлмий дээр босож, савалтын хөлийг савах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гүйлтийн 3-5 алхмаас түлхэлтийн хөлөөр түлхэн, гар, хөлийн савалтыг хослуулан дээш үсрэх - Гүйлтийн 3, 5 алхмаас дээш түлхээд, өндөрт дүүжилсэн хэрэгсэлд савалтын хөлийг хүргэх - Гүйлтийн 3-5 алхмаас намхан саад дээгүүр “алхаж” харайх - Гүйлтийн 1, 3, 5 алхмаас 30⁰-45⁰ өнцөгөөр гүйж, намхан хөндлөвчийг давж харайх - Дунд зэргийн хурдтай гүйлтээс хөндлөвчийг давж “алхаж” харайх - Харайлтын матрасаа засаж, харайгаад буусны дараа заавал матрасыг хооронд нь шахаж хөлөө завсраар нь оруулж гэмтэхээс сэргийлэх - Өндрийн харайлтын үед мөрдөх аюулгүйн дүрмийг ярилцах, заавал хэрэгжүүлэх - 15-20 см өндөр саадыг давж үргэлжлүүлэн үсрэх - Байрнаас гурвын харайлтад харайх - Хөлөөс хөлд үсрэн 20 м зайг туулах - Хөлийн савалтын ба сунгалтын дасгалууд - Өндөрт дүүжилсэн зүйлд савалтын хөлөөр хүрэх - Нэг ба хоёр хөлөөр түлхэж янз бүрийн чиглэлд үсрэх зэрэг дасгалыг харайлтын хичээл бүр дээр давтах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Өндрийн харайлтын техникийн онцлогийг ойлгуулахдаа зурагт үзүүлэн, тараах материал, дүрс бичлэг ашиглахаас гадна сайн харайж буй сурагчийн харайлтыг үзүүлбэл илүү ач холбогдолтойг анхаарна.</i> - <i>Өндрийн харайлтын хичээлийг биеийн тамирын зааланд орох нь тохиромжтой.</i> - <i>Өндрийн харайлтын матрас, хөндлөвч, шон, бусад хэрэглэлийг сурагчид өөрсдөө засах, хураах, аюулгүй байдлаа ханган, харайлт бүрийн дараа матрасыг тэгшлэх зэрэг үйлийг заавал хэвшүүлнэ.</i> - <i>Эхлээд резин дээгүүр харайлгавал сурагч айхгүй харайж, хөндлөвчийг давах эв дүй олж авна. Өндөр алхаж харайхдаа хөлийн түлхэлтийг гарын савалттай зөв хослуулдаг болсон үед нь хөндлөвч ашиглан харайлгаарай.</i> - <i>Охид, хөвгүүд 10-15 см ялгаатай өндөр дээгүүр харайхаар тооцвол зохино.</i> - <i>Өндөрт харайхад хөлийн түлхэлтийн хүч чухал болохыг ярилцаж, сурагчид өөрсдөө хөлийн хүч хөгжүүлэх дасгалыг сонгох, зохиох хэлбэрийг түлхүү ашиглахыг хичээх хэрэгтэй.</i> - <i>Үүнтэй нэгэн зэрэг хөлийн булчингуудын уян налархай байдлыг дээшлүүлэх дасгалыг хосоор ба ганцаараа бие даан гүйцэтгэх даалгавар хэлбэрээр өгнө.</i> 	<p>талбай засахад хүрэлцэхүйц тоогоор байх</p> <p>Өндрийн харайлтын хөндлөвч – 2 ш, хөндлөвчийг тогтоох шон – 4 ш</p> <p>Өндөрт алхаж харайх техникийн зурагт үзүүлэн</p> <p>Урьдчилсан гүйлтийн ба түлхэх цэгийг тэмдэглэх тэмдэгтүүд</p> <p>Өндөрт харайхад мөрдөх аюулгүйн дүрмийг бичсэн үзүүлэн</p> <p>15-20 см өндөр саадууд</p>
<p>8.4д Гүйлтээс жижиг</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Байрнаас жижиг бөмбөгийг шидэх - Солиболттой алхаж жижиг бөмбөгийг шидэх 	<p>150-200 гр жинтэй жижиг бөмбөг –</p>

<p>бөмбөг шидэлтийн тэмцээнд оролцож, 150 г жинтэй жижиг бөмбөгийг хол шидэж харуулах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бүтэн гүйлтийн буюу 15-18 м зайнаас хурдтай гүйж, солиболттой алхмаас бөмбөгийг хол шидэх - Бүтэн гүйлтээс бөмбөгийг зориулалтын талбайд шидэх - Бүтэн гүйлтээс бөмбөг шидсэн амжилтыг хэмжих - Гүйлтээс бөмбөг шидэлтийн тэмцээний талбайг багш сурагчид хамтран байгуулж, тэмцээний дүрмийг ярилцах, шидэх дарааллыг тогтоох - Гүйлтээс бөмбөг шидэлтийн тэмцээн зохиох, оролцох 	<p>сурагчийн тоогоор</p> <p>Бөмбөг шидэлтийн талбайг хязгаарлах урт тууз</p> <p>Урт метр Тэмцээний тэмдэглэл</p>
<p>8.4е 400-500 г жинтэй хүүхдийн жадыг байрнаас шидэх техникийг гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Жад ба жижиг бөмбөг барилтын ялгааг хэлэлцэх - Жадыг зөв барих - Жад шидэлтийн дөхүүлэх дасгалуудыг давтах. - Жижиг бөмбөг шидэлтийн техникт үндэслэн жад шидэлтийн техникийг ярилцах - Байрнаас жадыг хол шидэх Байрнаас жад шидсэн амжилтыг хэмжих <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>-Хүүхдийн хөнгөн атлетикийн жад нь 300-450 г жинтэй байна.</i></p> <p><i>-Ийм жадыг шахмал цаасан саваа, хөөсөнцөр зэргийг ашиглан хийж сургалтад хэрэглэнэ. Жадны үзүүр хэсгийг бага зэрэг хүндрүүлбэл нисэлтэд нөлөөлнө.</i></p> <p><i>-Жад шидэлтийн техник нь жадыг барих аргаас бусдаараа гүйлтээс жижиг бөмбөг шидэлтийн техниктэй ижил байх учраас бөмбөг шидэлтэд сургах арга зүйг ашиглан жад шидэлтийн техникийг эзэмшүүлнэ.</i></p> <p><i>-Охид, хөвгүүдийн жадны жин адил байж болно.</i></p>	<p>Сургалтад зориулсан хүүхдийн жад –10-20 ш</p> <p>Урт метр</p>

8.5. САГСАН БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>8.5а 3х3 сагсан бөмбөг тоглохдоо залалт, дамжуулалт, шидэлтийн техникээ ашиглах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3х3 сагсан бөмбөгийн тэмцээн үзсэн эсэхийг асууж, ямар онцлогтойг ярилцана. - Сагсан бөмбөгийн тал талбайд бөмбөгийг шулуун чиглэлд залж гүйх - Бөмбөгийг байрнаас ба залалтаас дамжуулах - Ойрхон буюу цагаригаас 1-2 м зайнаас бөмбөгийг оновчтой шидэх - Бөмбөгийг залж гүйн цагаригт ойртож ирээд өөрөө алхамтаа тохиуулан оновчтой шидэх - Самбарын хоёр талын хажуу урдаас баг тус бүрийн 1 тоглогч бөмбөгийг залж гүйн цагирагт ойртож оновчтой шидэж өрсөлдөн тоглох - Самбарын хажуугаас болон урдаас 5 байрнаас бөмбөгийг цагаригт шидэж, оруулсан бөмбөгийг тоолон өрсөлдөж тоглох. 2 м зайнаас оруулбал – 2 оноо, 3 м зайнаас оруулбал 3 оноо, 4 м зайнаас оруулбал 4 оноо авах байдлаар тоглоно. 	<p>Сагсан бөмбөг 10-12 ш</p> <p>Сагсан бөмбөгийн талбай, цагаригтай самбар 2- 4 ш</p> <p>Дасгал гүйцэтгэх зайг хэмжих метр, янз бүрийн тэмдэгтүүд</p>
<p>8.5б. 3х3 сагсан бөмбөгийн тоглолтын дүрэм,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3х3 сагсан бөмбөгийн тоглолтын дүрмийг уншиж, ярилцана. - Үзүүлэнгийн зураг дээрх 3х3 сагсан бөмбөгийн тоглолтын шүүгчийн заалтыг дуурайн хийж үзүүлнэ. Ямар тохиолдолд уг заалтыг үзүүлэхийг тайлбарлана. - 3х3 сагсан бөмбөгийн дүрмээр 4х4 тоглох - 3х3 сагсан бөмбөг тоглох 	<p>3х3 сагсан бөмбөгийн тоглолтын хялбаршуулсан дүрэм, шүүгчийн заалтыг</p>

шүүгчийн заалтыг хэрэгжүүлэх	<p>- Тоглолтын явцад гарсан дүрмийн алдааг хэлэлцэх <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>3х3 сагсан бөмбөгийн 3-4 талбай байгуулж ашиглавал сурагч бүр тоглох боломжтой болж, хүүхдийн сагсан бөмбөг тоглох ур чадвар хөгжих болно.</i> <i>Тоглохдоо багийн энгийн тактикийн хувилбар боловсруулахад нь дэмжлэг үзүүлж, тодорхой хувилбар хэлж өгөх, хэн рүү дамжуулахыг нь чанга хэлэх, хэн шидвэл ашигтайг ярилцах зэргээр сэдэлжүүлээрэй.</i></p>	зургаар үзүүлсэн үзүүлэн, шүгэл
------------------------------	---	--

8.6. ВОЛЕЙБОЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
8.6а. Мини волейбол тоглохдоо дамжуулалт, доороос давуулалтын техникээ ашиглах	<ul style="list-style-type: none"> - Волейболын үндсэн зогсолтоос шилжилт хийлгэн буруу, зөв хийж буй талаар ярилцан ойлголтыг бататгах - Баруун, зүүн, урагш, хойш хурдтай шилжилтээс бөмбөгийг доороос дамжуулах - Баруун, зүүн, урагш, хойш хурдтай шилжилтээс бөмбөгийг дээрээс дамжуулах Бөмбөгийг дамжуулах үед гар, хөл, их биеийн хөдөлгөөнд ямар алдаа гарч байгааг ярилцах - Орон зай, хүчээ тохируулан янз бүрийн зайнаас дээрээс ба доороос хана руу бөмбөгийг дамжуулах - Бөмбөгийг эгц доороос цохиж 5-7 м зайнаас тор давуулах - 8-9 м зайнаас бөмбөгийг доороос тор давуулах - Доороос давуулах техникээр тор давуулсан бөмбөгийг шилжилтээс хүлээн авч өөрийн баг дотроо 1-2 удаа дамжуулах - Бөмбөгтэй харьцах янз бүрийн дасгалыг бие даан гүйцэтгэх 	<p>Волейболын бөмбөг 8-2 ш,</p> <p>Волейболын жижигрүүлсэн 2-3 талбай,</p> <p>Талбай бүрт тор, хос шон,</p> <p>Шүгэл</p> <p>Тэмдэгтүүд</p>
8.6б. Мини волейбол тоглохдоо дүрэм, шүүгчийн заалтыг хэрэгжүүлэх	<ul style="list-style-type: none"> - “Мини волейбол”-ын тоглолтын дүрмийг уншиж, ярилцана. - Үзүүлэнгийн зураг дээрх “Мини волейбол”-ын тоглолтын шүүгчийн заалтыг дуурайн хийж үзүүлнэ. Ямар тохиолдолд уг заалтыг үзүүлэхийг тайлбарлана. - Жижиг талбайд 5х5 “мини волейбол” тоглох - Жижиг талбайд 4х4 “мини волейбол” тоглох - Жижиг талбайд 3х3 “мини волейбол” тоглох - Тоглолтын явцад дүрмийн алдаа гарсан тохиолдолд тоглолтыг зогсоож, алдааг хэлэлцэх - Зарим сурагч талбайн шүүгчийн үүрэг гүйцэтгэж, шүүгчийн заалтыг багшийн тусламжтайгаар хэрэгжүүлнэ. <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>- Волейбол тоглох явцдаа чадваржих онцлогийг тооцон аль болох урт хугацаагаар тоглох боломж олгоход анхаарч, биеийн тамырын зааланд наад зах нь 3 талбай байгуулна. Үүний тулд заалыг уртааш нь хуваасан урт тор татах хэрэгтэй. Эсвэл волейболын талбайн нэг талыг дундуур нь 2 хувааж, түүнийгээ голоор нь хязгаарлаад нийт 8 багийн 4 тоглолт нэгэн зэрэг явуулж болно.</i> <i>- Тоглох явцад багш нэг талбайд нь шүүгч хийж, шүүгчийн дохио заалтыг тодорхой үзүүлэх ба бусад талбайд сурагчид шүүгчээр ажиллахаар хичээлээ зохион байгуулаарай.</i> 	<p>Мини волейболын тоглолтын хялбаршуулсан дүрэм,</p> <p>шүүгчийн заалтыг зургаар үзүүлсэн үзүүлэн,</p> <p>шүгэл</p>

8.7. ҮНДЭСНИЙ БӨХИЙН БАРИЛДААН

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>8.7а Үндэсний бөхийн гараа, дэвээ, шаваа, тахим авах, өгөх ёсны утга агуулгыг тайлбарлах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Үндэсний бөхчүүдийн гарааг багш биеэр болон видео бичлэгээр үзүүлэх, утга учрыг тайлбарлах - Үндэсний бөхчүүдийн гарааг эрэгтэй сурагчид давтах, эмэгтэй сурагчид утга учрыг нь хэлэх - Үндэсний бөхчүүдийн дэвээг багш биеэр болон видео бичлэгээр үзүүлэх, утга учрыг тайлбарлах - Үндэсний бөхчүүдийн дэвээг эрэгтэй сурагчид давтах, эмэгтэй сурагчид утга учрыг нь хэлэх - Үндэсний бөхчүүдийн шавааг багш биеэр болон видео бичлэгээр үзүүлэх, утга учрыг тайлбарлах - Үндэсний бөхчүүдийн шавааг эрэгтэй сурагчид давтах, эмэгтэй сурагчид утга учрыг нь хэлэх - Үндэсний бөхийн гараа, дэвээ, шавааг нэгтгэж давтах - Ангийн уран гараа, дэвээтэй сурагчийг шалгаруулах - 16-32 тоот цогц дасгалын тодорхой хэсэгт үндэсний бөхийн гараа, дэвээ, шавааг оруулан зохиомжлох - Ангийн сурагчдын 4-5 хүнтэй баг болгон - 16 -32 тоот цогц дасгалын тодорхой хэсэгт үндэсний бөхийн гараа, дэвээ, шавааг оруулан зохиомжилсон дасгалаа бататгах 	<p>Үндэсний бөхийн гараа, дэвээ, шаваа, тахим авах, өгөх үйлдлийг үзүүлсэн видео бичлэг,</p> <p>Зөөврийн компьютер</p>
<p>8.7б. Үндэсний бөхийн барилдааны засуулын үүргийг тодорхойлох, бөхчүүдийн цолны ялгааг таних</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Үндэсний бөхийн барилдааны засуул гэж хэнийг хэлэхийг асууж ярилцах - Үндэсний бөхийн барилдааны засуулын үүргийг уншиж, асуулт хариултаар ярилцах - Дараа нь засуулын үүргийг товчхон жагсааж бичих - Зарим хөвгүүд үндэсний бөхийн засуулын үүрэг гүйцэтгэх ба хөвгүүдийн үлдсэн хэсэг нь засуул дээрээс гараа, дэвээ, шаваа хийх - Үндэсний бөхчүүдийн цолны болзолыг уншиж ирэх даалгаврыг багуудад өгсөн байх - Баг бүр өөрийн бэлтгэсэн даалгавраа танилцуулах. Үүнд: <ul style="list-style-type: none"> а. Сумын цол б. Аймаг, цэргийн цол в. Улсын цол гэсэн багууд үндэсний бөхийн барилдааны тухайн түвшинд хэд давбал ямар цол олгохыг тайлбарлана. - Зарим цолтой бөхчүүдийн зургийг үзүүлж, ямар цолтойг нь хэлэлцэх - Бөхчүүдийн цолны талаар АХА явуулж болно. Өөрийн орон нутгийн цолтой бөхчүүдийг заавал хамруулна. 	<p>Үндэсний бөхийн барилдааны засуулын үүргийг бичсэн тараах материал</p> <p>Самбар, самбарын үзэг</p> <p>Сумын, аймгийн, улсын цолтой бөхчүүдийн фото зургууд</p> <p>АХА-ны асуулт, сурагч бүрт энгэрийн тэмдэг 4-5 ш</p>
<p>8.7в. Үндэсний бөхийн суйлах, хавирах, этэх мэхийг таних, гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Үндэсний бөхийн суйлах мэхийг багш биеэр болон видео бичлэгээр үзүүлэх, тайлбарлах - Хөвгүүд суйлах мэхийг дуурайж давтах - Хавирах мэхийг багш биеэр болон видео бичлэгээр үзүүлж, тайлбарлах - Хөвгүүд хавирах мэхийг дуурайж давтах - Этэх мэхийг багш биеэр болон видео бичлэгээр үзүүлж, тайлбарлах - Хөвгүүд этэх мэхийг дуурайж давтах - Охид эдгээр мэхийг нэрлэх, үйлдлийг нь тайлбарлах - Охид хосоороо хүчний дасгал гүйцэтгэх: 1. Бие биенийхээ нэг хөлийг суйх маягаар аван, тэвэрч 	

	<p>өргөөд арагш түрж, урагш чирч явах</p> <p>2. Гараа ардаа тулж хөлөө өргөн суусан байдлаас нэгнийхээ хөлийг газарт буулгахын төлөө хөлөөр барилдах</p> <p>3. Нуруугаа нийлүүлж зогссон байдлаас түлхэлцэн тодорхой зайг туулах</p> <p>4. Бие биенийгээ өргөж буулгах гэх мэт</p> <p>- Хөвгүүд багшийн нэрлэсэн мэхийг хийж үзүүлэх. Бусад нь зөв бурууг ярилцах</p> <p>- Хөвгүүд эзэмшсэн мэхээ ашиглан барилдах, охид барилдааны явцыг ажиглан, үр дүнг дүгнэж ярилцах</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p>- <i>Үндэсний бөхийн хичээлийг явуулахад, ялангуяа мэх давтах, барилдах зэрэгт зөөлөн дэвсгэр хэрэгтэй.</i></p> <p>- <i>Дээрх мэхүүд, бөхчүүдийн гараа, дэвээ, шавааг заахдаа өөрийн шавь нарын болон орон нутгийнхаа цолтой бөхчүүдийн видео бичлэгийг ашиглавал илүү үр дүнтэй, ач холбогдолтой байхыг анхаарч ийм хэрэглэгдэхүүн бэлтгээрэй.</i></p> <p>- <i>Охид дэвж, шаван, барилдахгүй ч бөхчүүдийн гараа, дэвээ, шавааг тайлбарлах, мэхийг нэрлэх, бөхчүүдийн цолыг ярилцах зэргээр үндэсний бөхийнхөө өв уламжлалаас суралцахаар хичээлээ зохион байгуулна.</i></p>	
--	---	--

IX АНГИ

9.1. БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>9.1а.</p> <p>Усаар биеэ чийрэгжүүлэх аргачлалыг тайлбарлах, биеэ чийрэгжүүлэх болон бусдад зөвлөгөө өгөхдөө ашиглах</p>	<p>-Усны ач холбогдолыг харилцан ярилцаж, эрүүл мэндийн нөлөөг нь нарийвчлан тодорхойлох</p> <p>-Усны шингэн, хий, хатуу төлөв байдалд шилждэг өвөрмөц шинжид тулгуурлан чийрэгжих ямар аргууд байж болохыг асуултын дагуу харилцан ярилцаж, самбар буюу дэлгэц цаасан дээр жагсаан бичих</p> <p>- Байгалийн нөхцөлд болон бусад орчинд усаар чийрэгжих аргуудын мэдээлэл бүхий тараах материал ашиглан багаараа хэлэлцэж, ямар аргыг нь хэрэглэж болохыг ялган зурж тодорхойлох</p> <p>- Улирлын байдлыг харгалзан жилийн 4 улирлын турш тасралтгүй усаар чийрэгжих боломжтой байхаар чийрэгжих аргуудыг хэрхэн ээлжлэн ашиглаж болох талаар ярилцан тохиромжтой хувилбарыг сонгох</p> <p>-Өөрт болон ойр дотны хүмүүстээ зориулан усаар чийрэгжих зөвлөмж боловсруулан бусдад зөвлөн туслах</p>	<p>Усаар чийрэгжих аргачлал бүхий тараах материал</p>
<p>9.1б.Өөрийн бие бялдрын хөгжлийг хэмжих, өөрчлөлтөө тодорхойлох, үнэлэх</p>	<p>- Сурагчид бие биенийхээ биеийн өндөр, жин, цээжний тойрог, бүсэлхийн тойрог, толгойн тойргийг ээлжлэн хэмжиж, үзүүлэлтийг дэвтэртээ бичнэ.</p> <p>- Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтэд 8 дугаар ангиас хойш ямар өөрчлөлт орсныг тооцоолж тодорхойлно. Сурагч бүр өөрийн бие бялдрын хөгжилдөө 5 хүртэл оноогоор үнэлгээ өгч ажлын хуудас дээр бичнэ.</p> <p>- “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлт болон 14-</p>	<p>Биеийн өндөр хэмжигч</p> <p>Жинлүүр</p> <p>Туузан метр</p> <p>Урьдчилан бэлтгэсэн сурагчийн ажлын</p>

	<p>15 насны монгол хүүхдийн дундаж үзүүлэлттэй өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтийг харьцуулан зөрүүг тооцож гаргана.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Өөрийн бие бялдрын хөгжилдөө дахин өөрийн үнэлгээ хийнэ. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бие бялдрын хөгжлийг хэмжих:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - биеийн өндрийн - биеийн жингийн - цээжний тойргийн - бүсэлхийн тойргийн - толгойн тойргийн гэсэн 5 хэсэг байгуулж болно. Сурагчид тэдгээр хэсэг бүрт очиж өөрийн үзүүлэлтийг хэмжээд дараагийн хэсэг рүү шилжих байдлаар хичээлийг зохион байгуулна. - Өөрийн бие бялдрын хөгжилд гарсан өөрчлөлтийг зөв тодорхойлсон эсэхийг хянана. - Охидын бие бялдрын хөгжлийг охид хэмжинэ, хөвгүүд хөвгүүдийнхийг хэмжинэ. 	<p>хуудас</p> <p>“Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын зөвлөмж</p> <p>14-15 насны монгол хүүхдийн бие бялдрын хөгжлийн дундаж үзүүлэлт бүхий үзүүлэн</p>
<p>9.1в. Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын шалгуурыг бүрэн хангах, өөрийн түвшинг сайжруулах дасгалыг сонгох, ачааллаа хянах, өөртөө тохируулан гүйцэтгэх</p>	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 2-3 цагийн хичээлээр шийдвэрлэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сурагчдын хурд, хүч, хөдөлгөөний эвсэл, уян хатан, тэсвэрийн чадавхыг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын тестээр судалж тогтооно. - Энэхүү тестийн нормыг хэрхэн биелүүлснээ ярилцаж, чийрэгжилтийн түвшиндээ үнэлгээ өгнө. - Бие бялдрын чийрэгжилт буюу хүч, хурд, тэсвэр, уян, хөдөлгөөний эвслийн үзүүлэлт суурь боловсролын түвшинд (6-9 дүгээр ангид) хэдий хэмжээгээр ахисаныг сурагч бүр бодож гаргана. - Багш хяналт тавьж, бие бялдрын чийрэгжилтэд үнэлгээ өгнө. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сурагч бүрийн хүч, хурд, тэсвэр, уян, хөдөлгөөний эвслийн үзүүлэлт 6-9 дүгээр ангидаа хэр ахиж өөрчлөгдсөнийг 9 дүгээр ангид авч үзнэ. Энэ нь таны судалгааны материал болох тул анхааралтай хандаарай. - Бие бялдраа хөгжүүлэхийн тулд дасгалаар тогтмол хичээллэх шаардлагатайг энэ судалгаанд үндэслэн сурагч бүрт зөвлөгөө өгөөрэй. 	<p>Секундомер, Шүгэл, Гараа, барианы тэмдэгт, Урт метр,</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын зөвлөмж - Сурагч бүрийн үзүүлэлтийг бичих хуудас - Сурагч бүрийн 6, 7, 8, 9 дүгээр ангид үзүүлсэн үзүүлэлтийн тэмдэглэл, үнэлгээний хуудас

9.2. АЭРОБИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
	<ul style="list-style-type: none"> - Сурагчдад зураг, видео бичлэг үзүүлэх, тайлбар ярианы аргатай хослуулан доорх аэробикийн төрлүүдийг тайлбарлана. -Эрүүлжүүлэх аэробикийн хэрэглэлгүй болон хэрэглэлтэй дасгалуудын зурагнуудыг сурагчдад үзүүлэн харилцан ярилцана. -Өмнөх ангид үзсэн аэробикийн үндсэн 7 алхалтаа асуун 	<p>Аэробикийн зураг, дүрс бичлэг</p> <p>Туслах алхалтын техникийн зурагт үзүүлэн</p>

<p>9.2а Аэробик гимнастикийн төрлүүдийг тайлбарлах, туслах алхалтуудыг үндсэн 7 алхалттай харьцуулан жишиж, хөгжмийн аянд гүйцэтгэх</p>	<p>мэдлэгийг бататгана. Аэробик гимнастикийн тэмцээний зохиомжид орсон алхалтууд эрүүлжүүлэх аэробикийн алхалтаас гүйцэтгэлийн хувьд шалгуур өндөр байдаг талаар харилцан ярилцана.</p> <p><i>Туслах алхалтыг эзэмшүүлэхдээ:</i></p> <p>-Аэробикийн суурь алхалтуудыг үзүүлж, тус бүрийг задлан шинжилж 2 болон 4 тоотод хийгддэг алхалтуудыг ялган нэрлэнэ.</p> <p>-Аэробикийн туслах алхалтуудыг нэг нэгээр нь давтана. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хавсралттай алхалт, - нээлттэй алхалт, - өлмийгөөр товшиж алхалт, - өсгийгөөр товшиж алхалт, - солбилттой алхалт, - “V” алхалтыг удаанаас хурдан гүйцэтгэнэ. <p>-Өмнөх ангид үзсэн гарын хөдөлгөөнүүдийг аэробикийн туслах алхалттай хөгжмийн аянд давтаж алхалтын техникээ сайжруулна.</p> <p>-Аэробикийн үндсэн алхалтыг чиглэлээ өөрчлөн, дүрс үүсгэн алхана.</p> <p>-Аэробикийн туслах алхалтуудаар чиглэлээ өөрчлөн ба дүрс үүсгэн алхана.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Багш аэробикийн төрлүүдийн дүрс бичлэг, зурагт үзүүлэн, алхалтын техник задаргааг урьдчилан бэлтгэсэн байна.</i></p> <p><i>Эрүүлжүүлэх аэробикийг: хэрэгсэлгүй (сонгодог аэробик, бүжгийн аэробик, усан дах аэробик), хэрэгсэлтэй (стептэй, бөмбөгтэй, дээстэй, резинтэй, гантельтай), холимог (уог-аэробик, аэробокс, фитнес аэробик) гэж ангилдаг ба багш тайлбарлан, харилцан ярилцана.</i></p> <p><i>Өмнөх ангид үзсэн мэдлэгээ бататгана.</i></p> <p><i>Багш алхалтын техник, нэр томъёог байнга давтан сурагчдад хэлж байна. Нэг алхалтыг 8 тоонд нэг хөл дээр 4-6 удаа давтаж гүйцэтгэнэ. Багш тоолох эсвэл алга ташилтаар сурагчдыг зэрэг хийлгэнэ. Тоололт, алга ташилтыг удаан, хурдан болгож хөдөлгөөнийг сайжруулна. Хоёр хөл дээр адил тоонд хийнэ.</i></p> <p><i>Аэробикийн хичээлд ашигладаг багшийн дохио зангаагаар дасгалын эхлэл, төгсгөл, давталтыг удирдаж болно.</i></p> <p><i>Сурагчдын дасгал гүйцэтгэж байх үеийн биеийн байрлал, алхалтын алдааг засан гүйцэтгэл дээр анхаарч ажиллана.</i></p>	<p>Хөгжмийн ая урьдчилан флаш болон CD бэлтгэнэ</p> <p>youtube.com-ooc KMPlusMedia-Aerobics for Kids, Part 1, Part 2, Part 3 аяыг ашиглаж болно</p> <p>Сурагчдыг ажлын хуудас, үзэг</p>
<p>9.2б. Аэробикийн туслах алхалтыг гарын ба бусад хөдөлгөөнтэй хослуулсан зохиомжит дасгалыг хөгжмийн аянд гүйцэтгэх</p>	<p>-Аэробикийн үндсэн алхалтыг чиглэл өөрчлөн, дүрс үүсгэн алхаж сурсан дээрээ тулгуурлан аэробикийн туслах алхалтуудаар чиглэлээ өөрчлөн алхах, дүрс үүсгэн алхах тухай харилцан ярилцана.</p> <p><i>Туслах алхалттай зохиомжит дасгал:</i></p> <p>-Гарын хөдөлгөөнүүдийг аэробикийн туслах алхалттай холбон (аэробикийн суурь алхалт, хавсралттай алхалт, нээлттэй алхалт, өлмийгөөр товшиж алхалт өсгийгөөр товшиж алхалт, солбилттой алхалт, V алхалт) хөгжмийн аянд давтана.</p> <p>Дараах аэробикийн туслах алхалт орсон жишээ зохиомжит дасгалыг 1-2 хичээл дээр заана.</p> <p>Дас 1. 1-4.Суурь алхалтыг зүүн хөлөөс 1 удаа хийнэ. Гараа урагш өргөж буулгах дасгалыг 2 удаа давтана. 5-6. зүүн хөлөөс хавсралттай алхалт хийхдээ гараа алдалж буулгана. 7-8. нөгөө талдаа давтана.</p> <p>Дас 2. 1-8. Дээрх дасгалыг баруун хөлөөс эхлэн гүйцэтгэнэ. Дас 3.</p>	<p>Хөгжмийн аяыг урьдчилан флаш болон CD-д бэлтгэнэ.</p> <p>Аэробикийн туслах алхалтын видео бичлэг бэлтгэвэл сурахад илүү хялбар байх болно.</p>

1-2. зүүн хөлөөс нээлттэй алхалт хийн баруун хөлийг өлмийлдөн тавихдаа гараа нугална. 3-4. дасгалыг баруун хөлөөс хийхдээ гараа эгцлээд нугална. 5-6 зүүн хөлөөр өсгийлдөн товшиж алхахдаа гараа урдаа нугалж эгцэлнэ. 7-8. Нөгөө талдаа давтана. Дас 4. Дас 3-ыг баруун хөлөөс давтана.

Дас 5. 1-3. Зүүн хөлөөс урагш 3 алхана гараа урагш арагш чөлөөтэй савна. 4-хөлөө нийлүүлэн хөнгөн үсрэхдээ алга ташина. 5-8. зүүн хөлөөс зүүн тийш солбилттой алхалт хийнэ. Гар ташаанд авна.

Дас 6. 1-3 тоонд зүүн хөлөөс арагш 3 алхана. 4-хөлөө нийлүүлэн хөнгөн үсрэхдээ алга ташина. Гараа урагш арагш чөлөөтэй савна. 5-8. баруун хөлөөс баруун тийш солбилттой алхалт хийнэ. Гараа ташаандаа авна.

Дас 7. 1-4-зүүн хөлөөс V алхалт хийхдээ 1-зүүн гараа өргөн, баруун гараа хажуу өргөж, 2-нөгөө талдаа, 3-нэгийн тоотод хийсэн гарын хөдөлгөөн, 4-гараа биеийн дагуу авах гарын хөдөлгөөнтэй хийнэ. 5-8-хажуу тийш өлмийлдөн товших алхалтыг зүүн, баруун хөл дээр хийхдээ гараа алдалж буулгана.

Дас 8. Дас 7-г баруун хөлөөс давтана.

Багшийн анхаарах зүйлс:
Сурагчдаар ажлын хуудас бөглүүлж болно.
Хөгжмийн аяны бичлэг сурагчдын эрүүл мэнд, аюулгүй байдлыг хангасан сонсголонтой сайхан ая байх нь зөв.
Багш алхалтын техник, нэр томъёог байнга давтан хэлж байна.
Нэг алхалтыг 8 тоонд нэг хөл дээр 4-6 удаа давтаж гүйцэтгэнэ.
Багш тоолох эсвэл алга ташилтаар сурагчдыг зэрэг хийлгэнэ.
Тоололт, алга ташилтыг удаан, хурдан болгож хөдөлгөөнийг сайжруулна. Хоёр хөл дээр адил тоонд хийнэ. Аэробикийн хичээлд ашигладаг багшийн дохио зангаагаар дасгалын эхлэл, төгсгөл, давталтыг удирдаж болно.
Сурагчдын дасгал гүйцэтгэж байх үеийн биеийн байрлал, алхалтын алдааг засан гүйцэтгэл дээр анхаарч ажиллана.
Дараах арга зүйг ашиглан багш зохиомжит дасгалаа заагаарай.

1. Үзүүлж сургах арга: Багш шинэ алхааг хийж үзүүлэхэд сурагчид харна. Багшийн командаар сурагчид дасгалаа даган дуурайж хийнэ.
2. Эхлэлээс төгсгөл хүртэл сургах арга: А алхалт үзээд дараа нь Б алхалт үзээд хооронд нь холбоно. Дараа нь В алхалт үзээд эхний үзсэн 2 алхалт дээр нэмж холбоно. Энэ аргаар дасгал зохиомжилж болно. А-Б-А+Б-В-А+Б+В
3. Хэсэгчилж сургах арга: А алхалт үзээд дараа нь Б алхалт үзээд хооронд нь холбоно. В алхалт үзээд дараа нь Г алхалт үзээд хооронд нь холбоно. Дараа нь үзсэн бүх алхаагаа хооронд нь холбоно. А-Б-А+Б-В-Г-Б+Г-А+Б+В+Г

9.3. БҮЖИГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
9.3а. Цэнгээнт бүжгийн хосуудын байрлал, зогсолт,	-Цэнгээнт бүжгийн талаар харилцан ярилцана. VIII ангид үзсэн бүжгээс юугаараа ялгаатай, юугаараа ижил төстэй байгааг тодруулна. -Бүжгийн талбай, бүжгийн шугам, хана гэсэн ойлголтуудыг	Цэнгээнт бүжгийн видео бичлэг, дэлгэц,

<p>барилтыг хүмүүн төрөлхтөн бүжиг бүжиглэхдээ ашиглах, хөгжмийн аянд бүжиглэж харуулах</p>	<p>эргэцүүлэн бодож, харилцан ярилцаж мэдлэг бүтээнэ. <i>Бүжиглэж сурахдаа:</i> -Сурагчдыг хос хосоор нь болгож бүжгийн талбайд хосоороо байрлалаа зөв авах даалгаврыг тодорхой хугацаанд өгнө. -Сурагчдыг урьдчилан хос болгоно. -Эрэгтэй нь урьж, эмэгтэй нь ёсолж бүжгийн талбайд хосоороо бүжиглэх байраа зөв авах. 4-6 удаа давтана. -Бүжгийн талбайд ганц ганцаараа чөлөөтэй зогсож, ярьж, алхаж байна. Хүмүүн төрөлхтөн ая явах ба багш хөгжим зогсоход эрэгтэй нь эмэгтэйн өмнө очиж бүжгэнд хүндэтгэн урихдаа зүүн гараа нуруун ард нугалж аван, баруун гараа өргөн тонгойх хөдөлгөөнийг, эмэгтэй нь хүндэтгэн аль нэг хөлөө тулгуур хөлийн ард тавин хөлөө нугалахдаа гараа хажуу доош зөөлөн өргөх хөдөлгөөн хийнэ. 4-6 удаа давтана. -Цэнгээнт бүжгийн хосын битүү барилт, задгай барилтыг тайлбарлана. -Хүмүүн төрөлхтөн бүжгийн хөдөлгөөнийг эрэгтэй, эмэгтэй сурагчид тус тусдаа давтана. -Сурагчдыг хос болгон бүжгээ давтуулна. <i>Үндсэн байрлал.</i> Бүжиг эхлэхэд бүжгийн шугамтай хөндлөн байрлалтай эрэгтэй зүүн, эмэгтэй баруун талдаа өөд өөдөөсөө харж зогсоно. Бүжиглэгч хосууд битүү барилттай бүжиглэдэг боловч 4,5,6 задарч нээлттэй барилттай бүжиглээд дахин битүү барилттай болно. 1- зэрэгцээ гишгэлттэй урагш алхалт, 2- урагш хэмнэлттэй алхалт, 3- эр зүүн, эм баруун хөл дээр түлхэлттэй арагш алхалт, 4- арагш хэмнэлттэй алхалт, 5- урагш гурвалсан алхалт, 6- эр урагш гурвалсан алхалт, эм баруун гар дор зөв эргэлт, 7- хос байрандаа эргэлт, 8- эм зүүн гар дор зөв эргэлт хийнэ. -Бүжиглэж дуусаад эрэгтэй нь эмэгтэйгээ байранд нь задгай барилттай алхалтаар хүргэж өгөх, эмэгтэй нь баярласнаа илэрхийлэн хагас сууж ёслох хөдөлгөөнийг давтана. -Бүжгийн шугамын дагуу байраа зөв эзлэн зогсож тоолж бүжиглэх. -Хосоороо хүмүүн төрөлхтөний ая дээр бүжиглэх. <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бүжгийн талбайд бүжиглэгч хосын байрлал чиглэлийг тодорхойлох бүжгийн шугам, талбайн төв, хана гэсэн 3 ойлголт байдаг. Эрэгтэй нь бүжгийн шугамын дагуу харж зогсоход хана түүний баруун талд, зүүн талд талбайн төв байна. Энэ ойлголтууд бүжгийн спорт бас хэрэглэнэ.</i> <i>Бүжиглэгч хос бүжгийн талбайд зөв байрлалд зогсон бүжиглэх чадварт суралцах нь хосууд аюулгүй бүжиглэх, олон хос нэг талбайд зэрэг бүжиглэх боломжийг олгодог.</i> <i>Багш бүжгийн талбайн төв, бүжгийн шугамыг эхлээд тэмдэглэсэн байж болно. Дараа нь тэмдэггүйгээр бүжгийн талбайд байраа зөв эзлэхэд сургана.</i> <i>Багш аяа урьдчилан бэлтгэсэн байна. Сурагчид хүмүүн төрөлхтөн ая сонсон хэмнэлийг ойлгохыг зэрэгцээ, эрэгтэй нь түрүүлэн урих, эмэгтэй нь ёслон бүжиглэх соёлд</i></p>	<p>LCD</p> <p>Хөгжмийн аяыг урьдчилан флаш болон CD-д бэлтгэнэ</p> <p>youtube.com-оос бэлэн аяыг ашиглаж болно.</p> <p>Сурагчдыг ажиглах хуудас, үзэг</p> <p>Батболд Т. Нийтийн бүжиг эхлэн суралцагсад. УБ. 2013.</p>
---	---	--

	<p>суралцана.</p> <p><i>Цэнгээнт бүжигт түгээмэл хэрэглэгддэг хос битүү барилт (бүжиглэгч хос өөд өөдөөсөө харан гар гараасаа барих), задгай барилт (бүжиглэгч хос хоорондоо нэг гараасаа барьж, нөгөө гар нь чөлөөтэй барих) гэсэн 2 барилтаас гүйцэтгэдэг.</i></p> <p><i>Бүжиглэх үеийн сурагчдын биеийн байрлал нь нуруу тэнгээр, хараа эгц, өөртөө итгэлтэй байх нь бүжгийн хөдөлгөөний гүйцэтгэлд их чухал болохыг анхаараарай.</i></p> <p><i>Хүмүүн төрөлхтөн дууны аяны хэмжээ 4/4, 120-128 цох/мин байна. 8 тактад бүжиглэдэг. 4/4 хэмжээ нь 1 тактад дөрөвт нот 4 удаа орж байна гэсэн үг юм. Хэрэв 4/2 гэж байвал 1 тактад дөрөвт нот 2 удаа орж байна гэсэн үг. Үүнийг багш сурагчдын хөгжмийн хичээлийн мэдлэгт тулгуурлан ойлгуулна.</i></p> <p><i>Бүжиглэхдээ хөнгөн алхалттай, биеийн зөв байрлалтай, хөдөлгөөнийг хүчлэхгүй гоё сайхан илэрхийлэхэд анхаарна.</i></p> <p><i>Багш бүжгийн талбайд байраа зөв эзлэн бүжиглэж буй эсэх, урих, хүндэтгэн байранд хүргэх, баярласан талархсан үйлдлийг биеэр хэрхэн илэрхийлэсэн, бүжгийн хөдөлгөөнөө бүжгийн аятайгаа тохируулан бүжиглэж буй байдалд харгалзан үнэлгээний шалгуур боловсруулан үнэлнэ.</i></p>	
<p>9.36. Бүжгийн спортын үндсэн хөдөлгөөнүүд, Ча ча ча бүжгийн алхалтын техникийг гүйцэтгэх</p>	<p>-Бүжгийн спортын талаар хоорондоо харилцан ярилцана. Өмнөх ангиудад үзсэн бүжгийн төрлүүдээс ялгагдах онцлог шинжүүдийг хамтран тодорхойлно.</p> <p>-Ча ча ча бүжгийн их биеийн байрлал, үндсэн хөдөлгөөн, энгийн алхалтуудын техникийг үзүүлэхэд задлан төсөөлөн хийнэ.</p> <p><i>Ча ча ча бүжгийг эзэмшихдээ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Латин бүжгийн үндсэн зогсолт -Ча ча бүжгийн үндсэн зогсолт -Хажуугийн шассе алхалт -Лок зогсолт -Чек зогсолтуудыг дуурайн давтана. <p>Аэробикийн алхалтуудыг сурсан аргаар удаанаас хурдан хөдөлгөөний техникийг гүйцэтгэнэ.</p> <p>-Эдгээр үндсэн хөдөлгөөнийг холбосон Ча ча бүжгийн хөдөлгөөнийг ганцаараа бүжиглэж давтах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хөдөлгөөний техникийг сурсны дараа хөгжмийн ая дээр хосоороо Ча ча бүжиглэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Багш дүрс бичлэг ашиглан зааж болно. Латин бүжгийн үндсэн зогсолт нь: өлмий хооронд 45⁰-90⁰ байхаар дэлгэж, өсгий нийлүүлж өвдгөө эгцэлнэ. Гараа алдалж, сарвууг тэнийлгэн алга доош харуулж, эрхий хурууг доош чиглэнэ, тохой мөрнөөс урд, бага зэрэг доор байрлана. Цээж урагш тэмүүлэн алс харж буй мэт зогсоно.</i></p> <p><i>Нийтийн цэнгээт бүжгийн гарын байрлалтай бүжиглэнэ.</i></p> <p><i>Сайн бүжиглэдэг сурагчийг тааруу сурагчтай хос болгон хүүхэд хүүхэддээ заах аргыг хэрэглэх нь илүү тохиромжтой. Гэхдээ ихэнхдээ бүжгийн хосоо саналаараа сонгох боломж олгоорой.</i></p>	<p>Спорт бүжгийн видео бичлэг, дэлгэц, LCD</p> <p>Үндсэн техникийн зурагт үзүүлэн</p> <p>Хөгжмийн аяыг урьдчилан флаш болон CD-д бэлтгэнэ.</p> <p>youtube.com-оос бэлэн аяыг ашиглаж болно.</p> <p>Сурагчдыг ажиглах хуудас, үзэг</p>

9.4. ХӨНГӨН АТЛЕТИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>9.4а. Шулуун ба тойрог замд спортын алхаагаар 1000-1500 м зайд алхах, 8-10 мин гүйхдээ жигд гүйх ба давтан гүйлтийн аргуудыг ашиглах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Энгийн алхаа - спорт алхаа 100-200 м, зөөлөн гүйлт 800 м, өвдөг, шагай, түнх, мөрний үеийг халаах 6-8 дасгалыг ашигласан бие халаалт хийх - Шулуун замд 60 м-т 2 удаа спорт алхаагаар алхах - Спорт алхаагаар шулуун ба тойрогт 1000-1500 м зайд алхах - Сурагчдыг 3 бүлэгт хуваах: 1-р бүлэг гадна талын тойргоор, 2-р бүлэг дунд тойргоор, 3-р бүлэг дотор талын тойргоор гүйхийг тайлбарлана. - Багшийн дохиогоор бүх бүлэг нэгэн зэрэг гараанаас гарч тус тусын тойргоор гүйх ба барианд хамтдаа ирэх байдлаар биеийн тамирын талбайд 8-10 тойрог гүйнэ. - 5 минутын гүйлтэд хэн хамгийн хол зайг туулсаныг шалгаруулна. - Охид 8 мин, хөвгүүд 10 мин алхахгүйгээр жигд гүйнэ. Уг хугацаанд хэн хэдэн метр зайг туулсаныг тодорхойлно. - Хол зайд гүйхэд ямар бэрхшээл учирсныг ярилцана. Бэрхшээлээ яаж давсанаа сурагч бүр хэлнэ. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 минутын ба 10 минутын гүйлтийн үзүүлэлтийг судалгааны зорилгоор ашиглаж, хүүхдийн ерөнхий тэсвэрийг хөгжүүлэх арга зүй боловсруулахдаа ашиглаарай. - Энэ сэдэвт хичээл дээр “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил-ын холын зайн гүйлтийн тестийг авч болно. 	<p>Гүйлтийн тойрог зам бүхий биеийн тамирын талбай</p> <p>Шүгэл</p> <p>Зайг тэмдэглэх тэмдэгтүүд</p> <p>Зайг хэмжих метр</p> <p>Секундомер</p> <p>Том, жижиг 3 тойрог байгуулах тэмдэгтүүд</p> <p>Биеийн тамирын багшийн ном, цөм хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх зөвлөмжүүд</p>
<p>9.4б. Нам гараанаас 80-100 м хүртэл янз бүрийн зайд дээд хурдтай гүйж хурдаа хөгжүүлэх</p>	<p>Ойрын зайд буюу 80 м, 100 м зайд хэдэн сек гүйдэг вэ? гэсэн асуултыг сурагч бүрээс асууж, хариултыг тэмдэглэж авна.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сурагчид нэг нэгээрээ цуварч, нам гараанаас 80 м зайд цагтай гүйнэ. Барианд ормогц багш гүйсэн хугацааг хэлж өгнө, сурагч өөрийн дээд хурдаар гүйж чадсан эсэхдээ дүгнэлт хийнэ. Хэрэв гүйх хугацаагаа мэддэггүй байсан бол баримжаатай болно. - Нам гараанаас 80 м зайд давтан гүйхдээ өмнөх хугацаагаа ахиулахыг хичээж гүйнэ. Багш гүйсэн хугацааг хэлнэ. - Ийм аргаар 80 м зайд 4-5 удаа гүйнэ. - Хөвгүүд болон хүссэн охид нам гараанаас 100 м зайд дээрх аргаар 3-5 удаа давтан гүйнэ. - Төгсгөлд нь 80 м ба 100 м зайн гүйлтийн сурагч бүрийн дээд хурд нь хэдэн сек байгааг ярилцана. Хамгийн хурдан сурагчдад баяр хүргэнэ. Гүйлтийн хурдаа хөгжүүлэх зөвлөгөөг өгнө. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сурагч өөрийн гүйлтийн хурдаа мэддэг байх нь өөрийн хөгжилд гарсан өөрчлөлтийг мэдэх, цаашид хөгжүүлэх зорилго дэвшүүлэх зэрэгт их тустай байдаг тул та 	<p>Биеийн тамирын талбайн төвд гүйх замыг зураас татаж хуваасан байх</p> <p>Гарааны ба барианы шугам</p> <p>Гарааны дохио өгөх шүгэл</p> <p>Зайг тэмдэглэх тэмдэгтүүд, хэмжих метр</p> <p>Секундомер</p>

	<p><i>гүйлтийн хурдыг нь секундомерээр хэмжиж хэлж өгч байх нь чухал юм.</i></p> <p><i>- Нам гараанаас гарч гүйхэд сурагчид ээлжлэн дохио өгөх ба багш бариан дээр байрлан хугацааг хэмжихээр зохион байгуулна.</i></p> <p><i>- Хэрэв олон сурагчтай анги бол 2-4 сурагчийг нэг гараанд гаргаж болох боловч сурагч бүрийн гүйлтийн хугацааг хэмжиж болохуйц зориулалтын секундомер хэрэгтэй.</i></p> <p><i>- Ойрын зайд гүйсэн үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцож болно.</i></p>	
<p>9.4в. 4x80 м буухиад уралдаж гүйхдээ буухианы модыг дээрээс дамжуулах техникийг ашиглах, багийн тактик боловсруулж хэрэгжүүлэх</p>	<p>-Буухианы модыг дээрээс дамжуулах техникийг үзүүлж, тайлбарлах</p> <p>- Зөөлөн гүйлтээс хосоороо буухиаг дээрээс дамжуулах</p> <p>- Дунд зэргийн хурдтай гүйлтээс хосоороо буухиаг дээрээс дамжуулах</p> <p>- 4x60 м буухиад уралдаж гүйхдээ буухианы модыг доороос дамжуулах</p> <p>- Буухиад гүйхдээ хэн гараанаас гарах тойрогт хэн гүйх, барианд хэн орох, хэн нь нөгөө багийн хэнтэй өрсөлдөж гүйх зэргийг багаараа хэлэлцэж, энгийн тактик боловсруулах</p> <p>-4x80 м буухиад уралдаж гүйхдээ буухианы модыг дээрээс дамжуулан, тактикаа хэрэгжүүлэх</p> <p>- Буухиа уралдааны дүнг хэлэлцэх</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Буухианы багийг хүч тэнцүү багууд байхаар хуваарилахад багш анхаарна. Үүндээ 80 м гүйлтэд сурагч бүрийн гүйсэн хугацааг харгалзан багийг урьдчилан бүрдүүлсэн байхыг бодоорой. Ингэж гүйлтийн хурдаар ойролцоо багууд уралдаж гүйвэл сонирхолтой байхаас гадна хүүхэд бүр хичээж дээд хурдаа гаргахын зэрэгцээ буухианы модоо хурдтай дамжуулах болно. Ийм буухиа уралдааныг хэд хэдэн удаа зохион байгуулбал өрсөлдөөн сайжирч, сурагчийн ур чадвар хөгжихөд нөлөөлнө.</i></p>	<p>Буухианы мод – 20 ш</p> <p>Буухиаг дамжуулах бүс ба зайг тэмдэглэх тэмдэгтүүд</p> <p>Шүгэл Секундомер</p> <p>Буухианы модыг дээрээс дамжуулж буй зурагт үзүүлэн</p> <p>Багуудын бүрэлдэхүүний нэрс, гарааны дараалал, гүйлтийн хугацааг тэмдэглэх хуудас</p>
<p>9.4г. Бүтэн гүйлтээс өндөрт харайх амжилтаа ахиулах</p>	<p>Бие халаалтын дараа намхан хөндлөвч дээгүүр сурагч бүр харайж өөрийн гүйлтийн зайгаа тохируулна.</p> <p>- Охид 70, 75, 80, 85 см өндөр хөндлөвч дээгүүр ээлжлэн цуварч өндөр харайна.</p> <p>- Хөвгүүд 80, 85, 90, 95, 100 см өндөр хөндлөвч дээгүүр ээлжлэн цуварч өндөр харайна.</p> <p>- Тодорхой өндөр дээгүүр сурагч 3 удаа харайна. Уг өндрийг давж чадаагүй бол тараах материалаар өгсөн өндрийн харайлтын тусгай дасгалуудыг бие даан давтана.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>- Сурагчид өндөр харайх техникийн эв дүйтэй болсон байх тул аль болох илүү өндөрт харайх нөхцлийг бүрдүүлнэ.</i></p> <p><i>- Өндрийн харайлтын хөндлөвчийг 5 см-ээр дээшлүүлнэ.</i></p> <p><i>- Сурагчдын ялгаатай байдалд тохируулан охид, өвгүүдийн тус тус 2 хэсэг байгуулбал бүр илүү үр дүнтэй байна.</i></p>	<p>Охид, хөвгүүд тусдаа харайх өндрийн харайлтын матрас, хөндлөвч – 2 ш, хөндлөвчийг тогтоох шон – 4 ш,</p> <p>Өндрийн харайлтын тусгай дасгалуудын зурагт тараах материал,</p> <p>Сурагч бүрийн амжилтыг тэмдэглэх хуудас</p>
<p>9.4д. Хөнгөн атлетикийн гүйлт,</p>	<p>- Гүйлт, харайлт, шидэлтийн төрөл тус бүрийг судлах явцдаа тэдгээр төрлийн тэмцээний хялбаршуулсан дүрмийг уншиж, судалсан байна.</p>	<p>Гүйлт, харайлт,</p>

<p>харайлт, шидэлтийн төрлөөс өөрт тохирохыг сонгох, сонгосон төрлөөрөө сургуулийн хэмжээний тэмцээнд оролцох, амжилтаа ахиулах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Багш, сурагчид хамтран жад шидэлтийн талбайг байгуулна. Гүйлтийн зайг урьдчилан хэмжиж гарааны тэмдэг тавьсан байна. - Сурагчид тэмцээнд оролцох төрлөө өөрсдөө сонгоно. Үүнд: охид 80 м, хөвгүүд 100 м, охид 2500 м, хөвгүүд 3000 м, 4x80 м буухиа гүйлт, өндрийн харайлт, жад шидэлт зэрэг төрөл багтана. - Тэд бие даан бие халаалт хийнэ. - Тэмцээний талбайд очиж урьдчилсан 2-3 оролдлого гүйцэтгэж, тэмцээнд бэлэн болно. - Охид сонгосон төрөлдөө тэмцээнд оролцох үед хөвгүүд шүүгчээр ажиллана. - Дараа нь хөвгүүд тэмцээнд оролцоход охид шүүгчээр ажиллана. - Шүүчид хамтран тэмцээний дүнг гаргаж танилцуулна. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Гүйлт, харайлт, шидэлтийн төрөл тус бүрийг судлах явцад багш сурагчдын амжилтыг хэмжиж өөрт нь ойлгуулсан байх шаардлагатай.</i> - <i>Эндээс сурагч хөнгөн атлетикийн аль төрөлд илүү амжилт үзүүлэх боломж байгаагаа тодорхойлж уг төрлийг сонгон тэмцээнд оролцвол зохино.</i> - <i>Хөнгөн атлетикийн тэмцээнийг бүх 9-р ангийн дунд зохион байгуулбал цаг хэмнэж, өрсөлдөөнийг хүчтэй болгоно.</i> - <i>Зарим сурагч тэмцээнд оролцох хүсэлгүй ба бие бялдын хувьд боломжгүй байвал тэмцээнийг зохион байгуулахад багшид туслан, шүүгчээр ажиллуулж болно.</i> - <i>Гүйлт, харайлт, шидэлтийн төрөл тус бүрийн тэмцээнийг дүрмийн дагуу зохион байгуулж явуулна.</i> - <i>Энэ үйл ажиллагаанд эцэг, эх, анги удирдсан багш нарыг оролцуулбал илүү сайн үр дүнтэй байх болно.</i> <p><i>Гүйлт, харайлт, шидэлтийн төрөл тус бүрийн тэмцээний дүрмийг хөнгөн атлетикийн сурах бичиг болон бусад эх сурвалжаас авч ашиглах хэрэгтэй.</i></p>	<p>шидэлтийн төрөл тус бүрийн тэмцээний хялбаршуулсан дүрэм</p> <p>Гүйлтийн зай, гарааны ба барианы тэмдэг</p> <p>Өндрийн харайлтын талбай, хос шон, хөндлөвч,</p> <p>Буухианы мод</p> <p>Сургалтын жад</p> <p>Тэмцээний амжилтыг тэмдэглэх хуудас</p>
<p>9.4е. Хөнгөн атлетикийн тэмцээнд үзүүлсэн өөрийнхөө амжилтад дүгнэлт хийх, бусдынхаа амжилтад үнэлгээ өгөх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сурагч бүр хөнгөн атлетикийн тэмцээнд үзүүлсэн амжилтандаа өөрийн үнэлгээ хийх - Амжилтаа ахиулах талаар төлөвлөгөө боловсруулан бичиж, дараагийн хичээл дээр ангийнхандаа танилцуулах - Уг төлөвлөгөөнд багтсан дасгалыг биеэр хийж үзээд, багшаас зөвлөгөө авч сайжруулна. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Гүйлт, харайлт, шидэлтийн төрөл тус бүрийг судлах явцад багш сурагчдын амжилтыг хэмжиж өөрт нь ойлгуулсан байх шаардлагатай. Эндээс сурагч хөнгөн атлетикийн аль төрөлд илүү амжилт үзүүлэх боломж байгаагаа тодорхойлж уг төрлийг сонгон тэмцээнд оролцвол зохино.</i> - <i>Хөнгөн атлетикийн тэмцээнийг бүх 9-р ангийн дунд зохион байгуулбал цаг хэмнэж, өрсөлдөөнтэй болгоно.</i> 	<p>Хөнгөн атлетикийн сурах бичиг</p> <p>Сурагч бүрийн тэмцээнд үзүүлсэн амжилтын тэмдэглэл</p> <p>Өөрийн амжилтад дүгнэлт бичих ажлын хуудас</p>

	<p>- <i>Зарим сурагч тэмцээнд оролцох хүсэлгүй ба бие бялдрын хувьд боломжгүй байвал тэмцээнийг зохион байгуулахад багшид туслан, шүүгчээр ажиллуулна.</i></p> <p>- <i>Гүйлт, харайлт, шидэлтийн төрөл тус бүрийн тэмцээнийг 2-4 цагийн хичээлээр дүрмийн дагуу зохион байгуулж явуулна.</i></p> <p>- <i>Хамгийн гол нь сурагч өөрөө тэмцээнд оролцох хөнгөн атлетикийн төрлөө зөв сонгосон эсэхэд дүгнэлт хийлгэх хэрэгтэй. Үүний тулд багш дэхүүлсэн асуулт асууна.</i></p> <p>- <i>Тэмцээнд эзэлсэн байр чухал биш, өөрийн үзүүлж байсан амжилтаа ахиулж чадсан эсэхэд гол анхаарлаа хандуулахыг багш сануулна. Амжилтаа ахиулахын тулд бие даан хийж болох дасгалыг сурагчидтай ярилцан, зөвлөгөө өгөөрэй.</i></p>	
--	--	--

9.5. САГСАН БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
9.5а. Чиглэлээ өөрчлөн бөмбөг залах, оновчтой дамжуулах, хоёр алхамтаас ба дунд, холын зайнаас бөмбөгийг цагаригт шидэх техникийг үр ашигтай гүйцэтгэж харуулах	<p>Залалт ба оновчтой дамжуулах чадварыг хөгжүүлэхдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нүүрний шугамнаас гүйн төвийн шугам дээрээс дамжуулсан бөмбөгийг хүлээн авч, залж гүйгээд тэмдэгтийг тойрон буцаж бөмбөгийг байранд нь тавиад барианд орно. - Бөмбөг залах зайг аажмаар холдуулах ба тэмдэгтийг сүлжин залж гүйж болно. - Дамжуулсан бөмбөгийг гарааны шугам дээрээс бөмбөгийг хүлээж аван, тэмдэгтийг сүлжин залж ирээд дараагийн сурагч руу дамжуулна. - Хурдтай гүйж байхдаа дамжуулсан бөмбөгийг хүлээн авч хурдтай залж гүйх - Бөмбөгийг залж тэмдэгтийг сүлжин уралдах <p>Шидэх чаадварыг сайжруулахдаа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөгийг цагаригт шидэхдээ яаж зогсох, бөмбөгөө хэрхэн баривал зөв болохыг ярилцах - Самбарын эгц урдаас, хажуугаас бөмбөгийг залан гүйж ирээд хоёр алхамт хийж цагаригт шидэх - Залалтаас бөмбөгийг дамжуулаад буцааж аван, цагирагт шидэх - 3-3.5 м зайнаас байрнаасаа үсэрч бөмбөгийг цагаригт шидэх - 5 м зайнаас бөмбөгийг байрнаас болон залалтаас цагаригт шидэх - Хэн нь олон бөмбөг оруулах вэ? тоглоом тоглох <p><i>Багшийн анхарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Гүйлтэн дундаа дамжуулсан бөмбөгийг бариад нэг алхаж болно. Илүү алхаж болохгүйг анхааруулна.</i> - <i>Сурагч бүр өөрт тохирсон зайнаас бөмбөгийг оновчтой шиддэг болоход голлон анхаарна. Заавал 5 м зайнаас бүгдээрээ оновчтой шидэх албагүй. Тиймээс тэдний чадварт тохирсон зайг сонгож шидэлт гүйцэтгэх боломж олгоорой.</i> 	<p>Сагсан бөмбөг 10-12 ш, Шүгэл, тэмдэгтүүд</p> <p>Сагсан бөмбөгийн самбар, цагариг 2-4 ш</p> <p>Шидэлтийн зайг хэмжих метр,</p>
9.5б.	- Сурагчдыг 4-5 хүнтэй баг болгоно. Багууд залалт,	

<p>Залалт, дамжуулалт, шидэлт хосолсон цогц дасгалын хувилбарыг бүлгээрээ хамтран зохиох, хэрэгжүүлэх</p>	<p>дамжуулалт, шидэлт хосолсон цогц дасгалын нэг хувилбар зохиож бусад багт үзүүлэх даалгаврыг өгнө.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Багууд хувилбараа зохиож, өөрсдөө хийж туршин үзнэ. Харилцан ярилцаж хувилбараа сайжруулахад нь багш тусална. - Баг бүр өөрийн боловсруулсан хувилбарт дасгалаа үзүүлнэ. Бусад багууд түүнийг давтана. <p>Багууд хувилбараа самбар дээр зурж тайлбарлаж болно.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Баг бүрийн боловсруулсан дасгалын үр дүнг хэлэлцэнэ. Сонирхолтой дасгал байсан эсэх, та бүхний өмнө нь эзэмшсэн чадварыг дайчилж чадсан уу? илүү ур чадвар илрэхээр байсан уу? гэх мэт асуултаар ярилцана. 	<p>Сагсан бөмбөгнүүд, Янз бүрийн тэмдэгтүүд Жижиг самбар, шохой, маркер</p>
<p>9.5в. Бүтэн талбайд 5х5 тоглогчтой сагсан бөмбөг тоглохдоо шударгаар өрсөлдөх, дүрмийг мөрдөх, ялалт ба ялагдлыг хүлээн зөвшөөрөх, буруугаа хүлээх, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө зэрэгээр илэрхийлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сагсан бөмбөгийн тоглолтын дүрмийн холбогдолтой асуултыг багш тавина, сурагчид хариулна. Зөв бурууг товч хэлэлцэнэ. - Хүч тэнцүү 5 хүнтэй багийг хуваарилна. Багууд ижил өмсгөл өмсөнө. - Баг бүр тоглогчдыг ээлжлэн сольж дараах дасгалыг 2-3 удаа давтана. Үүнд: а. Бөмбөгтэй тоглогч бөмбөгийг залж явах үед 2 дахь тоглогч шилжилт хийнэ. 1-р тоглогч бөмбөгийг 2-р тоглогч руу дамжуулаад самбар руу гүйхэд бөмбөгийг буцааж дамжуулна, 1-р тоглогч довтолно. б. 1-р тоглогч чөлөөт шидэлтийн шугам дээр зогсоно. 2-р тоглогч бөмбөгийг 1-р тоглогч руу дамжуулахад хамгаалагч ирэхгүй бол шууд довтолно, хамгаалагч ирвэл самбар дор байгаа 3 дахь тоглогч руу дамжуулж довтолгоо хийлгэнэ. - 5х5 сагсан бөмбөг тоглоно. Нэг тоглолт 5 мин явагдана. Эсвэл түрүүлж 3 оноо авсан баг хожих дүрмээр тоглоно. - Багш тоглолтыг шүүх ба цагаригт бөмбөг орсон тохиолдолд тоглогчид болон үзэж буй сурагчид бүгдээрээ янз бүрийн хэлбэрээр баяр хүргэнэ. Алдаа гарсан тохиолдолд буруугаа заавал хүлээж биеийн үйлдлээр илэрхийлнэ. - Тоглолтын төгсгөлд үр дүнгээ товч ярилцана. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Өндөр нуруулаг тоглогч нь төвийн байрлалд тоглох нь хамгаалалтад ашигтайг ярилцаад, довтолгоо хийсний дараа өөрсдийн байрлалаа маш хурдан эзлэх шаардлагатайг ойлгуулна.</i> - <i>Бөмбөгтэй тоглогчийг илүү хүчээр хамгаалах, бүх тоглогч бөмбөгийг байнга ажиглаж, бөмбөгтэй тал руу шахаж хамгаалах, довтолж байгаа тоглогчийг бусаддаа мэдээлж, дараагийн хамгаалагчдаа хүлээлгэн өгөх зэргийг сануулна.</i> - <i>Шүүгч болон тоглогчидтой зүй бусаар харьцах, элдэв хараал хэлэх гэх зэрэг спортын бус алдаа гаргавал техникийн алдаа өгдөг болохыг анхааруулна.</i> - <i>Хожсон багтаа баяр хүргэх, алдаа гаргавал уучлал гуйх, унасан нэгнээ татаж босгох, түлхэхгүй байх зэрэг энгийн зелдэг харилцааг хэвшил заавал болгоорой.</i> 	<p>Сагсан бөмбөг, Шүгэл, Сагсан бөмбөгийн шүүгчийн заалтын зураг, тайлбар бүхий үзүүлэн Сагсан бөмбөгийн самбар, цагариг бүхий талбай,</p>

9.6. ВОЛЕЙБОЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>9.6a. Бөмбөгний нисэлтийн өндөрт тохируулан дээрээс ба доороос хүлээн авч дамжуулах техникийг үр дүнтэй гүйцэтгэх</p>	<p>-Волейболын бөмбөгтэй дасгалуудыг 3-6 удаа давтах: - Бөмбөгөө их биеэ тойруулж болон хөлийн хоорондуур наймын тоо үүсгэн эргүүлэх - Зогссон, хагас суусан, өвдөглөж зогссон, явган суусан байдлаас бөмбөгөө нэг ба хоёр гараар шидэж барьж авах - Нурууны араас бөмбөгөө нэг ба хоёр гараар шидэж барьж авах - Бөмбөгөө барьж гараа өргөсөн ба хөлдөө бөмбөг хавчуулсан байдлаас шалан дээгүүр өнхрөх - Өндөр шидсэн бөмбөгийг үсэрч барьж аваад газарт буухаасаа өмнө хамтрагч руу дамжуулах - Зогссон, хагас суусан, дээш харж хэвтсэн байдлаас бөмбөгийг дээрээс өөр дээрээ дамжуулах - Хамтрагчийн шидэж өгсөн бөмбөгийг шилжилтээс тохирсон аргаар хүлээн авч буцаан дамжуулах - Ханан дээр зурсан бай руу бөмбөгийг дамжуулан баруун, зүүн тийш шилжиж явах - Хананы эсрэг харж зогссон байдлаас бөмбөгөө хана руу шидээд эргэж харан бөмбөгийг хана руу дээрээс ба доороос дамжуулаад барьж авах - Гурвуулаа 3 м зайтай цуварч зогссон байдлаас 1-р тоглогч бөмбөгийг дээрээс дамжуулахад 2-р тоглогч дээрээс арагш дамжуулах, 3-р тоглогч доороос 1-р тоглогч руу дамжуулах - Талбайн 6-р бүсээр 3-р бүс рүү доороос, 3-р бүсээр 4-р бүсрүү дээрээс бөмбөгийг дамжуулах <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> - <i>Бөмбөг толгойн орчим өндөрт ирэх үед дээрээс дамжуулах, бүсэлхийн орчим өндөрт ирвэл доороос дамжуулах аргыг сонгох боломжтойг ярилцан туршиж, баримжаа болгон хэвшүүлээрэй.</i> - <i>Бөмбөгийг дамжуулахаар хүлээн авахдаа гараа арагш татах, тохойгоор нугалах алдаа нийтлэг гардаг учраас сэргийлээрэй.</i></p>	<p>Волейболын бөмбөг – 4 сурагч тутамд 1 байхаар тооцож бэлтгэнэ.</p> <p>Янз бүрийн тэмдэгтүүд</p> <p>Заалны хананд оновчтой дамжуулах байг тэмдэглэсэн дүрс зурсан байх</p>
<p>9.6б. 2 м өндөр торон дээгүүр бөмбөгийг охид доороос, хөвгүүд дээрээс давуулах техникийг гүйцэтгэх</p>	<p>Охид: - 5-6 м зайнаас бөмбөгийг доороос давуулах техникээр тор давуулах - 9 м буюу давуулалтын шугамын араас бөмбөгийг доороос давуулах - Давуулалтын шуамын араас бөмбөгийг доороос заасан бүс рүү давуулах Хөвгүүд: - Бөмбөгийг зүүн гараар эгц дээш шидэж баруун хөлийн өлмийнөөс урагш 1-2 ул зайд унагах - Бөмбөг шидэх гарыг өргөж зогссон байдлаас нөгөө гараар алганы ар талруу бөмбөг давуулах мэтээр цохих - Хананаас 4-5 м зайнаас хана руу бөмбөгийг дээрээс давуулах - 3-6 м зайнаас бөмбөгийг дээрээс давуулах техникээр тор давуулах - Давуулалтын шугамын араас бөмбөгийг дээрээс давуулах - Талбайг ард ба урд, баруун ба зүүн гэсэн 4 бүсэд хувааж,</p>	<p>Волейболын бөмбөг – 4 сурагч тутамд 1 байхаар тооцож бэлтгэнэ.</p> <p>2 м өндөртэй тор татна. Ийм тор 2-оос олон байвал илүү үр дүнтэй болно.</p> <p>Янз бүрийн тэмдэгтүүд</p> <p>Талбайг хууваах 5 см өргөн, 10 м урттай өнгийн тууз – 2 ш</p>

	<p>хөвгүүд давуулалтын шугамын араас бөмбөгийг дээрээс эдгээр бүс рүү давуулах</p> <p>Охид, хөвгүүд хамтран:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Давуулалтын бөмбөгийг хүлээн авч, тодорхой бүс рүү дамжуулах - Давуулалтын бөмбөгийг 1-р тоглогч доороос, 2-р тоглогч дээрээс хүлээн авч дамжуулах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Бөмбөгийг хана руу давуулахад бөмбөгний нисэлтийн өндрийг баримжаалах хэмжээг ханан дээр зурж өгөх хэрэгтэй.</i> - <i>Бөмбөгийг давуулах үед сарвууг чангалсан байхыг анхааруулна.</i> - <i>Давуулалт дамжуулалтыг хослуулан, аль болох олон сурагч, хүлээлт багатайгаар дасгалыг гүйцэтгэхээр зохион байгуулж, талбайд байрлуулаарай.</i> 	
<p>9.6в. Довтлох цохилтын техникийг гүйцэтгэх</p>	<p>Довтлох цохилт гэж юуг ойлгох, хэрхэн цохидог вэ? гэх асуултаар ярилцаж, довтлох цохилт үзүүлэхийг сурагчдаас хүснэ. Үзүүлсэн сурагчийн техникийг ярилцаж, зөв техникийг багш биеэр болон видео бичлэгээр үзүүлж, тайлбарлана.</p> <p>Дараах дасгалыг гүйцэтгэнэ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Байрнаас болон 2-3 алхамтаас довтлох цохилтыг бөмбөггүйгээр дуурайж давтах - Өөрөө бөмбөгийг дээш шидээд үсэрч хана руу довтолж цохих - Байрнаасаа бөмбөгийг шал руу довтолж цохих - Бөмбөгийг шал руу цохиж хананд ойлгон барьж авах - Торноос 1 м орчим зайд багшийн ба хамтрагчийн шидэж өгсөн бөмбөгийг 2-3 алхамтаас үсэрч довтолж цохих - Багшийн ба хамтрагчийн өргөсөн бөмбөгийг довтолж цохих - Довтлох цохилтыг амжилттай гүйцэтгэхэд юу дутагдаж байгааг ярилцан, хөлийн түлхэлтийн болон гарын хүчний дасгалыг давтах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Хэрэв хоёр алхамтаас үсрэх бол довтлох цохилтын гарын эсрэг хөлөөс алхаж эхлэх ба гурван алхамтаас үсрэхдээ цохих гар талын хөлөөс эхлэн алхахыг ярилцаж, туршина. Алхамт эхлэхийн өмнө бага зэрэг бөхийж, хоёр гараа урагш-доош болгосон байна. Эхний алхмыг ойрхон хийх ба сүүлийн алхам дээр хоёр хөлийг зэрэгцүүлэн хоёр хөлөөр хүчтэй түлхэж үсрэхийг тайлбарлаж, зөв гүйцэтгэж буй эсэхийг хянаж, шаардлагатай үед зарим сурагчийг ганцаарчлан давуулаарай.</i> - <i>Довтлох цохилтын техникийг гүйцэтгэхэд сурагч бөмбөгнөөс түрүүлж ба хоцорч үсрэх нийтлэг алдаа гардаг учраас эхлээд багш бөмбөгний нисэлтийг ажиглан, алхамт эхлэх дохиог өгч болно. Гэхдээ энэ тохиолдолд довтлох цохилтын үр дүн нь сурагчийн хөдөлгөөний хурд, үсрэлтийн өндрөөс хамаарах учраас тийм ч сайн арга биш болохыг тооцоорой. Сурагч алхамт эхлэх болон үсрэх хуагацаа, зайг өөрөө тааруулж сурах нь чухал байна.</i> - <i>Довтлох цохилтын техникийг гүйцэтгэхэд сурагч бөмбөгнөөс түрүүлж ба хоцорч үсрэх нийтлэг алдаа гардаг учраас эхлээд багш бөмбөгний нисэлтийг ажиглан, алхамт эхлэх дохиог өгч болно. Гэхдээ энэ тохиолдолд довтлох цохилтын үр дүн нь сурагчийн хөдөлгөөний хурд, үсрэлтийн өндрөөс хамаарах учраас тийм ч сайн арга биш болохыг тооцоорой. Сурагч алхамт эхлэх болон үсрэх хуагацаа, зайг өөрөө тааруулж сурах нь чухал байна.</i> 	<p>Волейболын бөмбөг – 5-8 ш</p> <p>Волейболын тор, шон</p> <p>Волейболын довтлох цохилтын техникийг үзүүлсэн зурагт үзүүлэн, боломжтой бол видео бичлэг, зөөврийн компьютер</p>
<p>9.6г. Волейбол тоглохдоо багийн энгийн тактикийг</p>	<p>Бөмбөг давуулалт, дээрээс ба доороос дамжуулалт, довтлох цохилтын техникийг холбосон дасгалууд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шидэж өгсөн бөмбөгийг буцааж дамжуулаад хажуу тийш 2 м зайд шилжиж, гараа шаланд хүргээд буцан ирж бөмбөгийг дахин дамжуулах 	<p>Волейболын шүүгчийн заалтыг харуулсан зурагт үзүүлэн</p>

<p>хамтран боловсруулах, шүүгчийн заалтыг хэрэгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Давуулалтаас бөмбөгийг хүлээн авч холбогч руу дамжуулах, холбогч бөмбөгийг өргөх, довтолгоч довтолж цохих. Довтолсон бөмбөгийг эсрэг баг хүлээн авч өөрийн багийн холбогч руу дамжуулах, холбогч нь бөмбөгийг барьж аваад давуулагч руу өнхрүүлж өгөх. Волейбол тоглох багуудыг зохион байгуулна. - Багууд хэн аль байрлалаас тоглохоо өөрсдөө ярилцаж тогтоно. Баг бүр 1-2 тактик хэрэглэн тоглоно. - 8x8 хүнтэй багаар волейбол тоглох - 6x6 хүнтэй багаар волейбол тоглох - Тоглолтыг багш, сурагчид хамтран шүүх - Волейболын шүүгчийн заалтыг харуулсан зурагт үзүүлэн дээр ярилцаж, шүүгчийн дүрд тоглох - Тоглож дууссан багууд тоглолтын үр дүнг хэлэлцэнэ. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Багш тоглолтыг шүүхдээ шүүгчийн заалтыг дүрмийн дагуу тод үзүүлэх хэрэгтэй. Энэ нь сурагчдад зөв ойлголт өгч, шүүгчийн заалтыг хүлээн зөвшөөрч хэрэгжүүлдэг болоход дэмжлэг болно.</i> - <i>Хүүхэд бүрийн оролцоог нэмэгдүүлэх, талбайд бөмбөгийг унагахгүйн тулд эхлээд олон гишүүнтэй багаар волейбол тоглох нь ашигтай байдаг. Дараа нь гишүүдийн тоог цөөлж, 6 гишүүнтэй багаар тоглоно.</i> 	<p>Шүгэл</p> <p>Волейболын бөмбөг, тор, шон, хязгаарлагч</p> <p>Тоглолтын онооны самбар</p>
---	---	---

9.7. ҮНДЭСНИЙ ШАГАЙН ХАРВАА

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>9.7а. Шагайн харвааны хэрэглэгдэхүүн, харвах зайг ялган таних</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Шагайн харваа нь үндэсний спортын нэг төрөл болохыг тодруулна. - Өрөг буюу зурхай, хасаа, аравч, хашлага, сум, тохой, хэц зэрэг хэрэглэгдэхүүний зураг дээр ярилцана. Зурхайн хэмжээ, хасаа, хэцний болон хашлага, сумны хийц, хэмжээг дэвтэртээ тэмдэглэж авна. Харваачийн сандал, хурууны боолт зэргийн зургийг үзүүлнэ. - Эдгээр хэрэглэгдэхүүний хэрхэн байрлуулах, яаж шагай харвахыг үзүүлнэ. - Сурагчдын мэдлэгийг асуултаар бататгана. - Шагай харваж үзсэн сурагч байвал сэтгэгдлээ ярина. - Хичээлийн төгсгөлд 	<p>Шагайн харвааны зурхай, хасаа, хашлага, сум зэрэг хэрэглэгдэхүүний зураг ашиглана.</p> <p>Боломжтой бол бодит хэрэглэгдэхүүнийг бэлтгэнэ.</p>
<p>9.7б. Үндэсний шагайн харвааны түүхэн хөгжлийг тоймлох</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Үндэсний шагайн харвааны түүхэн хөгжлийг уншиж судлах даалгавар өгсөн байна. - Гэрийн даалгаврын гүйцэтгэлийг шалгаж, шагайн харвааны хөгжлийг он дараалалд оруулан ярилцах - Үндэсний баяр наадмын тухай хуулийн шагайн харваанд холбогдох хэсгийг уншина. - Үндэсний шагайн харвааны хэрэглэгдэхүүний өөрчлөлтийг зураг дээр ярилцаж болно. 	<p>Ч.Буянбадрах "Монгол орны лавлах" эмхэтгэл ном</p> <p>Монголын шагайн харвааны холбооны facebook хуудас</p>
<p>9.7в. Ойрхон зайнаас шагай харваж тоглохдоо харвааны</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хашлага дээр сумыг байрлуулах болон шагайг хэрхэн харвахыг үзүүлж, тайлбарлана. - Ном болон шагайн харвааны хашлагыг орлуулж болох зүйлийг ашиглан 2 м зайнаас шагай харвах - 3 м зайнаас шагайг харван жижиг тойрогт буулгах 	<p>Шагайн харвааны нэгдсэн дүрэм</p>

<p>техникийг ашиглах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3-4 м зайнаас шагайг харван том тэмдэгтийг онох - Сурагч бүр өөрийн тохойгоор хэмжин, 7-9 тохой зайнаас шагайг харвах - Ойрхон зайнаас шагайг харваж байг онох - Багаараа шагай харваж тоглох - Тоглох үед бусад нь уухай өргөх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Шагайн харвааны хичээлд орон нутгийн харваачдыг урьж оролцуулан, харвааны хэрэглэгдэхүүнийг биетээр үзүүлэхээс гадна шагайг харваж үзүүлэх нь чухал байна. Тэд шагайн харвааны дүрэм болон харвах арга техникийг товч тайлбарлан үзүүлэх болно.</i> - <i>Шагайн хашлагыг заавал үнэтэй материалаар бус хатуу картон цаасаар ч хийн ашиглаж болно.</i> - <i>Эхлээд шагайн сумыг хашлага дээр байрлуулан, 0.5-1 м зайнаас няслаж сургана. Дараа нь харвах зайг холдуулах төдийгүй тодорхой байг онох зорилт тавьж харвана.</i> 	<p>Шагайн хашлага, сум сурагч бүр өөрсдөө бэлтгэнэ.</p> <p>Шагайн харвааны 2-4 зурхайг байгуулна.</p> <p>Баг бүр нэг сандалтай байна.</p>
--------------------------	---	---