



**БОЛОВСРОЛЫН
ХҮРЭЭЛЭН**



Боловсролын хүрээлэнгийн захирлын
2019 оны 9 дүгээр сарын 16 өдрийн
ТООТ тушаалын гуравдугаар хавсралт

**БҮРЭН ДУНД БОЛОВСРОЛЫН ЗААВАЛ СУДЛАХ, СОНГОН СУДЛАХ МОНГОЛ ХЭЛ,
ҮНДЭСНИЙ БИЧИГ, УРАН ЗОХИОЛ, МАТЕМАТИК, МЭДЭЭЛЛИЙН ТЕХНОЛОГИ,
ФИЗИК, БИОЛОГИ, ХИМИ, ГАЗАР ЗҮЙ, НИЙГЭМ СУДЛАЛ, АНГЛИ ХЭЛ, ОРОС
ХЭЛНИЙ БОЛОН ЗААВАЛ СУДЛАХ МОНГОЛЫН ТҮҮХ, БИЕИЙН ТАМИР, ДИЗАЙН
ЗУРАГ ЗҮЙ, ТЕХНОЛОГИ, СОНГОН СУДЛАХ ТҮҮХ, ДИЗАЙН, ТЕХНОЛОГИЙН
САЙЖРУУЛСАН ХӨТӨЛБӨРИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ СУРАЛЦАХУЙН УДИРДАМЖ**

(Бүрэн дунд боловсрол X-XII анги)

Улаанбаатар
2019



**БОЛОВСРОЛЫН
ХҮРЭЭЛЭН**

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

(Бүрэн дунд боловсрол. X-XII анги)

**Улаанбаатар
2019**

Цөм хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх суралцахуйн удирдамж боловсруулсан баг:

Багийн ахлагч:

Л.Уртнасан доктор (PhD), профессор, МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш

Багийн гишүүд:

Б.Бат-отгон доктор (PhD), дэд профессор, МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш

А.Гантулга магистр, Нийслэлийн боловсролын газрын мэргэжилтэн

Л.Доржжав магистр, МонАлтиус биеийн тамирын дээд сургуулийн багш

В.Лхамсүрэн магистр, МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн тэнхмийн эрхлэгч

Д.Мэндбаяр магистр, БМДИ-ийн арга зүйч

Д.Уранмандах магистр, МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш

Г.Энхсайхан доктор (PhD), МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн захирал

М.Энхтөр Боловсролын хүрээлэнгийн эрдэм шинжилгээний ажилтан

Хөндлөнгийн шинжээч:

Д.Баярлах - доктор (PhD), дэд профессор, МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш

Суралцахуйн удирдамжийг сайжруулсан ажлын хэсэг (2019):

Л.Уртнасан доктор (PhD), профессор, МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш

Б.Бат-отгон доктор (PhD), дэд профессор, МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш

М.Энхтөр Боловсролын хүрээлэнгийн эрдэм шинжилгээний ажилтан

Хянан тохиолдуулсан (2019):

Л.Уртнасан, Ph.D, профессор, МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш

Х анги

10.1. БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>10.1а. Өөрийн бие бялдын хөгжлийн өөрчлөлтийг тодорхойлох, үнэлэх, тайлбарлах</p>	<p>Эхлээд бие бялдын хөгжлийг ямар үзүүлэлтээр тодорхойлж болохыг нийтээрээ ярилцана (биеийн өндөр, жин болон биеийн зарим тойргийн үзүүлэлтээр тодорхойлохыг нэрлүүлнэ).</p> <p>- Дараа нь сурагчдыг 6 хэсэгт хувааж, хэсэг бүрийн сурагчид хосоор ажиллан, нэгнийхээ биеийн өндөр, жин, толгойн, цээжний, бүсэлхийн, өгзөгний, гуяны тойргийг хэмжих ба сурагч бүр өөрийн үзүүлэлтийг бичиж тэмдэглэнэ.</p> <p>- Өнгөрсөн жилээс хойш өөрийн бие бялдын хөгжлийн үзүүлэлт бүрт гарсан өөрчлөлтийг бодож гарган, төрсөн сэтгэгдлээ нөхөдтэйгээ хуваалцаж ярилцана.</p> <p>- Өөрийн бие бялдын хөгжлийн өөрчлөлтийн үзүүлэлт бүрээр график байгуулж, “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлттэй харьцуулан тайлбарлах даалгавар өгөөд, түүнийг нь хичээлийн бус цагаар шалгаж, зөвлөхийн зэрэгцээ үнэлгээ өгнө.</p> <p>- Бие бялдын хөгжилдөө өөрийн үнэлгээ өгч, яагаад ийм үнэлгээ өгсөн үндэслэлээ сурагч тайлбарлана.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бие бялдын хөгжлийн үзүүлэлтийг 9-р ангийнхтай нь харьцуулж тооцоолох, хэлэлцэх боломж олгоно. Харин өөрийн бие бялдын хөгжилд үнэлгээ өгөхөд нь зориулж “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтийг үзүүлж ашиглаарай.</i> <i>Хэрвээ сурагч өөрийн бие бялдын хөгжлийн үзүүлэлтийг бусдад мэдээдэхийг хүсэхгүй байвал багш хэмжилтийг хийж, зөвхөн өөрт нь мэдээдэнэ.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Биеийн өндөр хэмжигч, - биеийн жинлүүр, - толгойн, цээжний, бүсэлхийн тойргийг хэмжих туузан метр, зураг тайлбар бүхий үзүүлэн бэлтгэнэ. <p>Бие бялдын хөгжлийн үзүүлэлтийг тэмдэглэх, бодох, үнэлэх хуудас (тогтмол тэмдэглэх дэвтэр) байвал зохино.</p> <p>15-18 насны хүүхдийн бие бялдын хөгжлийн үнэлгээний нормыг бичсэн үзүүлэн</p>
<p>10.1б. Бие бялдын түвшин тогтоох сорилын шалгуураар өөрийн чийрэгжилтийн түвшингээ тодорхойлох, үнэлэх, тайлбарлах</p>	<p>Чийрэг бие бялдартай хүн гэж ямар хүнийг хэлэх вэ? гэсэн асуулт тавина. Биеийн тамирын хичээл дээр тодорхой дасгал гүйцэтгэж бие бялдын чийрэгжилтийн түвшингээ тогтоох боломжтойг ярилцана.</p> <p>- Хүч, хурд, хөдөлгөөний эвсэл, уян хатан, тэсвэрийн түвшинг үнэлэх “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын дасгалуудыг сурагч бүр гүйцэтгэж, үзүүлэлтээ тэмдэглэж авна. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хэвтээ байдлаас цээжээ өндийлгөх (30 с/удаа) • Суугаа байдлаас бөхийх (см) • Хавсралттай шилжих (20 с/удаа) • Байрнаас уртад харайх (см) • Босоо гараанаас 50 м гүйлт (с) • Хөвгүүд дүүжигнэлтээс, охид гар дээр сунайлт (удаа) 	<ul style="list-style-type: none"> - “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ыг гүйцэтгэх аргачлал, зураг бүхий тараах материал - Гүйлтийн замтай гадаа биеийн тамирын талбай - Секундомер - Туузан шат - Зөөврийн ба байнгын турник - Урт метр - Сурагч бүр үзүүлэлтээ

	<ul style="list-style-type: none"> • Нэг хөл дээр зогсох (с) • Охид 1500 м, хөвгүүд 2000 м гүйх (мин) <p>- Бие бялдрын ямар чадавхын хөгжил тааруу байгааг тодорхойлон, чийрэгжилтийн үнэлгээгээ ярилцана.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Суралцахуйн энэ зорилтыг 2-3 цагийн хичээлээр шийдвэрлэнэ. Сурагч бүрийн сорилын өмнөх оны үзүүлэлтийг өгч, харьцуулан ярилцахаар хичээлээ зохион байгуулна.</i></p>	<p>тэмдэглэх хуудас, дэвтэр, үзэг</p>
<p>10.1в.</p> <p>Биеийн ерөнхий хөгжил, чийрэгжилтийн түвшингээ дээшлүүлэх хэрэгсэлгүй цогц дасгалыг өдөр тутам гүйцэтгэх</p>	<p>Энэ сэдвийн төгсгөлийн 1-2 цагийн хичээл дээр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хүч, хурд, хөдөлгөөний эвсэл, уян хатан, тэсвэр зэрэг бие бялдрын чадавх тус бүрийг хөгжүүлэх цогц дасгалыг суралцагч бүрт тохирсон ачааллаар давтана. - Дасгалыг хийж дуусмагц сурагч өөрөө судасны лугшилтаа тоолж, ачаалалдаа хяналт тавина. Эхлээд хэн дасгалыг хэдэн удаа давтахыг багш тохируулна, дараагийн давталтын тоог сурагч өөрөө тооцвол сайн. - Дасгал бүрийг давтахдаа анхаарах зүйлс, дасгалыг зөв гүйцэтгэх шаардлагыг ярилцана. - Сурагч бүр өөртөө тохирсон БЕХ-ийн хэрэгсэлгүй цогц дасгалыг сонгож, 2-3 удаа давтана. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Хичээлийн бус цагаар сурагч өөртөө тохирсон БЕХ-ийн дасгалыг тогтмол хийж хэвшихийг ойлгуулж, хяналт тавьж ажиллана.</i></p>	<p>БЕХ-ийн цогц дасгалын зураг, тайлбар бүхий тараах материал бэлтгэнэ. Түүн дээр сурагч өөрт тохирох ачааллын хэмжээг бичиж тэмдэглэх боломжтой байна.</p> <p>Судасны лугшилтыг тоолоход зориулж секундын зүүтэй цаг, эсвэл секундомер бэлтгэнэ.</p>
<p>10.1г.</p> <p>Хөдөлгөөний хомсдол эрсдэлт хүчин зүйлээс шалтгаалсан зүрх судасны зарим эмгэгээс сэргийлэх дасгалуудыг зохих аргачлалын дагуу гүйцэтгэх, бусдад зөвлөх</p>	<p>Артерийн даралт ихсэх, багасах, судасны хатуурал, венийн судасны өргөсөл, зүрхний шигдээс зэрэг эмгэгээс сэргийлэх цогц дасгалыг хичээл дээр багшийн заавраар гүйцэтгэнэ.</p> <p><i>Артерийн даралт ихсэх үед хийх цогц дасгалын жишээ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Б/б – гарыг биеийн дагуу авч сандал дээр сууна. Амьсгал авч гарыг нугалаад амьсгалаа гаргахдаа гараа тэнийлгэнэ. 2. Гараа биеийн дагуу авч сандал дээр сууна. Амьсгал авч гарыг өргөөд, амьсгал гаргаж гарыг буулгана. 3. Гарыг биеийн дагуу авч хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай авч зогсоно. Хөлийн тавхайг дэвсгэрээс хөндийрүүлэхгүй өвдөгний үеэр ээлжлэн нугална. 4. Гараа мөрөндөө авч зогсоно. Гараа хойш эргүүлж амьсгаа аваад, урагш эргүүлж амьсгалаа гаргана. 5. Гарыг цээжний өмнө авч хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай зогсоно. Амьсгаа авч биеийг баруун тийш эргүүлэн гараа алдална. Амьсгал гаргаж, гарыг цээжний өмнө авчирна. 6. Үндсэн зогсолтоос тайван гүн амьсгална. 7. Сандал дээр сууна. Амьсгал авч гараа урагш өргөхийн хамт нэг хөлийг чигээр нь өргөөд амьсгалаа гаргаж, гар, хөлөө буулгана. 8. Гарыг цээжний өмнө авч сандал дээр сууна. 	<p>Хүний биеийн эрхтэн, тогтолцооны зурагт үзүүлэн эсвэл DVD бичлэг</p> <p>Эмчилгээний биеийн тамирын ном, гарын авлага</p> <p>Эмчилгээний цогц дасгалын DVD, CD</p> <p>Хүүхдийн тоогоор сандал</p> <p>Эрүүл мэндийн мэргэжлийн байгууллагаас эрхлэн гаргасан, зөвшөөрөгдсөн DVD, CD, видео бичлэг, үзүүлэн таниулах материалууд, Биеийн тамирын их, дээд сургуулийн</p>

	<p>Амьсгал авч гар хөлийг тэнийлгэн амьсгалаа гаргаж бэлтгэл байдалд орно.</p> <p>9. Гарыг биеийн дагуу авч сандал дээр сууна. Амьсгалаа авч гарыг алдлан, амьсгал гаргахдаа өвдөгөө тэврэн бөхийнө.</p> <p>10. Тайван алхана.</p> <p>11.Сандал дээр сууна. Амьсгал авч гар хөлийг урагш өргөн нугалаад амьсгал гаргахдаа тэнийлгэнэ.</p> <p>12. Гараа ташаандаа авч сандал дээр сууна. Энгийн тайван амьсгална.</p> <p>Эдгээр дасгал бүрийг аажим удаан хөдөлгөөнөөр хийнэ.</p> <p>- Бусад эмгэгээс сэргийлэх дасгалын тараах материалыг өгч, баг бүр тодорхой нэг өвчнөөс сэргийлэх цогц дасгалыг ярилцаж, хамтарч гүйцэтгэн бусад багт үзүүлнэ.</p> <p>- Цогц дасгалыг хийж үзүүлэхдээ хэрхэн амьсгалах, юу анхаарахыг тайлбарлана. Ингэснээр бусдад уг цогц дасгалыг заах, зөвлөгөө өгөх чадвартай болно.</p>	<p>зөвшөөрлөөр хэвлэсэн зөвлөмж, гарын авлага, сурах бичиг,</p> <p>Артерийн даралт багасах, судасны хатуурал, венийн судасны өргөсөл, зүрхний шигдээсээс сэргийлэх эмчилгээний дасгалын зураг, тайлбар бүхий тараах материал</p>
<p>10.1д. Хоол боловсруулах эрхтэн, тогтолцооны зарим эмгэгийн үеийн эмчилгээний тусгай дасгалуудыг зохих аргачлалын дагуу гүйцэтгэх, бусдад зөвлөх</p>	<p>Өтгөн хатах, гэдэс хийгээр дүүрэх, ходоод, гэдэс, элэг, цөсний эмгэг зэргээс сэргийлэх цогц дасгалыг хичээл дээр багшийн заавраар гүйцэтгэнэ.</p> <p><i>Өтгөн хатах үед хийх цогц дасгалын жишээ:</i></p> <p>1. Тэгш гадаргуу дээр дээш харан, хөлөө жийн гараа биеийн дагуу байрлуулан хэвтэнэ. Амьсгал авахдаа хэвлийг дүүргэн, гаргахдаа хэвлийг татна. 6-8 удаа давтана.</p> <p>2. Дээш харж хэвтээд хэвлийг огцом дүүргэн татах хөдөлгөөнийг 10-15 удаа давтана.</p> <p>3. Дээш харан хөлөө өвдгөөр нугалан гарыг дагзны ард зөрүүлэн барьж хэвтэнэ. Амьсгал авч өвдгөө салгалгүйгээр баруун тийш буулгаж газарт хүргэнэ. Амьсгалаа гаргахдаа бэлтгэх байрлалдаа орно. Зүүн тал руугаа мөн адил хийх ба дасгалыг 4-5 удаа давтана.</p> <p>4. Өвдөглөж дөрвөн хөллөн, нуруугаа бага зэрэг хотойлгоно. Энэ байрлалд 2-3 минут байна.</p> <p>5. Гараа ташаандаа авч зогсоод аарцгаараа баруун, зүүн тийш эргүүлэх хөдөлгөөнийг тус бүр 5-10 удаа давтана.</p> <p>- Бусад эмгэгээс сэргийлэх дасгалын тараах материалыг өгч, баг бүр тодорхой нэг өвчнөөс сэргийлэх цогц дасгалыг ярилцаж, хамтарч гүйцэтгэн бусад багт үзүүлнэ.</p> <p>- Цогц дасгалыг хийж үзүүлэхдээ юуг зайлшгүй анхаарахыг тайлбарлана. Ингэснээр бусдад уг цогц дасгалыг заах, зөвлөгөө өгөх чадвартай болно.</p>	<p>Дасгал, иллэг хийхэд зориулсан дэвсгэр, хатуу матрас хэрэглэнэ.</p> <p>Сургалтын хэрэглэгдэхүүнд тавигдах шаардлага нь дээрхийн адил байна.</p>
<p>10.1е. Амьсгалын эрхтэн, тогтолцооны эмгэгээс сэргийлэх эмчилгээний дасгалуудыг зохих</p>	<p>Ханиад, томуу, хоолой өвдөх, хамрын дайвар хөндийн үрэвсэл буюу гайморит, уушигны хатгаа, хамар битүүрэх, гуурсан хоолойн багтраа зэрэг эмгэгээс сэргийлэх цогц дасгалыг хичээл дээр багшийн заавраар гүйцэтгэнэ.</p>	<p>Хүний биеийн эрхтэн, тогтолцооны зурагт үзүүлэн эсвэл DVD</p>

аргачлалын дагуу гүйцэтгэх, бусдад зөвлөх	<p><i>Ханиад томуунаас сэргийлэх, амьсгалын үйл ажиллагааг сайжруулах цогц дасгалын жишээ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Өөртөө тавтай байдлаар нуруу цэх сууна. Тайван амьсгал авч, гаргана. Дараа нь 15 секунд амьсгал авч, 6 секундэд гаргана. 2-3 удаа давтана. 2. Амьсгал авахдаа хэвлийн ханаа тэлж, амьсгалаа гаргахдаа гэдсээ татна. 2-3 удаа давтана. 3. Цээжээ тэлж амьсгал авна, гаргахдаа цээжээ буулгана. Мөр болон хэвлийн хана оролцохгүй. 2-3 удаа давтана. 4. Эгэм, мөрөө дээш чөлөөтэй өргөн гүнзгий амьсгал авна. Аажим амьсгалаа гаргана. Цээж, хэвлийн хана оролцохгүй. 2-3 удаа давтана. <p>- Бусад эмгэгээс сэргийлэх дасгалын тараах материалыг өгч, баг бүр тодорхой нэг өвчнөөс сэргийлэх цогц дасгалыг ярилцаж, хамтарч гүйцэтгэн бусад багт үзүүлнэ.</p> <p>- Цогц дасгалыг хийж үзүүлэхдээ юуг зайлшгүй анхаарахыг тайлбарлана. Ингэснээр бусдад уг цогц дасгалыг заах, зөвлөгөө өгөх чадвартай болно.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p>- <i>Мэргэжлийн байгууллагаас зөвшөөрөл аваагүй ном, гарын авлага, DVD, CD, видео бичлэг, үзүүлэн таниулах материал, хэрэглэгдэхүүнийг сургалтад хэрэглэхийг хориглоно.</i></p> <p>- <i>Амьсгалд оролцдог бүхий л хэсгүүдийг тодорхой дэс дарааллын дагуу үйл ажиллагааг нь идэвхжүүлэх ёстойг анхааруулна.</i></p>	<p>бичлэг</p> <p>Эмчилгээний биеийн тамирын ном, гарын авлага</p> <p>Эмчилгээний цогц дасгалын DVD, CD</p> <p>Сургалтын хэрэглэгдэхүүнд тавигдах шаардлага нь дээрхийн адил байна.</p>
---	--	--

10.2. ОЛОН УЛСЫН СПОРТЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>10.2а. Спортын үүслийг тодорхой төрөл дээр жишээгээр тодруулах, манай оронд хөгжиж буй спортын төрлүүдийг нийтлэг шинжээр нь төрөлжүүлэн тайлбарлах</p>	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 1-2 цагийн хичээлээр шийдвэрлэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спорт үүсч, хөгжих уг сурвалж, зорилго нь юу байсан, анхны спортын төрлүүдийн талаар бичсэн “Спортын үүсэл, хөгжил” сэдэвт эхийг сурагчид гэртээ уншиж ойлгосон байна. - Спорт гэж юуг хэлэх вэ? гэсэн асуултаар ярилцаж “Олон төрлийн дасгалаас нэгийг сонгож өндөр амжилт үзүүлэх үйл явц” болох талаар тодорхойлолт гаргана. - Сурагчид багаар ажиллан өөрсдийн мэдэх спортын төрлийг жагсааж бичнэ. Энэ үед багш дөхүүлсэн асуулт, тодруулга хэлэх байдлаар спортын төрлийн тоог олон болгоход дэмжлэг үзүүлнэ. - Дараа нь “Баганан бичиглэлийн аргаар тэдгээр спортын төрлүүдийг адил төстэй ба ялгаатай шинжээр нь ангилж “Спортын төрлийн ангилал” хийнэ. - Эдгээр спортын төрлөөс аль нь монголд сайн хөгжиж буйг ярилцана. - Тухайн спортын төрөл манай оронд хэдий үеэс хөгжиж эхэлсэн талаар багш нэмэлт мэдээлэл өгнө. 	<p>“Спортын үүсэл, хөгжил” сэдэвт эх</p> <p>Биеийн тамир. X-XII., Багшийн ном (2016)</p> <p>Баганан бичиглэлийн ажлын хуудас бэлтгэнэ.</p> <p>Манай оронд сайн хөгжөөгүй спортын төрлийн тэмцээний видео бичлэг байж болно.</p>

	<p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Спортын төрлүүдийг ангилахад хэцүү учраас: а. багийн спорт, б. ганцаарчилсан спорт, в. халз өрсөлдөх спорт, г. мөчлөгт хөдөлгөөнтэй, д. мөчлөгт бус хөдөлгөөнтэй төрлүүд гэж ангилахыг чиглүүлээрэй. Олимпын ба олимпын бус төрөл гэж ч ангилж болно.</i></p>	
<p>10.26. Дэлхийн спортын наадмуудын (олимп, паралимп, дифлимп, тусгай олимп) үүсэл, хөгжлийг тоймлох, ач холбогдлыг өөрийн үгээр тайлбарлах</p>	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 2-3 цагийн хичээлээр шийдвэрлэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Олимп гэж юу? Олимпын наадам хэзээ үүссэн бэ? зэрэг асуулт тавьж, ярилцана. - Олимпын наадмын үүсэл болон олимпын хэлбэрүүдийн (олимп, паралимп, дифлимп, тусгай олимп) талаар багуудад унших материал тарааж өгнө. - Багаараа тойрч суугаад уншсан зүйлээсээ бие биедээ асуулт тавьж, хариулт аван, үнэлгээ өгнө. Бүх сурагч асууна, нэг сурагч 2-3 асуулт тавина гэх мэтээр асуултын тоог тогтоож өгөх хэрэгтэй. - Олимпын наадам бий болсон нь ямар ач холбогдолтойг дүгнэж ярилцана. Асуулт, хариулт, ярилцлагад оролцсон байдлыг харгалзан сурагчдыг үнэлж, үнэлгээг багш тэмдэглэж авна. - Интернет, ном, сурах бичиг, бусад мэдээллийг ашиглан: “Олимпын тоглолт зохиогдсон он дараалал”, “Өвөл, зуны олимпын төрлүүд” сэдвээр мэдээллийн сан бүрдүүлнэ. Цуглуулсан мэдээллээ ярилцана. - “Олимпын наадам” сэдвээр бие даалтын ажлаар үзэсгэлэн гаргаж болно. Үзэсгэлэнг ээлжит хичээл дээрээ гарган, сурагч бүр өөрийн бүтээлийг тайлбарлахаас гадна бүх 10-р ангийнхан үзэх, нийт сургуулийнхандаа үзүүлэх зэрэг аль ч хэлбэрийг сонгож болно. - Бусад наадамын талаар багш нэмэлтээр оруулж өгч болно. 	<ul style="list-style-type: none"> - Олимпын наадмын үүсэл болон эртний олимпын талаар унших материал бэлтгэнэ. - Багшийн үнэлгээний хуудас - Биеийн тамир. X-XII., Багшийн ном (2016) ашиглана. Доорх гарын авлага, хаяг ашиглаж болно: <ul style="list-style-type: none"> - Ж.Баасанхүү. Ц.Цэнд-аюуш. (2010). Олимпын боловсролд. - Ш.Магван.(1995) Мөнхийн гал. - Ч.Наранбаатар, С.Түвдэнням.(2014). Олимпын боловсрол. www.olympic.org

Үнэлгээний жишиг даалгавар:

Энэ сэдвээр сурагчийн мэдлэгийг “бичгийн сорил”-оор үнэлэж болно. Сорилын даалгаварт оруулах асуултын зарим жишээг үзүүлье.

1. Спорт гэдэг тодорхойлолт аль нь оновчтой вэ? (2 оноо)

- а. Олон төрлийн дасгалаас нэгийг сонгож, түүндээ өндөр амжилт үзүүлэх үйл явц
- б. Хөнгөн атлетик, гимнастик, хоккей, буудлага, волейбол, жудо гэх мэт төрлүүд
- в. Хүний бие бялдрыг хөгжүүлэх, эрүүл мэндийг бэхжүүлэх арга, хэрэглүүр

2. Сагсан бөмбөг, волейбол, хөл бөмбөг, гандбол зэрэг төрөл дээр нэмж багийн спортын 5 төрөл нэрлэн бичнэ үү? (5 оноо)

3. Гүйцээж бичээрэй. (3 оноо)

Манай тооллын өмнөх онд эртний олимпын анхны наадам зохиогдсон. Эртний улсын хотод зохиогдож байсан эртний олимпын түүхэн замналыг хожим түүхчид, архиологичид судлан “Олимпын наадам” хэмээн нэрлэснээр улс орнуудын эв нэгдэл, найрамдал нөхөрлөлийн бэлгэ тэмдэг болсон орчин үеийн олимпын хөдөлгөөн эхэлсэн гэж үздэг.

4. Хамгийн сүүлийн XXXI олимп хаана, хэдэн онд зохиогдсон бэ? Бичнэ үү? (3 оноо)

5. Самбо бөх олимпын төрөл мөн үү? (1 оноо)

а. Мөн б. Биш

6. “Спортын үүсэл, хөгжил” сэдвээр багшийн бэлтгэсэн эхэд орсон агуулгаас 4-6 асуулт оруулна.

10.3. ХӨНГӨН АТЛЕТИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
10.3а. Нам гараанаас 80-100 м зайд болон буухиа гүйлтэд дээд хурдаар гүйж харуулах	<ul style="list-style-type: none"> - Гүйлтийн сонгомол дасгалыг 20-25 м – 2-3 удаа давтах - Хурдны түвшин ойролцоо сурагчдыг нэг гараанд гаргаж 60 м–5-6 у, 80 м–4-5 у, 100 м–3-4 у уралдаж гүйлгэх. Энэ давтан гүйлтээс багш сонгож өгнө. - Давтан гүйлтийг сурагчид бие биенээ хөөж гүйх аргаар зохион байгуулбал илүү үр дүнтэй. Зугтах ба хөөх зайг багш тогтооно. Нам гараанаас гарч гүйнэ. - Багаараа ойрын зайн холимог буухиад уралдах: Охин 60 м + хөвгүүн 80 м + охин 50 м + хөвгүүн 60 м. Эсвэл Хөвгүүн 100 м + охин 80 м + хөвгүүн 50 м + охин 100 м + хөвгүүн 40 м + охин 30 м - Урагш ба арагш харж зогссон, тулж хэвтсэн, хөлөө жийж суусан зэрэг янз бүрийн байдлаас гараанаас гарч 100 м хүртэл зайд уралдан гүйж болно. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Гүйлтийн явцад сурагч бүрийн техникийг ажиглан, алдааг хэлж өгөхөөс гадна “Гүйлтийн техникт үнэлгээ өгөх ажлын хуудас”-ыг ашиглаж сурагчид бие биенээ үнэлбэл сайн. Холимог буухиа гүйлтийн зайг багш тогтооно. Хэн ямар зайд гүйхийг багийн сурагчид өөрсдөө сонгож болно.</i> - <i>Ойрын зайд гүйсэн үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцож болно.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Гүйх ба зугтах зайг хэмжих метр - Гараа, барианы тэмдэг - Буухианы мод 20 ширхэг - Нам гарааны тулгуур 5-8 ширхэг - Гүйлтийн техникийг үнэлэх ажлын хуудас - Секундомер - Шүгэл, тэмдэгтүүд
10.3б. Чийрэгжүүлэх гүйлт буюу 1500-2000 м зайд жигд гүйж ерөнхий тэсвэрээ харуулах	<ul style="list-style-type: none"> - Дундын зайг хэсэгчлэн хувааж, зөөлөн ба дунд зэргийн хурдтай гүйлтийг хослуулах аргаар гүйлгэнэ. Жишээ нь: 1500 м зайг туулахын тулд 500 м – 3 удаа гүйнэ. Давталтын хооронд 30 с-ээс 1 мин амарна. 2000 м зайг туулахдаа 200 м – 10 удаа гүйнэ. Давталтын хооронд 50 м алхана. - Дараагийн хичээл дээр 1500-2000 м зайд алхахгүйгээр жигд гүйх оролдлого хийнэ. - Алхалгүй гүйж зайгаа дуусгасан сурагчийг үнэлгээгээр урамшуулна. Зайн турш хэд хэдэн удаа алхсан сурагчийг анхааруулж, биеэ даан 7 хоногт 2-3 удаа гүйх зөвлөгөө өгч болно. - Гүйлт дуусмагц зөөлөн алхаж амьсгалын болон хөлийн сулалтын дасгал хийнэ. Сурагч бүр судасны лугшилтаа тоолж ачааллаа хянах хэрэгтэй. - Охид, хөвгүүд тус тусдаа холимог зайн буухиа гүйлтээр уралдаж болно. Жишээ нь: охид 600 м + 1000 м + 800 м + 1200 м + 1500 м; хөвгүүд 800 м + 1200 м + 600 м + 1500 м + 2000 м гэх мэт. Баг дотроо гүйх зайгаа ярилцаж, сонгоно. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Буухиад эзэлсэн байраар нь сурагчийг үнэлж болно.</i> - <i>Жигд гүйхийн тулд темпээ зөв тогтоохыг анхааруулж, эхний нэг тойрогт темпийг тохируулахаар гүйнэ. Багш хурдаа нэмээрэй, хасаарай гэх зэрэг зөвлөнө.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Гүйх зайг хэсэгчлэн хуваасан тэмдэгтүүд (тэмдэгт дээр ямар зайн гараа болохыг бичсэн байх) - Секундомер - Шүгэл - Үнэлгээний хуудас - Дундын зайд гүйхдээ алхсан бол алхааны зайг тэмдэглэх хуудас - Холимог буухиад зай ба гарааны байрлалыг тэмдэглэсэн тараах материал ашиглана.
10.3в.	Гүйлтээс уртын харайлтын хичээл бүр дээр харайлтын	- Уртын харайлтын

<p>Бүтэн гүйлтээс уртад ба өндөрт харайх хувийн техникээ харуулж амжилтаа ахиулах, хөлийн хүчээ хөгжүүлэх</p>	<p>тусгай дасгалыг давтана. Жишээ нь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Түлхэлтийн хөлөө ардаа тавьж зогссон байдлаас алхангуут түлхэж савалтын хөлөө өвдгөөр нугалан савах – 20 м -2-3 удаа 2. Гүйлтийн 3, 5 алхам тутамд түлхэлт, савалт хийж гүйх – 20 м – 2-3 удаа 3. Гүйлтийн 5,5,7,9 алхамаас уртад харайх гэх мэт <p>- Бүтэн гүйлтээс уртад харайх техникт анхаарч харайна. Багш түлхэх цэг болон нисэлт, буултын алдааг хэлж өгнө. Сурагчид бие биенийхээ харайлтын техникийг ажиглан ярилцана.</p> <p>- “Гүйлтээс уртын харайлтын техникийг үнэлэх ажлын хуудас”-ыг ашиглан үнэлгээ өгнө.</p> <p>- Хоёр сурагч нэг ба хоёр хөлөөр түлхэн дээш үсрээд хэн хоцорч газардсан нь оноо авах тоглоомыг 10-аас цөөнгүй удаа тоглоно. Хосын нурууны өндөр ойролцоо байхыг анхаарна.</p> <p>- 2.5-3.5 м өргөн “жалгыг давж харайх” тоглоом тоглоно.</p> <p>Гүйлтээс өндрийн харайлтын хичээл бүр дээр тусгай дасгалыг давтана. Жишээ нь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Түлхэлтийн хөлөө ардаа тавьж зогссон байдлаас 1 ба 3 алхан түлхэж савалтын хөлөө шулуун савж дээш үсрэх – 8-10 удаа 2. Байрнаас нэг алхаад болон гүйлтийн 5-7 алхмаас нэг хөлөөр түлхэж 60-70 см өндөр тавцан дээр савалтын хөлөөр гарах – 8-10 удаа 3. Гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэж, өндрөөс дүүжилсэн зүйлд савалтын хөлийг хүргэх гэх мэт <p>- Бүтэн гүйлтээс өндөрт “Алхаж” харайх аргаар 8-10 удаа харайх</p> <p>Өндрийн харайлтын хөндлөвчийг 5 см-ээр ахиулж өндөрсгөнө. Сурагч харайгаад буусан матрасыг тэгшилж засах, хөндлөвчийг авч тавих, өндрийг нь хэмжих үйлийг сурагчид бие даан хийж, аюулгүй байдалдаа анхаарна.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Сурагчид бие биенийхээ уртад ба өндөрт харайсан амжилтыг хэмжих, бичиж тэмдэглэх зэрэг үйлийг хийлгэснээр харайлтын тэмцээний дүрэмтэй танилцахаас гадна сурагч бүр өөрийн амжилтыг мэддэг болох учир энэ арга зүйг харайлтын хичээл дээр байнга ашиглахыг зөвлөж байна.</i></p>	<p>элстэй талбай, хүрз, тармуур</p> <p>- Уртын харайлтын тусгай дасгалын зураг, тайлбар бүхий тараах материал</p> <p>- Үнэлгээ өгөх ажлын хуудас</p> <p>- Харайлтын амжилтыг хэмжих метр, тэмдэглэх хуудас</p> <p>- 5-3.5 м өргөн “жалга” байгуулах урт туузан олс, дээс 4-6 ширхэг.</p> <p>Сурагчдын өндөрт харайх чадварыг тооцож, өндрийн харайлтын 2-3 талбай байгуулна.</p> <p>- Өндрийн харайлтын матрас, хос шон, хөндлөвч, өндөр хэмжигч, 60-70 см өндөр тавцан 4-8 ширхэг, үзүүрт нь даавуу уяж бэхэлсэн 3-4 м урт саваа мод, харайлтын амжилтыг тэмдэглэх хуудас зэргийг бэлтгэнэ.</p>
<p>10.3г. Шидэлтийн дасгалыг гүйцэтгэхдээ аюулгүй ажиллагааны дүрмийг мөрдөх, 2-5 кг чихмэл бөмбөгтэй дасгалаар гар-мөр, нуруу, хөлийн</p>	<p>Хөнгөн атлетикийн шидэлтийн ямар төрлүүд байдаг вэ? Тэдгээрт амжилт гаргахад бие бялдрын ямар чадавхыг илүү хөгжүүлэх шаардлагатай вэ? гэх зэргээр ярилцана.</p> <p>- Шидэх хэрэгсэл нь өөрөө хүнд жинтэй учраас тэдгээрийн жинг мэдрэх, шидэх түлхэх чадварыг сайжруулах тусгай дасгал өгнө. Жишээ нь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хагас суусан байдлаас 2-5 кг чихмэл бөмбөгийг цээжний өмнөөс хоёр гараар урагш-дээш түлхэх 2. Нэг хөлөө урдаа тавьж өвдгөөр бага зэрэг нугалж зогссон байдлаас чихмэл бөмбөгийг нэг гараар урагш- дээш түлхэх 3. Хажуу талаараа харж зогссон байдлаас чихмэл бөмбөгийг урагш- дээш түлхэх 4. Доороос урагш, урдаас-дээш, толгойн араас урагш, хажуугаас урагш-дээш гэх мэт янз бүрийн байдлаас хоёр гараар чихмэл бөмбөгийг хол шидэх 	<p>- 2, 3, 4, 5 кг жинтэй чихмэл бөмбөг аль болох олон ширхэг</p> <p>- Шидэлтийг хэмжих метр, тэмдэгтүүд, дохио өгөх өнгийн дарцаг,</p> <p>- Үзүүрт нь даавуу уяж бэхэлсэн 3-4 м урт саваа мод, шүгэл ашиглана.</p>

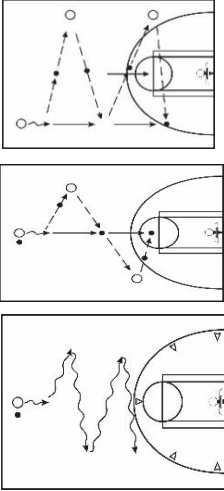
булчингийн хүчээ хөгжүүлэх	<i>Багшийн анхаарах зүйлс: Шидэх хэрэгслийг багшийн дохиогоор шидэж, мөн багшийн зөвшөөрлөөр талбайд очин хэрэгслээ авчрах байдлаар аюулгүй байдлыг хангахыг анхааруулж, хэвшүүлнэ. Хэрэв сурагчдыг өөд өөдөөсөө харсан эгнээгээр байрлуулж шидэлт гүйцэтгүүлэх бол эгнээ хоорондын зай нь 10 м-ээс багагүй байна.</i>	
----------------------------	--	--

“Хөнгөн атлетик” бүлэг сэдвийн үнэлгээ

№	Үнэлгээний даалгавар	Хүйс	Шалгуур, үнэлгээ			
			дээд	дундаас дээш	дунд	дундаас доош
1	Нам гараанаас 100 м гүйх (с)	охид хөв	16.0-17.0 14.0-15.0	17.1-18.0 15.1-16.0	18.1-19.0 16.1-17.0	19.1-20.0 17.1-18.0
2	1500 м, 2000 м зайд жигд гүйх	охид хөв	Зайг алхалгүй гүйж дуусгасан	50 м орчим алхаж, үлдсэн зайг гүйсэн	50-100 м орчим алхаж, үлдсэн зайг гүйсэн	Олон удаа алхаж, гүйсэн боловч зайг дуусгасан
3	Охид 2 кг, хөвгүүд 4 кг жинтэй чихмэл бөмбөг буюу бөөрөнцгийг хоёр гараар, доороос урагш хол шиднэ (м)	охид хөв	8.0 - дээш 10.0 - дээш	7.50-7.99 9.50-9.99	7.00-7.49 9.00-9.49	6.50-6.99 8.50-9.99

10.4. САГСАН БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
10.4а. Хуурмаг хөдөлгөөнийг зогсолт, алхалт, гүйлт, залалттай хослуулан шилжилт, эргэлт хийж гүйцэтгэх	<ul style="list-style-type: none"> - Тодорхой тэмдэгтийг ашиглан зогсолт, алхалт, гүйлтийг хослуулан хуурмаг хөдөлгөөнтэйгээр баруун, зүүн тийш, урагш, хойш шилжинэ. - Мөн ийм маягаар баруун, зүүн тийш хагас ба бүтэн эргэлтийг бөмбөггүй хийнэ. - Зогсолтоос дээд хурдаар гүйн тэмдэгт хүрмэгц зогсолт хийн баруун, зүүн тийш шилжин хуурмаг хөдөлгөөн хийж цааш гүйж дараагийн тэмдэгтүүдэд дасгалыг давтана. - Энэ дасгалыг урагш ба хойш алхамттайгаар, хагас буюу бүтэн эргэлттэйгээр өөрчлөн гүйцэтгэнэ. - Дээрх дасгалыг сурагч бөмбөггүйгээр хийх ба бөмбөгтэйгээр дахин давтан гүйцэтгэнэ. - Сурагчид 4-6 хэсэгт хуваагдан хэсгүүд нэгэн зэрэг дасгалыг гүйцэтгэнэ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Төрөл бүрийн тэмдэгт, заалны шугам, шүгэл ашиглана. - Тэмдэгтийг нэг шулуунд ба зүг чигийг өөрчилж, хоорондын зайг ижил ба өөр өөр байхаар байрлуулна. - 4-6 сурагчид 1 сагсан бөмбөг байхаар тооцно.
10.4б. Залалт ба дамжуулалтаас шулуун, хөөргөж, шаланд ойлгон оновчтой дамжуулж, зогсолт хийн үсэрч шидэх, хоёр алхамтаас шидэлтийг	<ul style="list-style-type: none"> - 6-9 м зайд бөмбөг залан гүйж самбараас 1-5 м зайд зогсолт хийн, үсэрч бөмбөгийг цагаригт шиднэ. - 1-5 м зайнаас дамжуулалтыг хүлээн авч үсрэлтээс бөмбөгийг цагаригт шиднэ. - Дараа нь дамжуулалт → залалт → зогсолт → үсрэлтээс шидэлт гүйцэтгэнэ. - 6-9 м зайд бөмбөгийг залан аль болохоор самбарт ойртон ирж хоёр алхамт хийн бөмбөгийг цагаригт шиднэ. - Гүйлтэн дундаа бөмбөгийг шаланд ойлсон ба шулуун дамжуулалтыг хүлээн авч хоёр алхамтаас бөмбөгийг цагаригт шиднэ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сагсан бөмбөгийн самбар, цагариг, заалны шугам, - Сагсан бөмбөг 8-10 ш, - Шүгэл - Янз бүрийн тэмдэгтүүд ашиглана. - Хувилбарын зурагт тараах материал:

<p>гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Залалт → дамжуулалт → буцааж дамжуулалт → хүлээн аваад хоёр алхамтаас шидэлт, дамжуулалт → залалт → хоёр алхамтаас шидэлт гэсэн дарааллаар гүйцэтгэнэ. - Техникийн дуураймал дасгалыг 15x3 удаа давтана. - Самбарын баруун, зүүн, эгц урдаас 1-2 м зайнаас бөмбөгийг самбардаж шидэх ба түүнээс хол зайнаас бол цагариг руу бөмбөгийг шиднэ. - Дасгалыг зөв гүйцэтгэж чадахгүй байгаа сурагчдыг нэг бүлэг болгон ханан дээрх байг онож шидүүлнэ. - Бөмбөгийг нэг гараар ба баруун, зүүн гараар солбин залж эхний сурагч руу бөмбөгийг дамжуулан буцаан гүйлтэн дундаа бөмбөгийг хүлээн авч, цааш залан хоёр дахь сурагч руу бөмбөгийг дамжуулна. - Бөмбөгийг шулуун, хөөргөж, шаланд ойлгон дамжуулна. - Заалны хажуугийн ба нүүрний шугамаас шулуун, зүг чигээ өөрчлөн бөмбөгийг залж эсрэг талбайн 3 онооны бүсийн 5 цэгээс шугамд тулж ирэн, 3 секундын талбайд зогсож буй сурагч руу бөмбөгийг шулуун, хөөргөж, шаланд ойлгон дамжуулна. - Зураг дээрх хувилбарыг сурагчид хамтран уншиж, гүйцэтгэнэ. 	
<p>10.4в. Чигээрээ ба чиглэлээ өөрчлөн гүйж буй довтлогчийг хамгаалах, ашигтай байрлал эзэлсэн бөмбөггүй тоглогчийг хамгаалах, 2x2, 3x3-аар хувийн хамгаалалтыг гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4-6 м зайд шулуун чиглэлд гүйж буй довтлогчийг арагш ухарч гүйн хамгаална. - 4-6 м зайд чиглэлээ өөрчлөн гүйж буй довтлогчийг хажуу тийш шилжин ухарч хамгаална. - Дээрх дасгалыг бөмбөгтэй ба бөмбөггүй довтлогчийг хамгаалж гүйцэтгэнэ. - Хамгаалалтын үед гаргаж буй алдааг засаж давтана. - Ашигтай байрлал эзэлсэн бөмбөггүй тоглогч гэж хэнийг хэлэх, түүнийг хэрхэн хамгаалж болохыг ярилцана. Сурагчдын хэлсэн саналыг туршиж үзнэ. - Сурагчид 2-4 хэсэгт хуваагдан тоглолтын бүх талбайд бөмбөггүй довтлогчийг хамгаална. - 4, 5-р байрлалд зогсож буй бөмбөггүй довтлогчийн цагариг руу гүйх хөдөлгөөнийг хашиж хамгаална. - 4, 5-р байрлалд зогсож буй бөмбөггүй довтлогчийн ард, урд, таллаж зогсон хамгаална. - Бөмбөгтэй довтлогчид ойр байгаа бөмбөггүй довтлогчийн бөмбөг хүлээн авах үйлдлийг хааж хамгаална. - Цагариг руу гүйн орох довтлогчийн хөдөлгөөнийг саатуулан хамгаална. - Хамгаалагчдын байрлалыг тайлбарлаж, ярилцана. - Хагас талбайд 2x2, 3x3 хамгаалалтыг 8-10 удаа давтана. - Нэг багт 2 эсвэл 3 тоглогч байхаар хуваарилна. Довтлогч баг довтолгооны техникээ ашиглан довтолоход хамгаалагч баг хамгаална. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Хамгаалалтын хувилбарын зургийг тарааж өгөөд ямар дүрсээр хэнийг (довтлогч, хамгаалагч, бөмбөггүй тоглогч гэх мэт), ямар үйлдлийг (дамжуулалт, залалт гэх мэт) тэмдэглэхийг асууж, сануулна. Нэмэлт тайлбар өгч багаараа дасгалыг гүйцэтгэхэд дэмжлэг үзүүлээрэй.</i> - <i>Сагсан бөмбөгийн чадвар сайтай ба тааруу сурагчдыг</i> 	<p>Шүгэл, сагсан бөмбөг 4-10 ширхэг</p> <p>хөдөлгөөнт самбар ашиглана.</p> <p>Довтолгооны бүсийг тодруулсан тэмдэглэгээ ашиглана.</p> <p>Хамгаалалтын хувилбарын зурагт үзүүлэн, тараах материал</p>

	<p>холилдуулж нэг баг болговол чаддаг нь чаддаггүйдээ туслан, үр дүнд хүрнэ.</p> <p>- Хамгаалалтын шилжилт гүйцэтгэхдээ залалттай алхамт хийхийг багш хянаж байнга сануулж, хамгаалах зайг хол, ойр болгож өөрчилнө.</p> <p>- Дасгалыг багш өөрийн биеэр үзүүлэхээс гадна яаж хамгаалбал илүү үр дүнтэй байхыг сурагчдаас асууж ярилцааарай.</p>	
<p>10.4г. Сагсан бөмбөг тоглохдоо шүүгчийн дохио заалтыг хэрэгжүүлэх</p>	<p>-Сагсан бөмбөгийн довтолгооны болон хамгаалалтын техникийг ашиглан, хагас талбайд тэнцүү тоглогчтой, хувийн хамгаалалт хийн 3 ба 5 оноогоор хожилцож сагсан бөмбөг тоглоно.</p> <p>-Мөн 5-6 мин хугацаанд хожилцож хагас талбайд сагсан бөмбөг тоглоно.</p> <p>-2x2, 3x3 тоглогчтой багаар хагас талбайд сагсан бөмбөг тоглоно.</p> <p>-Тоглолтын явцад алдаа гарсан тохиолдолд багш тоглолтыг зогсоон алдааг ярилцаж болно.</p> <p>-Эхний тоглолтыг багш шүүж, заалтыг тодорхой үзүүлэх ба сурагчид ажиглана. Дараагийн тоглолтыг багш, сурагч хамтран шүүнэ.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бүх баг тоглож амжих хугацааг тооцож тоглолтыг зохион байгуулна. Багийг хуваахдаа:</i> <i>а/. Сайн ба тааруу чадвартай сурагчдыг холилдуулах. Гэхдээ багуудын хүч тэнцүү байхыг анхаарна.</i> <i>б/. Сайн ба тааруу чадвартай сурагчид тусдаа баг болж тоглох зэрэг аргыг хослуулан хэрэглээрэй.</i></p>	<p>Онооны самбар, цаг, шүгэл, шүүгчийн заалтыг үзүүлсэн зурагт үзүүлэн ашиглана.</p>

Явцын үнэлгээний жишээ:

Үнэлгээний даалгавар	Шалгуур, үнэлгээ			
	Маш сайн (А)	Сайн (В)	Дундаж (С)	Дунджаас доош (D)
Хуурмаг хөдөлгөөн, залалт, дамжуулалтыг хослуулан хийгээд хоёр алхамтаас бөмбөгийг оновчтой шидэх	Довтолгооны техник зөв, цагаригт бөмбөг орсон	Техник гүйцэтгэл зөв боловч хуурмаг хөдөлгөөнийг удаавтар хийсэн, цагаригт бөмбөг орсон	Хуурмаг хөдөлгөөн удаан, дамжуулалт, залалтад жижиг алдаатай, цагаригт бөмбөг орсон	Хууралт үнэмшилгүй, дамжуулалт, залалтад жижиг алдаатай, цагаригт бөмбөг ороогүй
Довтолгоо, хамгаалалтын чадвараа харуулж сагсан бөмбөг тоглох	Баг 1-р байр	Баг 2-3-р байр	Баг 4-5-р байр	Нэг ч багийг хожоогүй
	Довтолгоо хамгаалалтыг зөв хийж, идэвхтэй тоглосон эсэхийг харгалзан нэмэлт оноо өгч болно.			

10.5. ВОЛЕЙБОЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
10.5а. Волейболын бөмбөгийг	<p>Юуны өмнө волейболын бөмбөгийг мэдрэх дасгал хийнэ:</p> <p>- Босоо, суугаа байдлаас бөмбөгөө нэг, хоёр гараар шидэж, барьж авах</p> <p>- Нурууны араас бөмбөгөө нэг, хоёр гараар шидэж, нэг ба хоёр гараар барьж авах</p>	4 сурагч тутамд 1 волейболын бөмбөг байхаар бэлтгэвэл

<p>дээрээс, доороос оновчтой дамжуулж, хөвгүүд давуулалтын шугамын араас, охид 6 м зайнаас дээрээс давуулалт гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөгийг шалан дээр ойлгоод доороос дамжуулах - Бөмбөгийг хана руу шидээд шаланд ойлгон хана руу доороос дамжуулаад барьж авах <p><i>Бөмбөгийг доороос ба дээрээс дамжуулах техникийг тоглолтын ямар тохиолдолд ашиглахыг ярилцах</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Өөд өөдөөсөө харан цуварч зогссон байдлаас байрнаасаа болон шилжилтээс цуван тасралтгүйгээр бөмбөгийг дээрээс ба доороос ээлжлэн дамжуулах - Хананы дагуу хажуу тийш шилжиж бөмбөгийг дээрээс дамжуулах - Арын бүсээс урд бүсүүд рүү бөмбөгийг доороос дамжуулах - 3-р бүсээр 2 ба 4-р бүс рүү бөмбөгийг дээрээс дамжуулах - Бие биенийхээ дамжуулалтын техник гүйцэтгэлийг ажиглаж, алдааг хэлж өгөх - Дээрээс ба доороос бөмбөгийг дамжуулан тор давуулж тоглох <p><i>Давуулалтын дасгалууд:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Торноос 5 м зайнаас бөмбөгийг доороос давуулах ба аажмаар зайг холдуулан давуулалтын шугамын араас давуулах - Бөмбөгөө нэг гарын алган дээрээс дээш зөв шидэн, эсрэг хөлийн өлмийн урд буулган барьж авах - Бөмбөг цохих гараар дээрээс давуулах дуураймал хөдөлгөөнийг давтах - Хананаас 4-5 м зайнаас хана руу бөмбөгийг дээрээс давуулах - Торонд ойрхон буюу 3 м зайнаас торон дээгүүр бөмбөгийг дээрээс давуулах - Торонд ойрхон зайнаас бөмбөгийг тор давуулан тоглогч дээр онож давуулах - Бөмбөг давуулах зайг 1 м-ээр холдуулж хөвгүүд давуулалтын шугамын араас, охид 6 м зайнаас дээрээс давуулах - Тор давуулсан бөмбөгийг доороос хүлээн авч дамжуулах - Ойрхон зайнаас хүчтэй давуулсан бөмбөгийг хүлээн авч 3-р бүс рүү оновчтой дамжуулах - Давуулалтаар оноо авч болох эсэхийг ярилцах - 2-3 кг чихмэл бөмбөгийг тор давуулан шидэж тоглон хүчээ хөгжүүлэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Шилжилтээс бөмбөг дамжуулах зай нь сурагчдын чадварын ялгааг харгалзан 3-6 м байхаар тооцно. Сайн ба тааруу чадвартай сурагчдыг нэг хос болговол сайн нь тааруудаа туслах боломжтойг анхаарна. Волейболын давуулалтыг үр дүнтэй гүйцэтгэхэд гар, мөрний болон нурууны хүч чухал болохыг анхаарч хөгжүүлэх хэрэгтэй.</i></p>	<p>илүү үр дүнд хүрнэ.</p> <p>Волейболын тор, хос шон, шүгэл</p> <p>Давуулах зайг хэмжих метр, тэмдэглэх наалт хэрэглэнэ</p> <p>2-3 кг чихмэл бөмбөг – 2-4 ш</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Хагас ба гүн суултаас хоёр хөлөөр түлхэж гараа өргөн үсрэх - Байрнаас болон нэг, хоёр алхаад гараа дээш савж үсрэх - Алхамтаас бөмбөггүйгээр гарыг далайж цохих дуураймал дасгалыг давтах - 1-2 алхаад үсэрч бөмбөг баригчаар буюу багшийн барьсан 	<p>4 сурагч тутамд 1 волейболын бөмбөг</p> <p>Волейболын тор, шон</p>

<p>10.56. Өндөр өргөсөн бөмбөгийг үсэрч довтолох, довтолсон бөмбөгөнд ганцаараа хаалт тавих ба хурдтай шилжин хүлээн авч оновчтой дамжуулалтыг хэрэгжүүлэх</p>	<p>бөмбөгийг цохих</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөгийг шал руу довтолон цохих ба бөмбөгөө шал руу цохиж хананд ойлгох - 1-2 алхамтаас үсэрч, намхан ба өндөр шидсэн бөмбөгийг торон дээгүүр довтолж цохих - Багшийн болон хамтран тоглогчийн өргөсөн бөмбөгийг довтолж цохих, довтолсон бөмбөгийг шилжиж хүлээн авах - Бөмбөгөө хамтран тоглогч руу шидээд гараар шалан дээр тулж унах - 5-6 м зайнаас хүчтэй цохисон бөмбөгийг хүлээн авч, буцааж дамжуулах - Байрнаасаа үсэрч бөмбөгийг хаах дуураймал дасгалыг давтах - Хаалт тавих үндсэн байрлалаар хана руу харж зогсон үсэрч алгаар хананд хүрэх - Торон дээр үсэрч гарыг тор давуулан хаалт тавих - Нэг тоглогч торон дээр үсэрч гарыг тор давуулан хаалт тавихад нөгөө тоглогч торны цаад талаас үсэрч бугуй руу нь түлхэх - Өөдөөс нь шидэж өгсөн бөмбөгийг үсэрч хаах - Хаагчийн баруун, зүүн талд торон дээр шидэж өгсөн бөмбөгийг хажуу тийш шилжиж хаах - Хосоороо торны хоёр талд зогссон байдлаас нэг нь алхамтаас довтолох цохилтын дуураймал хөдөлгөөн хийхэд, нөгөө тоглогч түүнийг даган шилжиж хаалт тавих - Энэ байдлаас шидэж өгсөн бөмбөгийн хаах - 3-р бүсээс өргөсөн бөмбөгийг довтолж цохих - Хаалт тавих чиглэл рүү үргэлжлүүлэн үсрэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бөмбөгийг довтолж цохихдоо эхний алхам богино бөгөөд хурдтай байх, хөлийн түлхэлт ба гарын савалтыг нэгэн зэрэг гүйцэтгэх, гарын далайцын үед алга бөмбөгийг цохих чиглэл рүү харсан байх, хэрэв баруун гараар довтолж цохих бол зүүн гараа толгойн түвшинд хүртэл савж тэнцвэрээ хадгалах зэргийг анхааруулна. Хаалт тавихдаа торноос 1-1.5 ул зайд өвдөг, тохойг хагас нугалан алгаа тор руу харуулж зогсох ба солбилттой, хавсралттай, ердийн алхаагаар шилжиж хоёр хөл дээрээс нэгэн зэрэг түлхэн үсэрч хаахыг анхааруулна. Хаалт тавьсны дараа гарыг шууд доош буулгахгүй, аль болох удаан барьж газардахыг тайлбарлана.</i></p>	<p>Бөмбөг баригч Шүгэл хэрэглэнэ.</p>
<p>10.5в. Волейбол тоглохдоо шүүгчийн заалт, тоглолтын дүрмийг хэрэгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Талбайн хоёр талын 6-р бүсэд хоёр тоглогч, 3-р бүсэд хоёр холбогч, 4-р бүсэд нэг довтологч байрлана. Холбогчдын аль нэг нь бөмбөгтэй байна. Довтолж цохисон бөмбөгийг 6-р бүсийн хамгаалагч холбогч руу дамжуулахад холбогч 4-р бүс рүү өргөнө. 4-р бүсийн довтологч эсрэг талын 6-р бүс рүү довтолох ба довтолсон бөмбөгийг 6-р бүсээр 3-р бүсийн холбогч руу дамжуулах байдлаар тоглолт үргэлжлэх - Дурын аргаар давуулсан бөмбөгийг хүлээн авч дамжуулан, довтолж, хаалт тавьж тоглох - Өндөр шидэж өгсөн бөмбөгийг довтолж цохих цохилтоор тоглолт эхлэх ба довтолсон баг алдвал эсрэг баг бөмбөгөө 	<p>Волейболын тэмцээний дүрмийн ном, самбарын цаас, жижиг наадаг цаас, маркер, шүүгчийн заалтуудыг харуулсан үзүүлэн ашиглана.</p> <p>- 2-оос цөөнгүй волейболын бөмбөг, шүгэл, тор, шон,</p>

	<p>шидэж довтлох цохилтоор тоглолт үргэлжлэх байдлаар дүрэм зохиож тоглох</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6х9 м талбайд 6 тоглогч, 9х9 м талбайд 6 тоглогчтой сургалтын тоглолт зохион байгуулах - Волейболын тэмцээний дүрмээс: сэлгээний тоглогч оруулах, бөмбөг гартай гарах, бөмбөгийг 2 удаа авалт, баг бөмбөгөнд 4 удаа хүрэлт, байрлалын алдаа зэрэг шүүгчийн заалтыг ярилцан, хэрэгжүүлж туршина. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Тоглолтод хожсон, хожигдсоны шалтгаан, үр дүнг тоглолт бүрийн дараа дүгнэж ярилцан, бие биедээ баяр хүргэх, уучлалт гуйх, алдаагаа хүлээн зөвшөөрөх зэрэг үйлийг тогтмол хийлгэж хэвшүүлээрэй.</i></p>	<p>хязгаарлагч, жижиг дарцаг хэрэгтэй.</p>
--	---	--

Явцын үнэлгээний жишиг даалгавар:

№	Үнэлгээний даалгавар	Шалгуур			
		дээд	дундаас дээш	дунд	дундаас доош
1	Хөвгүүд давуулалтын шугамын араас, охид 6 м зайнаас дээрээс бөмбөг давуулах 6 оролдлого хийх	5-6 удаа бөмбөг тор давж, талбайд унасан	4 удаа бөмбөг тор давж, талбайд унасан	3 удаа бөмбөг тор давж, талбайд унасан	2 удаа бөмбөг тор давж, талбайд унасан
2	Хоорондоо 4-6 м зайнаас бие бие рүүгээ бөмбөгийг дээрээс ба доороос ээлжлэн 15 удаа дамжуулах	Зөв шилжиж, алдалгүй 14-15 удаа дамжуулсан	Зөв шилжиж, алдалгүй 12-13 удаа дамжуулсан	Зөв шилжиж, алдалгүй 10-11 удаа дамжуулсан	Зөв шилжиж, алдалгүй 8-9-15 удаа дамжуулсан
3	Багаараа волейбол тоглох	Шүүгчийн заалтыг ойлгож хэрэгжүүлэх байдал, довтолгооны ба хамгаалалтын техник гүйцэтгэл, тоглолтод оролцсон идэвх чармайлтыг харгалзан багш үнэлгээ өгнө.			

10.6. ХӨЛ БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
10.6а. Бөмбөгийг өшиглөх, тогтоох, залах, бөмбөг эзэмших чадвараа ашиглан хамгаалагчийг хуурах техникийг гүйцэтгэх	<ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөгийг өшиглөх, тогтоох ямар аргууд байдгийг ярилцаж, мэдлэгээ сэргээнэ. - Хөдөлгөөнгүй болон янз бүрийн өндөрт дүүжилсэн бөмбөгийг байрнаас ба алхалт, гүйлтээс өшиглөх - Хөлийн янз бүрийн хэсгээр бөмбөгийг хана руу өшиглөөд ойж ирэхэд нь улаар, шагайгаар, цээжээр тогтоох ба тогтоохгүйгээр заасан чиглэл рүү өшиглөх - Хоёр сурагч хоорондоо 15-20 м зайд зогсож, дундаа байрлуулсан 50 см радиустай цагаригны дундуур бөмбөгийг гаргах зорилгоор өшиглөнө. - Бөмбөгийг залж, чигээрээ ба чиглэлээ өөрчлөн янз бүрийн хурдтай гүйх - Бөмбөгийг залж хамгаалагчийг хуурах - Бөмбөгийг бие биенийхээ хойноос залахдаа дөрвөлжин үүсгэж залах ба дараа нь хаалганд өшиглөх - 5 сурагч тойрог болон зогсч 1 сурагч голд нь байрлан, тойрч зогссон сурагч бүр руу баруун, зүүн хөлөөр ээлжлэн бөмбөгөө дамжуулсны дараа солигдон дараагийн сурагч эхний сурагчийн үйлдлийг давтана. - Байрандаа бөмбөгийг гуяны хэсгээр болон өлмийгөөр 	<p>Хөл бөмбөгийн бөмбөг 10-12 ш,</p> <p>Гимнастикийн цагариг 10 ш,</p> <p>Хөл бөмбөгийн хаалга, шугамууд бүхий гадаа талбай,</p> <p>Хөл бөмбөгийн зурагт үзүүлэн, бичлэг</p> <p>Өшиглөх зайг хэмжих метр зэргийг ашиглана.</p>

	<p>жонглёрдох. Хэн нь олон удаа жонглёр хийж буйг шалгаруулах</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15-20 м зайд байрлуулсан тэмдэгт рүү гуяны хэсгээр жонглёрдож, буцаж ирэхдээ баруун, зүүн хөлөөр 2-3 удаагийн хүрэлтээр бөмбөгийг зална. Дараагийн сурагч эхний сурагчийн үйлдлийг давтан хийнэ. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Тоглолтын явцад хурдыг сааруулахгүй, довтолгоог өндөр хурдтай өрнүүлэхийн тулд бүрэн бус тогтоолт их хэрэглэдэг. Тиймээс бөмбөгийг тогтоохдоо удахгүй байхыг анхааруулна.</i> - <i>Сурагчдын чадварын ялгаатай байдалд тохируулан 11 м зайнаас хаалга руу цохихдоо: чигээрээ өшиглөх, хаалганы зүүн, баруун өнцөг рүү дээгүүр ба доогуур өшиглөх зэргээс багш сонгож өгөөрэй.</i> 	
<p>10.6б. Хөл бөмбөгийн хаалгачийн байрлал, шилжилт, бөмбөгийг барих аргыг ашиглах, 11 м-ээс чөлөөт цохилтын техникийг гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Урдаас өнхөрч ирсэн бөмбөгийг барихын тулд хөлөө нийлүүлэн, бөхийж, ирж байгаа бөмбөгний зүгт алгаа эргүүлэн хуруугаа сарвайлгаж, гараар тосон зогсохдоо доогуур нь бөмбөг багтахгүйгээр зайтай байх хэрэгтэй. Бөмбөгний хүчийг сулруулж өөр рүүгээ хойш-дээш татаж, гараа тохойн үеэр нугалж аль нэг хөлөөрөө алхалт хийн бүсэлхийн хэсгээр бага зэрэг дээш өндийн бөмбөгийг хэвлийн хэсэгт ойртуулан тэвэрч авна” гэдгийг багш тайлбарлаж, сурагчид бөмбөггүй дуурайж давтана. - Хаалга руу өнхрүүлж өшиглөсөн бөмбөгийг барих - Хаалганы баруун болон зүүн буланд газраар өшиглөсөн бөмбөгийг баруун, зүүн тийш шилжиж барих - Бүсэлхийн орчимд ирж байгаа бөмбөгийг барих, өндөр ирсэн бөмбөгийг барих зэрэг аргуудыг хэрэгжүүлнэ. - 7, 9, 11 м зайнаас том, жижиг хаалга руу чөлөөт цохилтыг хаалгачгүй ба хаалгачтай гүйцэтгэх - Нэг сурагч бөмбөгийг өшиглөхөд нөгөө сурагч тохиромжтой аргаар тогтоон, урагш залж гүйгээд 9-11 м зайнаас хаалга руу цохих <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Хаалгачийн үйлдлийг өшиглөх, тогтоох, залах, хуурах үйлдэлтэй хослуулсан дасгалыг зохиож ашиглах нь их ач холбогдолтой.</i></p>	<p>Хөл бөмбөгийн хаалга, шугамууд бүхий гадаа талбай,</p> <p>Хөл бөмбөгийн бөмбөг 10-12 ш,</p> <p>Хөл бөмбөгийн жижиг, том хаалга,</p> <p>Янз бүрийн тэмдэгт, секундомер, туузан метр</p>
<p>10.6в. Том талбайд хөл бөмбөг тоглохдоо бөмбөгийг тоглолтод оруулах аргыг ашиглах, тоглогчийн байрлал, үүргийг хэрэгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөгийг тоглолтод ямар аргаар оруулж болдогийг ярилцах. Бөмбөгийг хажуугийн шугамаас хоёр гараар шидэж оруулах, хаалгач өшиглөж ба шидэж оруулах аргуудыг туршиж үзэх - 3 тоглогчийн эсрэг 4 тоглогч (3x4) тоглох - Хоёр тоглогчийн эсрэг нэг тоглогч (2x1) тоглох бөгөөд хоёр тоглогчийн аль нэг нь бөмбөгөө алдвал тэр алдсан тоглогч дундаа орж бөмбөг булаагч болно. - Сурагчид дараах зургийг уншин, даалгаврыг гүйцэтгэх 	<p>Хөл бөмбөгийн бөмбөг 10-12 ш,</p> <p>Хөл бөмбөгийн жижиг, том хаалга</p> <p>Янз бүрийн тэмдэгтүүд, матрас, секундомер, туузан метр</p> <p>Хөл бөмбөгийн тэмцээний дүрмийн ном, зурагт үзүүлэн, бичлэг</p>

	<p>- Тэнцүү тооны тоглогчтой буюу 5x5, 6x6, 8x8, 11x11 хөл бөмбөг тоглох</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Сурагчдын хөл бөмбөг тоглох чадварыг тэнцүүлж багийг байгуулна. Тоглоогүй сурагчид шүүгчээр ажиллахаар зохион байгуулаарай.</i></p>	Шүгэл, жижиг дарцаг
--	--	---------------------

10.7. АЭРОБИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>10.7а. Эрүүлжүүлэх аэробикийн ач холбогдлыг тайлбарлах, үндсэн болон туслах алхалтын ялгааг таньж, эдгээр алхалтыг гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хичээлийн эхний болон үндсэн хэсэгт эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн дасгалын онцлог, хүчилтөрөгчтэй болон хүчилтөрөгчгүй гүйцэтгэх дасгалын физиологи үндэслэлийг ярилцах, хэлэлцэх - Аэробикийн үндсэн болон туслах алхалтын видео бичлэгийг үзэж, тэдгээр алхалтын ялгааг ярилцах - Сурагчид баг болон хуваагдаад тодорхой нэг алхааг янз бүрийн эрчмээр гүйцэтгэх. Жишээ нь: хөлөө салгаж, нийлүүлж үсрэлтийг бага, дунд, их, маш их эрчимтэйгээр 1 сурагч 3 минутын хугацаанд хийнэ. - Хичээлийн эхний хэсэгт үений хөдөлгөөний далайцыг нэмэгдүүлэх стречингийн дасгал гүйцэтгэх (хүзүү, мөр, тохой, нуруу, өвдөг, шагай) өгнө. - 1-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн алхалт” DVD-д байгаа үндсэн алхалтуудыг гүйцэтгэх - 2-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн туслах алхалт” DVD-д байгаа аэробикийн туслах алхалтуудыг гүйцэтгэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Хөдөлгөөний эв дүй сайн сурагчийг сонгон эрүүлжүүлэх аэробикийн дасгалыг урьдчилан заагаад, уг сурагчаар үзүүлж, багш удирдаж болно.</i></p>	<p>Видео хичээлийг дэлгэцээр үзүүлж дагуулж хийлгэнэ. Дэлгэц, компьютерыг бэлтгэсэн байна.</p> <p>1-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн алхалт” DVD</p> <p>2-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн туслах алхалт” DVD</p>
<p>10.7б. Эрүүлжүүлэх аэробикийн I, II цогц дасгалыг бие даан гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хичээлийн эхний болон төгсгөл хэсэгт стречингийн дасгалуудыг гүйцэтгэх - 3-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн алхалт - I цогц дасгал” DVD-д байгаа цогц дасгалыг хөгжимгүйгээр тоолж гүйцэтгэх - 4-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн алхалт - II цогц дасгал” DVD-д байгаа цогц дасгалыг хөгжмийн аянд гүйцэтгэх - Хичээлийн эхний болон төгсгөл хэсэгт стречингийн дасгалуудыг гүйцэтгэх - 5-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн туслах алхалт II цогц дасгал” DVD-д байгаа цогц дасгалыг хөгжимгүйгээр тоолж гүйцэтгэх - 6-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн алхалт I цогц дасгал” DVD-д байгаа цогц дасгалыг хөгжмийн аянд гүйцэтгэх - Хичээлийн үндсэн хэсгийн төгсгөл хэсэгт каланетикийн дасгалыг гүйцэтгэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Стречингийн болон каланетикийн дасгалыг багш хийж үзүүлэх, боломжгүй бол дасгалын нэр томъёо, дасгалыг тайлбарлах байдлаар удирдан хийлгэж болно.</i></p>	<p>Хичээлд хөгжим, хөгжмийн ая (CD, DVD, flash) хэрэглэнэ.</p> <p>3-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн алхалт, I цогц дасгал” DVD</p> <p>4-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн алхалт, II цогц дасгал” DVD,</p> <p>5-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн туслах алхалт II цогц дасгал” DVD,</p>

	<p><i>Эрүүлжүүлэх аэробикийн цогц дасгалыг заахдаа: толгойноос сүүл хүрэх арга (-A-B; A+B; -C; A+B+C), хэсэгчлэх арга (A-B; A+B; -C-D; A+B+C+D)-ыг ашиглаарай.</i></p> <p><i>Суралцагчдын хөдөлгөөний ой тогтоолтыг хөгжүүлэхийн тулд цогц дасгалын дараалал хамаарахгүйгээр хийх “Зиг заг” аргыг ашиглаж болно. Жишээ нь: D+A+C+B, A+A+C+C+B+B+D+D гэх мэт.</i></p>	<p>- 6-р видео хичээл буюу “Эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн алхалт I цогц дасгал” DVD</p>
<p>10.7в. Эрүүлжүүлэх аэробикийн дасгалыг баяжуулан гүйцэтгэхдээ амьсгал, зүрх судасны тогтолцооны үйл ажиллагаандаа хяналт тавьж, тайлбарлах</p>	<p>- Хичээлийн эхний болон төгсгөл хэсэгт стречингийн дасгал, үндсэн хэсгийн төгсгөлд каланетикийн дасгалыг гүйцэтгэх</p> <p>- Эрүүлжүүлэх аэробикийн I, II цогц дасгалыг оролцуулан цогц дасгал бүрийг 4-8 тоот хөдөлгөөнөөр баяжуулах</p> <p>- DVD-д байгаа видео хичээлийн цогц дасгалд ороогүй гарын хөдөлгөөнийг шинээр нэмж зохиомжлох</p> <p>- Хичээлийн үндсэн хэсгийн эрчимтэй ажлын дараа судасны лугшилтаа тоолж, ачааллын хэмжээг тодорхойлох</p> <p>- Ачаалал бие бялдар болон эрхтэн тогтолцооны үйл ажиллагаанд нөлөөлж буйг ажиглах, тэмдэглэл хөтлөх (нүүр улайх, цайх, амьсгаадах, дасгал гүйцэтгэх эрчим буурах, булчин цуцах гэх мэтийг бичнэ)</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Дасгалыг баяжуулж зохимжлохдоо эхний дасгалын төгсгөлийн хөдөлгөөн дараагийн дасгалын эхлэл байна гэдгийг ойлгуулна. Гарын хөдөлгөөн хэтэрхий уян налархай бол бүжгийн хөдөлгөөний шинжтэй болох тул гарын хөдөлгөөний хэлбэрт анхаарна.</i></p> <p><i>Цогц дасгалыг 1-2 удаа үргэлжлүүлэн гүйцэтгэсний дараа судасны лугшилтыг тоолно. Эрүүлжүүлэх чиглэлтэй ачааллын үед сурагчийн судасны лугшилт 120-130 мин/удаа байхад тохиромжтой.</i></p>	<p>Хичээлд хөгжим, хөгжмийн ая (CD, DVD, flash) хэрэглэнэ.</p> <p>Сурагч өөрийгөө хянах хяналтын дэвтэртэй байхад анхаарна.</p>

XI анги

11.1. БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>11.1а. Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн өөрчлөлтөд дүн шинжилгээ хийх</p>	<p>Сурагчид өөртөөг дамжин, бие биенийхээ босоо ба суугаа өндөр, жин, толгойн, цээжний, бүсэлхийн тойргийг хэмжиж, сурагч бүр өөрийн үзүүлэлтийг бичиж тэмдэглэнэ.</p> <p>- Бие бялдрын үзүүлэлтийг индексийн аргаар тодорхойлох аргачлал тарааж өгнө. Сурагч бүр биеийн жин, өндрийн индексээ тодорхойлно.</p> <p>- Өнгөрсөн жилээс хойш өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлт бүрт гарсан өөрчлөлтийг бодож, өөрийн багийнхандаа графикаар дүрслэн үзүүлж, тайлбарлана.</p> <p>- “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлттэй өөрийн бие бялдрын хөгжлийг харьцуулан дүгнэлт хийнэ.</p> <p>- Өөрийн бие бялдрын хөгжилдөө 5 хүртэл оноогоор үнэлгээ өгч, шинжлэх ухааны үндэслэлтэй тайлбарлана.</p>	<p>Бие бялдрын үзүүлэлт бүрээ хэмжих өртөөг спорт зааланд байрлуулж, өртөө тус бүрт хэрэглэгдэхүүнийг бэлтгэж тавина.</p> <p>- Биеийн өндөр ба жин хэмжигч багаж, туузан метр 6-аас цөөнгүй.</p> <p>- Бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтийг тэмдэглэх, бодох, график зурах хуудас (тогтмол тэмдэглэх дэвтэр), үзэг, харандаа, шугам</p>
<p>11.1б. Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын</p>	<p>- Гарын, хөлийн, хэвлийн хүч, хурд, хөдөлгөөний эвсэл, уян хатан, тэсвэрийн түвшинг үнэлэх “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын дасгалуудыг сурагч бүр гүйцэтгэж, үзүүлэлтээ тэмдэглэж авна.</p> <p>- Бие бялдрын ямар чадавхын хөгжил тааруу байгааг</p>	<p>- “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэн</p> <p>- Сурагч бүрийн</p>

шалгуураар өөрийн чийрэгжилтийн түвшингээ тодорхойлох үнэлэх, тайлбарлах	тодорхойлон, чийрэгжилтийн байдалдаа үнэлгээ өгөх ба өөрийн үнэлгээг тайлбарлана. - 10-р ангийн үзүүлэлт хэрхэн ахисан ба буурсныг тодорхойлон, шалтгааныг нь өөрийн үгээр дүгнэнэ.	дэвтэр, өнгөрсөн жилийн үзүүлэлтийг бичсэн тэмдэглэл
11.1в. Биеийн ерөнхий хөгжлийн хэрэгсэлтэй цогц дасгалыг өдөр тутам гүйцэтгэх	- Чихмэл бөмбөг, гантель, дээс, гимнастикийн хана, сандал зэрэг хэрэгсэлтэй БЕХ-ийн цогц дасгалын зураг тайлбар бүхий тараах материалыг ашиглан сурагчид биеэ дааж тэдгээр дасгалыг гүйцэтгэнэ. - Тэдгээр дасгалаас өөрт тохирохыг сонгон, цогц дасгалыг 2-3 удаа давтаж, хэрхэн зөв гүйцэтгэхийг ойлгоно. - Дасгал бүрийг давтахдаа анхаарах зүйлс, арга зүйн зарчим, шаардлагыг хэлэлцэх <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бие бялдрын чадавх тус бүрийг хөгжүүлэх янз бүрийн хэрэгсэлтэй дасгалыг сурагч бүрт тохирсон ачааллаар өгөхийг анхаарч, тогтмол хийхийг зөвлөнө.</i>	- Чихмэл бөмбөг - Гантель 8-10 хос - Дээс 10-12 ш, -Гимнастикийн хана, сандал - Хэрэгсэлтэй БЕХ-ийн цогц дасгалын тараах материал
11.1г. Сарвуу, бугуй, тохой, мөр, багана нуруу (хүзүү, сэрвээ, бүсэлхий) аарцаг, түнх, өвдөг, шагайн үений хөдөлгөөнийг идэвхжүүлэх, шохойжилтын эмгэгээс сэргийлэх, эрүүлжүүлэх эмчилгээний дасгалаас шаардлагатай үед өөрт тохирохыг сонгон гүйцэтгэх	Сарвуу, бугуй, тохой, мөр, багана нуруу (хүзүү, сэрвээ, бүсэлхий) аарцаг, түнх, өвдөг, шагайн үений цогц дасгалыг хичээл дээр багшийн заавраар гүйцэтгэнэ. <i>Хүзүү, мөрний цогц дасгалын жишээ:</i> 1. Гарын хуруугаа зөрүүлэн атгаж гараа цээжний урд байрлуулна. 2. Алгыг дээш харуулан гараа дээш сунгана. 3. Алгыг гадагш харуулан гараа цээжний урагш сунгана. 4. Хоёр гараа арагш сунган баруун гараар зүүн гарын бугуйнаас барина. Хүзүүгээ баруун тийш гилжийлгэн, зүүн гараа чигээр нь сунгана. 5. Хоёр гараа арагш сунган зүүн гараар баруун гарын бугуйнаас барина. Хүзүүгээ зүүн тийш гилжийлгэн, баруун гараа чигээр нь сунгана. 6. Хоёр гарын хурууг зөрүүлэн ардаа атгаж барин гарын алгыг доош харуулан сунгана. Хоёр далаа ойртуулан чангална. <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Булчинг сунгах хөдөлгөөн бүхий дасгалыг хийхдээ тодорхой хугацаанд буюу 3-5 с тухайн сунгалтыг барина.</i>	Зураг бүхий тараах материал ашиглаж болно. 1. Эмчилгээний биеийн тамир. Ном, гарын авлага, болон бусад. 2.Эмчилгээний цогц дасгалын DVD, CD 3. Тараах материал: Эмчилгээний дасгал хөдөлгөөний шаардлага хангасан зураг байна.
11.1д. Мэдрэлийн ядаргаа, мэдрэлийн үрэвсэл, хараа муудах эмгэгээс сэргийлэх, эрүүлжүүлэх эмчилгээний дасгалаас шаардлагатай үед өөрт тохирохыг сонгон	Мэдрэлийн болон мэдрэхүйн эрхтэн, тогтолцооны эмгэгээс сэргийлэх, эмчилгээний эерэг нөлөөтэй дасгалуудыг багшийн заавраар давтана. <i>Нүд ядарсан үед хийх цогц дасгалын жишээ:</i> 1. Нүдээ аль болох хүчтэй аниад хүзүү, нүүр, толгойныхоо булчинг чангална. Амьсгалаа 2-3 секунд бариад хүчтэй хурдан гаргахтайгаа зэрэгцэн нүдээ нээнэ. 5 удаа давтана. 2. Нүдээ аниад нүдний ухархайн дээд ба доод хэсэгт хамраас чамархай руу гэсэн чиглэлээр илнэ. 3. Нүдээ аниад хөмсгөө суллана. Нүдээ зүүнээс баруун, баруунаас зүүн тийш эргэлдүүлнэ. 10 удаа давтана. 4. Эрхий хуруугаа нүднээс 20-30 см зайнд аваачаад хоёр нүдээрээ үзүүрийг нь 3-5 секунд ширтэнэ. 5. Дараа нь нэг нүдээ 3-5 секунд аниад, дараа нь ахиад хоёр	Сонгон хийлгэж буй дасгалд шаардагдах сургалтын хэрэглэгдэхүүнийг бэлтгэсэн байна.

гүйцэтгэх	<p>нүдээрээ ширтэнэ, дараа нь нөгөө нүдээ анина. 10-12 удаа давтана.</p> <p>6. Хуруугаараа чамархайн орчим зөөлөн дараад 10 удаа хурдан анивчина.</p> <p>7. Нүдээ аниад 2-3 удаа гүнзгий амьсгаа авч амарна. 3 удаа давтана.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Багш дасгалыг удаанаар хийж үзүүлээд, тодорхой дарааллын дагуу давтан хийлгэнэ. Эмчилгээний биеийн тамирын дасгалын цуглуулгатай болох хэрэгтэй.</i></p>	
-----------	---	--

Үнэлгээний жишиг даалгавар:

Үнэлгээний зорилт: Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн ахиц өөрчлөлтийг тодорхойлон, дүн шинжилгээ хийх, үнэлэх чадварыг илрүүлэх.

Үнэлгээний даалгавар: Өөрийн бие бялдрын хөгжлийг нөхөдтэйгээ хамтран хэмжиж, ахиц өөрчлөлтийг индексийн аргаар тодорхойлон, үнэлгээ өгөх, дүн шинжилгээ хийх.

Үнэлэх шалгуур ба өгөх үнэлгээ

№	Шалгуур	Үнэлгээ			
		Маш сайн	Сайн	Дунд	Тааруу
1	Бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтээ хэмжиж, өөрчлөлтөө тодорхойлсон байдал	Биеийн өндөр, жин, толгойн, цээжний, бүсэлхийн тойргийг хэмжиж, тоон үзүүлэлт бүрийг өнгөрсөн жилийнхтэй харьцуулж ялгааг тод харуулсан график зурсан.	Бие бялдрын хөгжлийн 5 үзүүлэлтээс 4-ийг нь хэмжиж, тоон үзүүлэлт бүрийг өнгөрсөн жилийнхтэй харьцуулж график зурсан.	Бие бялдрын хөгжлийн 5 үзүүлэлтээс 3-ыг нь хэмжиж, тоон үзүүлэлт бүрийг өнгөрсөн жилийнхтэй харьцуулж график зурсан боловч ойлгомжтой биш.	Зөвхөн биеийн өндөр, жин, цээжний тойрог зэрэг үзүүлэлтийг хэмжиж, бичиж тэмдэглэсэн. График зураагүй.
2	Биеийн жингийн индекс тодорхойлсон байдал	Биеийн жингийн индексийг зөв тооцоолж, үнэлгээг зөв өгсөн.	Биеийн жингийн индексийг зөв тооцоолсон, үнэлгээг ойртуулсан.	Биеийн жингийн индексийг зөв тооцоолсон боловч үнэлгээ өгөөгүй.	Биеийн жингийн индексийг зөв тооцоолох оролдлого хийсэн. Үнэлгээ өгөөгүй.
3	Өөрийн үнэлгээний бодит байдал	Өөрийн бие бялдрын хөгжилд 1-5 оноогоор үнэлгээ өгч, үзүүлэлт тус бүрт биеийн тамирын шинжлэх ухааны үүднээс дүгнэлт хийж, сайн тайлбарласан.	Өөрийн бие бялдрын хөгжилд 1-5 оноогоор зөв үнэлгээ өгсөн боловч үзүүлэлт тус бүрээр үндэслэлтэй дүгнэлтийг бүрэн хийгээгүй. Сайн тайлбарласан.	Өөрийн бие бялдрын хөгжилд 1-5 оноогоор үнэлгээ өгсөн боловч 1-2 нь зарим нь оновчтой биш. Үндэслэлтэй дүгнэлт хийгээгүй.	Өөрийн бие бялдрын хөгжилд 1-5 оноогоор үнэлгээ өгсөн боловч 3-4 нь оновчтой биш. Үндэслэлтэй дүгнэлт хийгээгүй.

11.2. ОЛОН УЛСЫН БА МОНГОЛЫН СПОРТЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>11.2а. Нийгмийн ба хувь хүний хөгжилд спортын гүйцэтгэх үүргийг тодорхойлох, хүний эрүүл мэнд, бие бялдрын хөгжил, хүмүүжил төлөвшилд спорт ямар ач холбогдолтойг тайлбарлах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Нийгмийн ба хувь хүний хөгжилд спорт ямар үүрэгтэй гэж бодож байна вэ? гэсэн асуултаар ярилцана. - Сурагчдын хариултыг нэг сурагч самбарт давхардуулахгүйгээр жагсааж бичнэ. - Жагсаалтаас: спортын нийгэмд гүйцэтгэх үүрэг ба хүний хөгжилд нөлөөлөх ач холбогдлыг ялгаж бичнэ. - “Марофон бичлэг”-ийн аргыг ашиглан энэ сэдвээр ойлгосон зүйлээ нэг өгүүлбэрээр бичиж, дараагийн сурагч руу дэвтрээ дамжуулах байдлаар ойлголтоо бататгаж, нэгтгэнэ. - Багш дэвтрийг уншин үнэлгээ өгч болно. - “Би спортоор хичээллэх дуртай”, “Спорт миний амьдралд” гэх мэт сэдвээр эсээ бичүүлэн үнэлэх боломжтой. - Биеийн тамир спортын хөгжлийн түүх, алдар цуут тамирчид, монголын спортын холбоодын үйл ажиллагааг харуулсан видео бичлэг, сургалтын кино үзэх, дасгалжуулагч, тамирчидтай уулзалт зохиох, “АХА” тэмцээн явуулах, эсээ бичүүлэх, бүтээлийн сан хийх зэрэг бүтээлч ажлуудыг бие даалтаар өгнө. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Багш спортын хөгжлийн орчин үеийн мэдээллээр мэдлэгээ байнга тэлж, шинэ мэдээллээ сурал-цагчидтайгаа харилцан солилцоно.</i> - <i>Спортын шинэ мэдээ, мэдээлэл олж авах арга замыг таниулахдаа веб сайтын хаягийг ил тод байрлуулах, унших ном зохиолыг хэлж өгөх, хаанаас авч судлах боломжтойг таниулах, сургуулийн номын сангаа биеийн тамир, спортын холбогдолтой номоор хангахад анхаарна.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Сурагчийн дэвтэр - Видео бичлэгүүд, сургалтын кино - “АХА” тэмцээний асуултууд - Эсээний сэдэв - “Бүтээлийн сан”-гийн удирдамж зэргийг ахлах ангийн хүүхдэд зориулан бэлтгэж ашиглана.
<p>11.2б. Олимпын таван цагариг, бэлэг тэмдэг, олимпын тугийг таньж тодорхойлох, олимпын наадмын зохион байгуулалт, бамбар асаах ёслол, тангараг өргөхийн утгыг учирлан тайлбарлах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Аль нэг олимпын наадмын нээлтийн видео бичлэгээс нээлтийн зохион байгуулалт хэсгийг үзнэ. - Олимпын нээлтийн үйл ажиллагаа ямар дарааллаар явагдаж буйг тэмдэглэж бичнэ. - Дараа нь багаараа ярилцана. - Олимпын ёслолын утга учрыг “Солилцооны арга”-аар ойлгоно. Үүнд: <ul style="list-style-type: none"> 1-р баг – таван цагариг 2-р баг – олимпын туг 3-р баг – бамбар асаах ёслол 4-р баг – олимпын бэлэг тэмдэг зэргийн утга учрыг “эх”-ээс уншиж баг дотроо ярилцана. <p>Дараа нь багийн нэг гишүүн гэртээ үлдэж, бусад нь өөр багт очиж өөр өөрийн сэдвээр ярина, бусдын ярихыг сонсож ойлгоно. Эргэж ирээд баг дотроо ойлголтоо баяжуулна.</p> <p>Гэртээ олимпын таван цагаригийг хийх, багаараа нэмэлт мэдээлэл бэлтгэж ирэх даалгавар өгнө. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> а. Монгол улс анх удаа олимпид оролцсон нь б. Монголын чөлөөт бөх ба олимпын наадам в. Монголын жудо бөх ба олимпын наадам г. Монголын буудлага спорт ба олимпын наадам д. “Монголын боксчид олимпын наадамд” зэрэг сэдвээр мэдээлэл бэлтгэнэ. 	<ul style="list-style-type: none"> - “Олимпын ёслолын утга учир” гэсэн эх бэлтгэнэ. - Унших ном, материалын жагсаалт, web хаяг (www.olympic.mn) зэргийг хэлж өгнө.

	<p>Багууд бэлтгэж ирсэн мэдээллээ слайд ашиглан үзүүлж, тайлбарлана. Асуулт, хэлэлцүүлэг явуулна.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Сургуулийн олимпын танхимд олимпын наадмыг харуулсан зурагт самбар байрлуулан, тогтмол хугацаанд шинэчилж байх хэрэгтэй. Дүүргийн олимпын зөвлөлтэй хамтран ажиллаарай.</i> - <i>Дадлага ажлын явцад сурагч бүрийг ажиллуулах талаар багш анхаарна. Олон сурагчтай ангийг 2 хэсэг тус бүр 4 баг байхаар хувааж болно.</i> 	
--	---	--

11.3. ХӨНГӨН АТЛЕТИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
11.3а. Ойрхон зайд дээд хурдаар гүйх амжилтаа ахиулж, 100-150 м зайд хурдтай гүйж харуулах	<ul style="list-style-type: none"> - Янз бүрийн дохиогоор гараанаас гарч гүйх. Шүглээр, амаар, дуут дохиогоор, буун дуугаар гэх мэт янз бүрийн дохиог багш болон сурагчид ээлжлэн өгч гараанаас гаргана. - Босоо ба нам гараанаас 80-100 м зайд 3-4 удаа хугацаатай гүйнэ. Гүйсэн хугацааны талаар амралтын үедээ ярилцана. - Хурдтай гүйх зайг нэмэгдүүлэн 120 м – 4-5 удаа, 150 м – 3-4 удаа давтан гүйх. - Хосоороо уралдаж гүйх, угталцах буухиа хэлбэрээр гүйх зэргээр гүйлтийг зохион байгуулж болно. 	<ul style="list-style-type: none"> - Гүйлтийн хугацааг хэмжих секундомер, - 3-4 сурагч гүйх тойрог зам болон 5-6 сурагч нэг гараанд гарах боломжтой талбай, - Гүйлтийн талбайг цэвэрлэж, сурагч тус бүрийн гүйх замыг шохойгоор тодруулна.
11.3б. Таргалалт ба хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлэх, ерөнхий тэсвэрээ хөгжүүлэхэд чийрэгжүүлэх алхаа, гүйлтийг ашиглах	<ul style="list-style-type: none"> - Алхаа, гүйлт нь үнэ өртөг шаардахгүй энгийн, маш их ач холбогдолтой чийрэгжүүлэх хэрэглүүр болохыг ярилцана. - Чийрэгжүүлэх гүйлт буюу 2000-2500 м хол зайд гүйхдээ “гүйлтийн темп тогтоох” аргыг ашиглана. - Сурагчдын гүйх чадварыг харгалзан “Хамтдаа гүйх” аргаар том (2000 м), дунд (2300 м), жижиг (2500 м) хэмжээний 3 тойрог байгуулж, сурагч аль тойргоор гүйхээ өөрөө сонгож гүйнэ. - Дунд, холын зайн холимог буухиа гүйлтэд сурагч өөрөө зайгаа сонгож гүйнэ. Үүнд: 800 м→1000 м→1200 м→1500 м→2000 м→2500 м <p>Чийрэгжүүлэх зорилгоор хол зайд жигд гүйхэд хэрхэн амьсгалах, гар хөлийн хөдөлгөөн ямар байх, ачааллаа хэрхэн тохируулах зэргийг бичсэн зөвлөмжийг тараан өгч, гэртээ судлах даалгавар өгнө.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Сурагч чийрэгжүүлэх гүйлтийн үед жигд гүйх, зөв амьсгалах, гараа чөлөөтэй урагш-хойш савж гүйх зэргийг багш анхааруулж, алдааг засна.</i></p>	<p>“Чийрэгжүүлэх гүйлтээр бие даан хичээллэх товч зөвлөмж” бичсэн тараах материалыг сурагчийн тоогоор хувилж бэлтгэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гүйх боломжтой зам бүхий гадаа талбайд хичээлийг явуулна.
11.3в. Бүтэн гүйлтээс уртад харайх хувийн техникээ харуулж, амжилтаа ахиулах	<ul style="list-style-type: none"> - Уртад хөл нугалж харайх техникийг хэсэгчлэн давтана: <ul style="list-style-type: none"> • Гүйлтийн 7-9 алхмаас болон бүтэн гүйлтээс түлхэлтийн вандангаас түлхээд цааш гүйх • Урьдчилсан гүйлтээс түлхээд савалтын хөлийг нугалан савж “агаарт бариад” цааш гүйх • 80-100 см өндөр тавцан дээр түлхэлтийн хөлөөр гишгэж зогссон байдлаас савалтын хөлөө савж харайн, хоёр хөлөө зэрэгцүүлэн газардах дасгал өгч болно. - Хөлийн түлхэлтийн хүчийг сайжруулахдаа: 	<ul style="list-style-type: none"> - Уртын харайлтын элстэй талбай, хүрз, тармуур, метр - 80-100 см өндөр тавцан - Урьдчилсан гүйлтийн зайг тэмдэглэх

	<ul style="list-style-type: none"> • баруун, зүүн хөл дээр ээлжлэн түлхэж урагш гүйх, • нэг хөл дээр дэгдэж үсрэх, • түлхэлтийн хөлөөс нэг алхаад урагш түлхэж, хоёр хөл дээр буух гэх мэт дасгалыг ашиглана. <p>- Бүтэн гүйлтээс 10-аас цөөнгүй удаа уртад хөл нугалж харайна. Харайх бүртээ амжилтаа ахиулахыг хичээнэ. Харайсны дараа үр дүнг нь ярилцана.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Сурагчдын харайсан амжилтыг эхлээд багш сурагч хамтран хэмжинэ, дараа нь сурагчид ээлжлэн хэмжинэ. Харайгаад талбайгаас гарсны дараа юуг алдаатай хийсэн бэ? гэж асууж ярилцах нь их ач тустай.</i></p>	<p>тэмдэгтүүд</p> <p>- Харайлтын амжилтыг тэмдэглэх хуудас</p>
<p>11.3г. Бүтэн гүйлтээс өндөрт харайх хувийн техникээ харуулж, амжилтаа ахиулах</p>	<p>- Хөндлөвчийг нэлээд өндөрт байрлуулсан байна. Сурагч гүйлтийн 7-8 алхмаас гүйж хүчтэй түлхэн, савалтын хөлийг хөндлөвчөөс дээш гаргахыг эрмэлзэх - 6-8 удаа.</p> <p>- Гүйлтийн 1, 3, 5 алхмаас 30⁰-45⁰ өнцгөөр гүйж, намхан хөндлөвчийг давж харайх</p> <p>- Хөндлөвчийг өндөрсгөн бүтэн гүйлтээс “алхаж” харайх – 8-10 удаа</p> <p>- Өндрийн харайлтын тусгай дасгалыг давтах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хоёр хөлөөр түлхэн, дараалуулж тавьсан 50-70 см өндөртэй, 8-10 ш саадыг давах • Нэг ба хоёр хөл дээр хагас суултаас өлмий дээр босолт – 20-30 удаа • Хананаас уясан резинд түлхэлтийн хөлийг бэхлэн арагш харж зогсоод, бэхэлсэн хөлөө урагш татах - 20-25 удаа • Байрнаас нэг ба хоёр хөлөөр түлхэн 50-70 см өндөр тавцан дээр гарах – 8-10 удаа <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Сондгой тоотой гүйлтийн алхмаас түлхэж харайх бол түлхэлтийн хөлийг ардаа, тэгш тоотой гүйлтийн алхмаас түлхэж харайх бол түлхэлтийн хөлийг урдаа тавьж зогссон байдлаас гүйж эхлэхийг хэлээрэй. Түлхэлт, савалтын дасгалыг гүйцэтгэхдээ түлхэлтийн хөлийг гүйцэт тэнийлгэн, их бие босоо байхыг сануулна.</i></p>	<p>- Өндрийн харайлтын матрас, хос шон, хөндлөвч, өндөр хэмжигч,</p> <p>50-70 см өндөр саад 8-10 ширхэг бэлтгэнэ.</p>
<p>11.3д. Гар, нурууны хүчээ хөгжүүлэн, 2-5 кг жинтэй чихмэл бөмбөг ба 1-3 кг жинтэй бөөрөнцгийг байрнаас хол түлхэж харуулах</p>	<p>- Бөөрөнцөг нь хүнд жинтэй учраас эхлээд мэдрэх дасгал өгнө. Жишээ дасгал:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 кг жинтэй гантелиг барьж зогссон байдлаас бугуйгаар янз бүрийн чиглэлд эргүүлэх - 15-20 удаа • Бөөрөнцгийг нэг гараас бага зэрэг өндөрт шидээд нөгөө гараар тосож авах - 10-12 удаа • Бөөрөнцгийг хоёр гараар 20-30 см өндөрт шидээд барьж авах - 10-12 удаа <p>- Байрнаас бөөрөнцөг түлхэх:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бөөрөнцгийг барьж цээжний өмнө тохойг гадагш өргөн зогссон байдлаас хагас сууж, хөлөөр хурдан эгцэрч бөөрөнцгийг урагш-дээш түлхэх 4-6 удаа • Бөөрөнцгийг байрнаас түлхэх дуураймал дасгал - 10-12 удаа • Дээрээс унжуулсан олсонд 2-5 кг жинтэй чихмэл бөмбөг дүүжлээд, түүнийг байрнаас түлхэх - 4-6 удаа • 1-3 кг жинтэй бөөрөнцгийг тойрог дотроос байрнаасаа түлхэх - 4-6 удаа <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бөөрөнцөгтэй болон чихмэл бөмбөгтэй дасгалыг</i></p>	<p>- 1, 2, 3 кг жинтэй бөөрөнцөг тус бүр 2-оос олон ширхэг</p> <p>- 2-5 кг жинтэй чихмэл бөмбөг, 2-3 кг жинтэй гантель зэргийг аль болох олон тоогоор бэлтгэнэ.</p> <p>- Байрнаас бөөрөнцөг түлхэлтийн техникийн зурагт үзүүлэн ашиглаж болно.</p>

гүйцэтгэхэд аюулгүй байдлыг сайн анхаарна. Багшийн дохиогоор бөөрөнцгөө түлхэж эхлэх ба бөөрөнцөг газарт бууж өнхрөн тогтсоны дараа очиж авахыг сануулна.

Тараах материалын жишээ

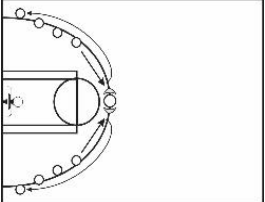
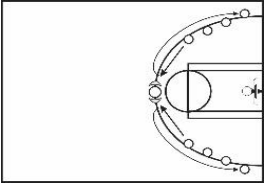

Чийрэгжүүлэх гүйлтээр бие даан хичээллэх товч зөвлөмж

- Гүйж эхлэх эхний өдөр 10 мин хугацаанд ердийн алхахаас арай илүү хурдтай алхана. Дараагийн өдрөөс алхаа, гүйлтийг хослуулан туулах зайг аажмаар нэмэгдүүлнэ.
- Хэсэг гүйгээд амармаар санагдсан үедээ алхана. Алхах явцад амьсгалын тоо цөөрч, судасны лугшилт 100-120 у/мин орчим болмогц дахин гүйж эхэлнэ. Үүнийг 2-3 долоо хоног мөрдөнө.
- 15-20 мин орчим хугацааны турш алхахгүйгээр жигд гүйдэг болсны дараа “тодорхой зайг туулах” зорилт тавьж гүйнэ. Жишээ нь 2 км гүйе! г.м
- Өглөө гүйх бол хичээл эхлэхээс 1-1.5 цагийн өмнө, орой унтахаас 2-3 цагийн өмнө, хоол идэхээс 1-1.5 цагийн өмнө эсвэл хоол идсэнээс хойш 1.5-2 цагийн дараа гүйх хэрэгтэй.
- Жигд хурдтай кросс гүйлтийн үед судасны лугшилтын тоо дунджаар 120-140 у/мин байвал зохимжтой.

Долоо хоногт 3-аас доошгүй удаа гүйж байвал үр дүн нь сайн байх болно.

11.4. САГСАН БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>11.4а. Идэвхгүй ба идэвхтэй хамгаалалтын үед бөмбөг залах, дамжуулах, шидэх довтолгооны хувилбарыг ашиглах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Идэвхгүй хамгаалалтын үед тодорхой тэмдэгтийг ашиглан зогсолт, алхалт, гүйлтийг хослуулан хуурмаг хөдөлгөөнөөр хажуу тийш, урагш хойш шилжинэ. - Мөн ийм маягаар баруун, зүүн тийш шилжих ба хагас буюу бүтэн эргэлтүүдийг хийнэ. - Зогсолтоос дээд зэргийн хурдтай гүйн тэмдэгт хүрмэгц зогсолт хийж баруун, зүүн тийш шилжин хуурмаг хөдөлгөөн хийгээд цааш гүйж дараагийн тэмдэгтэд дасгалыг давтана. - Энэ дасгалыг урагш ба хойш алхамтаар, хагас буюу бүтэн эргэлттэйгээр өөрчлөн бөмбөгтэй ба бөмбөггүй гүйцэтгэнэ. - Сурагчид 4-6 хэсэгт хуваагдан нэгэн зэрэг гүйцэтгэнэ. - Дасгал гүйцэтгэлийн үед биенийхээ хийж байгааг ажиглан, алдааг засаж хэлж өгөх ба ярилцана. - 1х1 нягт хамгаалалтын эсрэг бөмбөгийг залж гүйх ба зогсолт хийн хөөргөж дамжуулна. - 1х1 нягт хамгаалалтын эсрэг бөмбөгийг залж гүйх ба зогсолт хийн шаланд ойлгон дамжуулна. - Өөрөөсөө намхан ба өндөр нуруутай хамгаалагчтай үед бөмбөгийг яаж дамжуулбал багт ашигтайг ярилцана. Бөмбөгийг хөөргөж ба шаланд ойлгон дамжуулж туршин, учир шалтгааныг тайлбарлана. - 3 секундын талбайд 1-3 ашигтай байрлалд хамгаалагчтай зогсож байгаа бөмбөггүй довтолгчийг сонгон бөмбөгийг шаланд ойлгон дамжуулна. Дасгалыг ээлжлэн хийнэ. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Багш дасгалыг эхлээд удаанаар хийж үзүүлээд, гүйцэтгэх</i></p>	<p>Төрөл бүрийн тэмдэгт, заалны шугам, шүгэл ашиглана.</p> <p>Тэмдэгтийг нэг шулуунд ба зүг чигийг өөрчилж, хоорондын зайг ижил ба өөр өөр байхаар байрлуулна.</p> <p>4-6 сурагчид 1 сагсан бөмбөг оногдохоор тооцож бэлтгэнэ.</p> <p>3 секундын талбай, шүгэл ашиглана.</p>

	<p><i>дарааллыг ойлгосны дараа хурдтай, үнэмшилтэй үзүүлж, сурагч давтана. Алдаа бүрийг засч ярилцана. Бөмбөг дамжуулах зайнаас үл хамааран бөмбөгийг хүлээн авч байгаа тоглогчоос 1 м зайд дамжуулах ёстойг тайлбарлана. Дамжуулсан бөмбөг нь дамжуулалтыг хүлээн авч байгаа тоглогчийн цээжний орчим очиж байгаа эсэхэд хяналт тавьж, байнга сануулна. Довтлогч багийн бөмбөггүй 1-3 тоглогч богино хугацаанд бөмбөгөө авахыг анхааруулаарай.</i></p>	
<p>11.4б. Сагсан бөмбөг тоглохдоо өөрийн багийн тоглогчид халхлалт хийж, багтаа ашигтай байдал бий болгох тактикийг хэрэгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Халхлалтын дуураймал дасгалыг эхлээд хөлийн зөв тавилтад анхаарч гүйцэтгэнэ. - Дараа нь халхалт хийх эргэлтийг давтана. Эргэхдээ бөмбөгний хөдөлгөөнийг дагаж эргэхийг ярилцаж, давтана. - Сурагчид 2 хэсэгт хуваагдан баруун, зүүн талаас гүйн ирж, тэмдэгт болон хөдөлгөөнгүй хамгаалагчид цувран халхлалт хийнэ. - Мөн тэмдэгт болон хөдөлгөөнгүй хамгаалагчийн хоёр талд зэрэг халхлалт хийх дасгалыг давтана. - 1х1 бөмбөгтэй довтлогчийг чөлөөлөхөөр халхлалт тавина. - Дасгалыг олон удаа давтана. - Халхлалт тавих үед заавал 1 секундын зогсолт хийнэ. - Халхлалт хийж буй сурагчийн хөлний байрлалыг хянаж, гарсан алдааг тухайн үед нь засаж хэлэн, буруу байрлалтай үед хамгаалагчийг хаах боломж багасдагийг ярилцана. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Халхлалтыг хийхдээ хамгаалагчтай бие шүргэм ойр байхыг байнга сануулна. Гүйцэтгэх үед ямар алдаа гарсаныг шүүн хэлэлцүүлнэ. Халхлалтыг зөвхөн хувийн хамгаалалтын үед болон бөмбөгийг шидэх гэж буй довтлогч хамгаалагч руу ойртож очих үед хэрэглэдгийг ойлгуулна.</i></p>	<p>- Янз бүрийн хэлбэртэй, өндөр тэмдэгтүүд, шүгэл ашиглана.</p> <p>Дараах зураглалыг тарааж өгнө.</p>  
<p>11.4в. Сагсан бөмбөг тоглохдоо өөрийн бүсэд хувийн хамгаалалт хийх ба нөхөж (сольж) хамгаалах аргыг хэрэглэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 довтлогчийг 2 хамгаалагч зэрэг хамгаална. Энэ дасгалыг бөмбөгтэй болон бөмбөггүй тоглогч дээр давтана. - Сурагчид 5 хүнтэй хэсэгт хуваагдан, ашигтай болон ашиггүй талбайд довтлогчийг хамгаалах байрлалд шилжих дасгалыг 8-10 удаа давтана. Довтлогч ба хамгаалагчийн үүргийг ээлжлэн солино. - Халхлалтыг амжилттай хийдэг болсон үед довтлогчийг нөхөж хамгаалах аргыг ярилцана. - Өөрийн хамгаалж буй довтлогчийг амдаж хамгаалах хамгаалалтын дасгалыг хийнэ.  <ul style="list-style-type: none"> - Халхлалтад оролгүйгээр өөрийн хамгаалж буй довтлогчийг хамгаалах аргуудыг давтана. - Нам сууж (гэтэж) хамгаалах дасгалыг нийтээрээ шилжилтээр давтана. - Багуудыг тэнцүү өрсөлдөхүйц баг болгон хувааж, сагсан 	<p>Сагсан бөмбөг 4-6 ширхэг, хөдөлгөөнт самбарыг ашиглана. Бөмбөгтэй тоглогчийг хамгаалах талбайг шугам зурж тэмдэглэнэ. Энэ нь төвийн болон хажуугийн шугамд ойр байна.</p> <p>Бөмбөггүй тоглогчийг хамгаалах талбайг шугам зурж тэмдэглэнэ. Энэ нь нүүрний шугам болон самбарт ойр байрлалд байна.</p>

	<p>бөмбөгийн хагас талбайд хувийн хамгаалалт хийн оноо болон хугацаагаар өрсөлдөж тоглоно. 1-2 сурагч багштай хамтран ээлжлэн тоглолтыг шүүнэ.</p> <p>- Довтлогч ба хамгаалагчийн байрлалыг ээлжлэн сольж тоглуулна.</p> <p>- Шударгаар өрсөлддөг, бие биенээ хүндэтгэдэг, буруутай үедээ уучлал гуйж чаддаг, тоглолтын үед өрсөлдөгч, тоглолтын дараа найзууд болдог, унасан гэмтсэн нэгэндээ энгийн тусламж үзүүлэх энэрэнгүй сэтгэлээр ханддаг, 1 баг болж 1 хүн шиг ажилладаг, сэтгэдэг байхын чухлыг ярилцана, хэрэгжүүлнэ.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Довтлогчийн байрлалаас хамааран илүү хамгаалагч очих шаардлагыг тайлбарлаарай.</i> <i>Хамгаалалтын шилжилтийг гүйцэтгэхдээ залгалттай алхамт хийж буйд багш хяналт тавьж, сануулна.</i> <i>Хамгаалагч гараа байнга хөдөлгөөнтэй байлгахыг шаардаарай. Тоглолтын явцад тоглолтыг түр зогсоон гарсан алдааг шүүн хэлэлцэж, ойлгуулан тоглолтыг үргэлжлүүлнэ. Тоглолтын явцад гарч буй спортын бус үйлдлийг шүүн ярилцаж, тунгаан, хэрхэх ёстойг багш тайлбарлахаас илүүтэйгээр сурагчдаар гаргуулахыг хичээгээрэй.</i></p>	<p>Онооны самбар, цаг, шүгэл, шүүгчийн заалтыг харуулсан зурагт үзүүлэн ашиглана.</p>
--	---	---

Явцын үнэлгээний жишээ:

Үнэлгээний даалгавар	Шалгуур			
	Маш сайн (А)	Сайн (В)	Дундаж (С)	Дунджаас доош (D)
Бөмбөгтэй ба бөмбөггүй тоглогчид халхлалт хийж үзүүлэх	Халхлалтыг 100% амжилттай хийж, бөмбөгтэй ба бөмбөггүй тоглогчийг хамгаалагчаас чөлөөлж чадсан.	Бөмбөгтэй ба бөмбөггүй тоглогчийг чөлөөлөх халхлалтыг 2-3 оролдлогоор амжилттай гүйцэтгэсэн.	Халхлалтыг амжилттай хийж, бөмбөггүй тоглогчийг чөлөөлсөн боловч бөмбөгтэй тоглогчийг чөлөөлж чадаагүй.	Бөмбөгтэй болон бөмбөггүй тоглогч чөлөөлөгдөж чадаагүй.
Тэнцүү тооны хамгаалагч, довтлогчтой нөхцөлд нөхөн хамгаалж үзүүлэх	Довтлогч багийн тоглогч халхлалт хийхэд хамгаалагч багийн 2 тоглогч хоёулаа нөхөж хамгаалж чадсан	Довтлогч багийн тоглогч халхлалт хийхэд хамгаалагч багийн 2 тоглогч хоёулаа бөмбөгтэй тоглогчийг хамгаалсан	Довтлогч багийн тоглогч халхлалт хийхэд хамгаалагч багийн 2 тоглогч халхлалт хийсэн тоглогчийг хамгаалсан	Довтлогч багийн тоглогч халхлалт хийхэд нөхөж хамгаалах хамгаалалтыг хийж чадаагүй
Дүрмийг хэрэгжүүлж сагсан бөмбөг тоглох	Дүрмийн ноцтой алдаа гаргаагүй, багтаа олон оноо авсан, оновчтой дамжуулалт өгсөн, хамгаалалтад идэвхтэй байсан	Дүрмийн ноцтой алдаа гаргаагүй, багтаа цөөн боловч оноо авсан, оновчтой дамжуулалт өгсөн, хамгаалалтад идэвхтэй байсан	Дүрмийн ноцтой алдаа гаргаагүй, багтаа оноо аваагүй боловч оновчтой дамжуулалт өгсөн, хамгаалалтад идэвхтэй байсан	Дүрмийн ноцтой алдаа гаргасан, багтаа оноо аваагүй, оновчтой дамжуулалт өгөөгүй боловч хамгаалалтад идэвхтэй байсан

11.5. ВОЛЕЙБОЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>11.5а. Хурдтай шилжиж, янз бүрийн чиглэлээс ирсэн бөмбөгийг зөв хүлээн авч оновчтой дамжуулалтыг гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хосоор бөмбөгтэй гүйцэтгэх дасгалууд: <ul style="list-style-type: none"> • Нэг сурагч бөмбөгийг янз бүрийн чиглэлд хүчтэй ба сул шидэж өгөхөд нөгөө сурагч хөдөлгөөнөө тохируулан бөмбөгт хүрч буцааж дамжуулах • Волейболын торны нэг талаас сурагч 4-5 удаа давуулах ба нөгөө сурагч тор давж ирсэн бөмбөгийг нэрлэсэн бүс рүү дамжуулах • 4-5 хүнтэй багаар бөмбөг дамжуулж өрсөлдөх тоглоомын дүрмийг өөрсдөө зохиож тоглох (баг бүр бөмбөгийг 2 удаа доороос, 2 удаа дээрээс дамжуулсны дараа тор давуулах гэх мэт) - Хананаас 3-4 м зайд зогсож, хана руу чанга болон сул цохисон бөмбөгийг хананаас ойж ирэх үед хүлээн авах - Бөмбөгөө дээш шидээд өөрөө дээрээс хүлээн авч арагш дамжуулах - Багшийн ба чадвар сайтай сурагчийн угсарсан цохилтыг хүлээн авах - Давуулалтаас бөмбөгийг хүлээн авч, оновчтой дамжуулах - Дээрээс хүчтэй довтолгоог доороос хүлээн авах - Бөмбөгөө гартаа барьж, хэвтээ байдлаас нуруугаар хотойж гуяа дамжиж өнхрөх - Бөмбөгийг үсэрч барьж аваад газардахаас өмнө хамтран тоглогчдоо дамжуулах - “Гацуурхан” гүйлтийг бөмбөггүй, хугацаатай гүйх - “Гацуурхан” гүйлтээс шидэж ба цохиж өгсөн бөмбөгийг барьж авах - Хүчтэй цохисон бөмбөгийг холбогч руу оновчтой дамжуулах - Волейболын дүрмээс дамжуулалттай холбоотой заалтыг ярилцаж, хэрэгжүүлэн давтах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Хүчтэй цохилтыг тосож хүлээн авахдаа урьдаас тааж мэдэх, бөмбөгийн хөдөлгөөнийг мэдрэн хурдтай шилжиж, бөмбөг хүлээн авах зогсолт зөв байх зэргийг анхаарна. “Гацуурхан” гүйлтийн зайг сурагч бүрийн онцлогт тохируулан өөр өөрөөр тогтоож болно.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Зүг чигийг өөрчлөн шилжихэд янз бүрийн тэмдэгт, шүгэл ашиглана. - Волейболын бөмбөг, тор
<p>11.5б. Хөвгүүд дээрээс бөмбөгийг хүчтэй давуулах чадвараа сайжруулж, охид давуулалтын шугамын араас бөмбөгийг дээрээс давуулах, давуулалтын бөмбөгийг хүлээн</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Давуулалтын гараар бөмбөгийг хана руу шидээд ойсон бөмбөгийг хана руу дээрээс ба доороос дамжуулаад буцааж барих - Торонд ойрхон зайнаас дээрээс бөмбөгийг тор давуулан тоглогч дээр онож давуулах - Талбайг баруун, зүүн хоёр хэсэгт хуваан аль хэсэгт давуулахаа сурагч хэлж давуулах - Давуулалтын шугам дээрээс бөмбөгийг дээрээс болон доороос талбайн арын ба урд бүсэд давуулах - Давуулах бүсээ сурагч өөрөө хэлж оновчтой давуулах. Хэрвээ нэрлэсэн бүсдээ давуулж чадсан бол үнэлгээ өгөх - Хөвгүүд үсэрч бөмбөгийг давуулах оролдлого хийж болно. - Үр дүнтэй давуулалт болон давуулахад таатай нөхцлийн талаар ярилцах - Волейболын дүрмээс давуулалттай холбоотой заалтыг 	<ul style="list-style-type: none"> - Давуулалтын ангиллыг харуулсан үзүүлэн бэлтгэнэ. - 4-6 сурагчид 1 волейболын бөмбөг оногдохоор тооцож бэлтгэх ба волейболын торыг заавал татна.

<p>авч багтаа ашигтайгаар дамжуулах аргыг ашиглах</p>	<p>ярилцаж, хэрэгжүүлэн давтах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Талбайд 6-8 сурагч байрлан, хүчтэй давуулсан бөмбөгийг хүлээн авч холбогч руу дамжуулах (багшийн давуулсан бөмбөгийг хөвгүүд, хөвгүүдийн давуулсан бөмбөгийг охид хүлээн авч болно) - Бөмбөг давуулах үед хамгаалагч багийнхан байрлалаа солих, талбайн аль хэсгийг хэн хамгаалах талаар ярилцаж, хэрэгжүүлэх - Хэдэн давуулалтаас хэд нь тор давсан буюу тодорхой бүс рүү давуулж чадсаныг тоолж үнэлэх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Сурагч давуулалтаа хянаж чадвар болгохын тулд: Бөмбөгөө байнга ижил өндөрт шидэж, гарын далайлт савалт ижил байх, давуулах гарын эсрэг хөлийг нэг ул урд тавин, өлмийг бөмбөгийн нисэлтийн чиглэл рүү харуулж зогсох, бөмбөгийг давуулахдаа дээш босоо байдлаар шидэн, алганы төв хэсгээр хүчтэй цохих зэргийг анхааруулна.</i></p>	
<p>11.5в. Алхамт болон гүйлтээс амжилттай довтлох цохилтын тоог нэмэгдүүлэх, хоёрын хаалт тавих аргыг хэрэгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Байрнаас, хоёр ба гурав алхамтаас довтлох цохилтын алхамт хийж, гараа далайн буух - Хоёр сурагч өөдөөсөө харж зогсон нэг нь гараа шулуун өргөн бөмбөг барьж зогсоно. Нөгөө нь урагшаа нэг алхаж гараа саван бөмбөгийг цохино. Дасгалыг ээлжлэн 8-10 удаа давтах - Жижиг бөмбөг эсвэл алчуур ашиглан бугуйн үеэр савж бөмбөгийг оновчтой цохих - Тогтоогчинд байрлуулсан болон өргөж өгсөн, шидэж өгсөн бөмбөгийг зөв техникээр довтолж цохих - Багшийн болон хамтрагчийн өргөсөн бөмбөгийг довтолж цохих - Өөрөө бөмбөгөө шидээд тодорхой бүс рүү довтолж цохих - Сайн гүйцэтгэлтэй сурагчаар довтлох цохилтыг үзүүлнэ. - 3-р бүсээс өргөсөн бөмбөгийг 4-р бүсээс довтолходоо 6 оролдлогоос хөвгүүд 3 удаа арын бүсэд довтолох, охид торыг давуулж дурын бүсэд цохих - 4 ба 2-р бүсээс бөмбөгийг довтолж цохих - Ганцаараа ба хоёрын хаалт тавих дуураймал хөдөлгөөнийг давтах - Шидэж өгсөн бөмбөгийг хосоороо хаах - Довтолж цохисон бөмбөгөнд хоёрын хаалт тавих - Довтолж цохисон бөмбөгийг бусад сурагч хамгаалах, хүлээн авч оновчтой дамжуулах ба хоёрын хаалт тавих оролдлого хийх. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>- Гурван алхамтаас довтолох цохилт хийхдээ бөмбөг цохих гар талын хөлийг эхэлж алхах ба хоёр алхамт хийж довтолох үед эсрэг талын хөлөөс алхаж эхэлнэ.</i> <i>- Волейболын довтолгоо хийхэд алхамтаа тааруулж сургахдаа цагариг болон тэмдэгт ашиглан хаана гишгэхийг тогтоож болно. Сурагчдын гаргаж буй алдааг засах, илүү сайн хийхэд нь туслаж багш заримдаа бөмбөгийг өргөж өгнө.</i></p>	<p>Волейболын бөмбөг 4 хүүхдийн дунд 1 байхаар төлөвлөх ба боломжгүй бол чихмэл, жижиг бөмбөг ашиглаж болно.</p> <p>Бөмбөг тогтоогч ашиглавал илүү үр дүнд хүрнэ.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Сурагчид хамтран довтолгооны энгийн хувилбар зохиож, тоглолтын явцад турших, өөрийн болгох 	<p>- Онооны самбар,</p>

<p>11.5г. Волейбол тоглохдоо шүүгчийн дохио заалтыг хэрэгжүүлэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4-р бүсийн довтолгооны шугамын араас довтолох буюу хууралт хийнэ. Талбай бүрийн 2-р бүсэд байрласан тоглогчид хаалт тавина. Довтолсон бөмбөгийг арын тоглогчид хамгаална. Бөмбөг тоглолтоос гарсан нөхцөлд арын бүсийн тоглогчид тойргоор эргэж солигдоно. - Волейболын довтолгоо, хамгаалалтын техникийг ашиглан, талбайд 6-8 хүний бүрэлдэхүүнтэй тоглох - Заалыг хөндлөнгөөр нь хувааж тор татаад талбайд гурав гурваараа довтолгоо, хамгаалалтад тоглоно. Бөмбөг тоглолтоос гарсан даруйд дараагийн гурвал тоглолтод оролцоно. - Довтолгоо, хамгаалалтын багаар 6 хүнтэй баг байгуулж довтолгооны багийн гишүүд тус бүр 6 давуулалт хийж, түүнийг хамгаалалтын багийн гишүүд хүлээн авч дамжуулж тоглох ба дараагийн удаа үүргээ сольж тоглоно. - Тоглох явцад волейболын дүрэм, шүүлтийн доорх заалтыг тайлбарлаж, үзүүлэх: <ul style="list-style-type: none"> - Сэлгээний тоглогч оруулах - Бөмбөг гартай гарах - Бөмбөгөнд 2 ба 4 удаа хүрэлт - Байрлалын болон эргэлтийн алдаа - Эдгээр заалтыг хэрэгжүүлж тоглохдоо ээлжлэн шүүгчээр ажиллах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бүх сурагч багт орж тоглохоор тооцож 8 хүртлэх хүнтэй баг зохион байгуулж болно. Тоглохдоо хүчтэй давуулах, оновчтой дамжуулах, оновчтой довтолох, хуурах, хаалт тавих зэргээр эзэмшсэн техникээ ашиглаж тоглохыг сануулж, үгээр дэмжлэг үзүүлээрэй. Тоглолтын явцад дүрмийн алдаа гарвал тоглолтыг зогсоож ярилцах хэрэгтэй.</i></p>	<p>цаг, шүгэл,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шүүгчийн заалтыг үзүүлсэн зурагт үзүүлэн ашиглана. - Талбайг хоёр хэсэгт хуваах шон, 2 ш тор бэлтгэнэ.
---	---	--

11.6. ХӨЛ БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>11.6а. Бөмбөгийг янз бүрээр тогтоох, хүчтэй өшиглөх, залалтаас оновчтой дамжуулах, хуурч залах, булангийн цохилт хийх, бөмбөгийг мөргөх, хаалгач бөмбөгийг унаж хаах техникийг зөв гүйцэтгэх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Дунд зэргийн хүчээр өшиглөсөн бөмбөгийг 10-12 алхам зайнаас гүйн ирж шагайн дотор талаар ба өлмийний гадна болон төв хэсгээр өшиглөж дамжуулах - Нисэж ирсэн бөмбөгийг байрнаас болон алхалтаас өлмийн дотор хэсгээр өшиглөх - Хагас ойлтоос бөмбөгийг янз бүрийн аргаар өшиглөх. Өшиглөх гэж буй сурагч торгуулийн талбайн орчим зогсч хаалганы хажуугаас шидэж өгсөн бөмбөгийг өшиглөнө. - Дээгүүр шидэж ба өшиглөж өгсөн бөмбөгийг биеэр эргэж, өлмийний төв хэсгээр өшиглөх - Дээгүүр ирсэн бөмбөгийг толгой дээгүүр давуулан өшиглөх - Бөмбөг залж гүйх, хуурмаг үйлдлийг хийх - Бөмбөгөө залж, хамгаалагчийг биеэр хуурах, бөмбөгийг өшиглөх дүр эсгэн хуурах - Өшиглөсөн бөмбөгийг хөлийн улаар болон шагайгаар тогтоох, тогтоогоод буцааж өшиглөх - Өндөрт нисэн ирж буй бөмбөгийг цээжээр ба хэвлийн хэсгээр тогтоох, тогтоогоод буцааж өшиглөх 	<ul style="list-style-type: none"> - Хөл бөмбөгийн хаалга, шугамууд бүхий гадаа талбай - Хөл бөмбөгийн бөмбөг 10-12 ш, - Хөл бөмбөгийн жижиг, том хаалга - Янз бүрийн тэмдэгтүүд, матрас, секундомер, туузан метр - Стандарт бус талбай, гарын доорх бусад материалаар

	<ul style="list-style-type: none"> - Бөмбөгийг шулуун ба тойрог замаар залж гүйн, залалтын дараа оновчтой дамжуулах, тодорхой бай руу өшиглөх зэргээр дасгалыг нэгтгэж давтах - Нэг болон хоёр хөлөөрөө түлхэн үсэрч бөмбөг мөргөх дуураймал дасгалыг давтах - Нэг болон хоёр хөлөөрөө түлхэн үсэрч өндөрт барьсан бөмбөгийг мөргөх - Шидэж өгсөн бөмбөгийг үсэрч дээд цэгээс мөргөх - Дээрх дасгалуудыг нэгтгэн байрнаас ба алхамтаас үсэрч бөмбөгийг мөргөх - Торгуулийн талбайн орчим хоёр тоглогч өөд өөдөөсөө харж зогсоно. 1-р тоглогч 2-р тоглогчийн толгойн орчимд бөмбөгийг шидэж өгөхөд 2-р тоглогч мөргөж буцаан дамжуулна. - Хөөргөж өшиглөсөн бөмбөгийг хаалга руу мөргөх - Булангийн цохилтын дүрмийг ярилцах - Талбайн булангаас хаалга руу чиглүүлэн хүчтэй өшиглөх - Сурагчид ээлжлэн хаалгач хийж, шидсэн ба өшиглөсөн бөмбөгийг барих буюу гараар цохиж холдуулах <p><i>Багийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бөмбөгийг мөргөхдөө толгой, их биеийн хөдөлгөөнөөс өмнө хөлийг тэнийлгэх, хүзүүний булчинг чангалахгүй байх зэрэг нийтлэг алдаа гардаг учраас анхаарах хэрэгтэй.</i></p>	<p>хэрэглэгдэхүүн бэлтгэж ашиглах</p> <p>Мөргөх техникийг зөв сургахдаа эхлээд матрас ашиглах шаардлагатай.</p> <p>4 сурагчийн дунд 1 бөмбөг байна.</p> <p>Хөл бөмбөгийн том, жижиг хаалга ашиглана.</p>
<p>11.6б. Хөл бөмбөгийн тусгай дасгалаар хөдөлгөөний эвсэл, хурдыг сайжруулах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Охид гуяны хэсгээр, хөвгүүд өлмийгөөр бөмбөг жонглёрдох - Хүчтэй өшиглөсөн бөмбөгийг хөөж гүйн 20 м зайд гүйцэж түрүүлэх - Шидэж өгсөн бөмбөгийг нуруун дээрээ тогтоох - Туузан шатны нүд бүрт гишгэн урагш ба арагш хурдтай гүйх, хажуу тийш хурдтай шилжих - Цувруулан тавьсан бөмбөгийг сүлжин урагш ба ухарч уралдах - 5-6 м зайнаас бөмбөгийг өсгийгөөр арагш өшиглөн 1 м өргөн зурвасаар өнхрүүлэх 	<ul style="list-style-type: none"> - Аль болох олон тооны хөл бөмбөг - 5-6 м урт туузан шат - 1 м өргөн зурвас - Янз бүрийн тэмдэгт
<p>11.6в. Хөл бөмбөг тоглохдоо довтолгооны энгийн хувилбар, тоглолтын дүрмийг ашиглах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хөл бөмбөгийн багийн довтлогч, хамгаалагч, хагас хамгаалагч, хаалгачийн байрлал, үүргийг ярилцах, уг байрлалыг эзлэн бөмбөггүйгээр довтлогч ба хамгаалагчийн байрлалыг эзлэн гүйх - Гурван тоглогч хоорондоо 5 м зайтай зогсож бөмбөг дамжуулах ба байраа солин гүйж бөмбөгийг дамжуулах зэрэг энгийн тактикийг ашиглана. - Бөмбөгийг залж гүйгээд, хамгаалагчийг хууран хаалга руу тохиромжтой аргаар өшиглөх - Булангаас өшиглөсөн бөмбөгийг мөргөх ба хаалгач хамгаалах - Нэг тоглогч нөгөө тоглогч руу бөмбөг дамжуулахад тэр нь ирсэн бөмбөгийг нэг хүрэлтээр чөлөөт зайд гаргаж өшиглөнө. Өөр нэг тоглогч чөлөөт зайд гарсан бөмбөгийг гүйцэн очиж хаалга руу цохино. - Нэг тоглогч бөмбөгийг дээгүүр дамжуулахад нөгөө тоглогч цээжин дээр ба хэвлийн хэсгээр тогтоогоод залж гүйн дараагийн тоглогч руу дамжуулна. Тэр нь бөмбөгийг хаалганы талбайд орохоос өмнө амжин хаалга руу цохино. - Жижиг талбайд 4x4, 7x7, 5x5-аар хөл бөмбөг тоглох - Том талбайд сурагчид довтлогч, хагас хамгаалагч, жигүүрийн довтлогч, хамгаалагч, хаалгачийн үүргийг ээлжлэн гүйцэтгэж 10-20 минут хөл бөмбөг тоглоно. <p><i>Багийн анхаарах зүйлс:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Том, жижиг 2-5 талбай байгуулах тууз, хашлага, хаалга бэлтгэнэ. - Шүгэл ашиглан сурагчид ээлжлэн шүүж тоглохоор хичээлийг зохион байгуулна. - Тоглох талбайн тоотой тэнцүү тооны бөмбөг хэрэгтэй.

	<i>Суралцагчдыг жигд оролцуулахын тулд багийн бүрэлдэхүүнийг янз бүрийн аргаар сонгоно. Ингэхдээ сурагчдын ялгаатай байдлыг харгалзах хэрэгтэй.</i>	
--	---	--

11.7. АЭРОБИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
11.7а Зумба ба эрүүлжүүлэх аэробикийн хөдөлгөөн, хөгжмийн ритм, ялгааг таньж, сальса, мамбо, хип, хоп бүжгийн хөдөлгөөн гүйцэтгэх	<ul style="list-style-type: none"> - Хичээлийн эхний хэсэгт үений хөдөлгөөний далайцыг нэмэгдүүлэх стречингийн дасгал гүйцэтгэх (хүзүү, мөр, тохой, нуруу, өвдөг, шагай) - “Мамбо үндсэн алхалт” DVD-д байгаа видео хичээлийн мамбо бүжгийн үндсэн алхалтыг аэробикийн хэлбэрт оруулан гүйцэтгэх - “Сальса үндсэн алхалт” DVD-д байгаа видео хичээлийн сальса бүжгийн үндсэн алхалтыг аэробикийн хэлбэрт оруулан гүйцэтгэх - “Хип хоп” DVD-д байгаа видео хичээлийн аэробикийн үндсэн алхалтыг хип хоп бүжгийн хэлбэрт оруулан гүйцэтгэх - Эрүүлжүүлэх болон зумба аэробикийн үндсэн хөдөлгөөний онцлогийн талаар ярилцах, ялгааг тайлбарлах - Зумба аэробик, сальса, мамбо, хип хоп бүжгийн үндсэн хөдөлгөөн, тэдгээрийг ялгааг хэлэлцэх - Хичээлийн бус цагаар суралцагсад өөрсдийн сонгосон хөгжмийн аяны талаар хэлэлцүүлэг хийх (онлайн болон ангийн FB группээр) - Сурагчид баг болон хуваагдаж, эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн, туслах алхалт, латин америкийн бүжгийн хөдөлгөөнийг хийж гүйцэтгэнэ. Хамгийн олон санал авсан 3 аяныг хичээлд хэрэглэж турших, зумба аэробикийн хөдөлгөөний хэмнэлд тохирч буй талаар шүүн хэлэлцэх <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> - <i>Хөдөлгөөний эв дүй сайн сурагчийг сонгон урьдчилж заагаад, хичээл дээр тухайн сурагчаар үзүүлээд багш удирдан чиглүүлж болно</i> - <i>Суралцагчид эдгээр бүжгийн хөдөлгөөний онцлог, ялгааг тодорхойлон ярих үйл ажиллагааг багш чиглүүлэн удирдахад анхаарна.</i> - <i>Хөгжмийн ямар чиглэл, урсгалын ая сонгож болох талаар зөвлөнө. Хөгжмийн ая нь: хөгжилтэй, гунигтай, тайван, эрчимтэй, баяр баясгалантай, хурдан, удаан, дунд зэргийн ритмтэй байна.</i> 	<p>Аэробикийн дасгалыг багш өөрөө үзүүлэх боломжгүй бол видео хичээлийг дэлгэцээр үзүүлж дагуулж хийлгэнэ. Дэлгэц, компьютерийг бэлтгэсэн байна.</p> <p>Хөгжим, микрофон, өсгөгч ашиглана.</p> <p>“Мамбо үндсэн алхалт” DVD,</p> <p>Сальса үндсэн алхалт” DVD,</p> <p>“Хип хоп” DVD</p>
11.7б Зумба аэробикийн I, II цогц дасгалыг биеэ даан тогтмол гүйцэтгэх	<ul style="list-style-type: none"> - “Зумба аэробик I цогц дасгал” DVD-д байгаа видео хичээлийн цогц дасгалыг тоолж гүйцэтгэх - “Зумба аэробик I цогц дасгал гартай” DVD-д байгаа видео хичээлийн цогц дасгалыг гарын хөдөлгөөнтэй тоолж гүйцэтгэх - “Зумба аэробик I цогц дасгал аятай” DVD-д байгаа видео хичээлийн цогц дасгалыг хөгжмийн аянд гүйцэтгэх - Хичээлийн эхний болон төгсгөл хэсэгт стречингийн дасгалуудыг гүйцэтгэх - Хичээлийн үндсэн хэсгийн төгсгөл хэсэгт каланетикийн дасгалыг гүйцэтгэх - “Зумба аэробик II цогц дасгал” DVD-д байгаа видео 	<p>Стречинг болон каланетикийн дасгалыг багш хийж үзүүлэх, дагуулж хийлгэх боломжгүй бол дасгалын нэр томьёо болон дасгалыг тайлбарлах аргыг ашиглана.</p> <p>Хичээлд хөгжим,</p>

	<p>хичээлийн цогц дасгалыг тоолж гүйцэтгэх</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Зумба аэробик II цогц дасгал” DVD-д байгаа видео хичээлийн цогц дасгалыг хөгжмийн аянд гүйцэтгэх - Зумба аэробикээр бие даан хичээллэх боломжийг ярилцах, чөлөөт цагаараа энэ цогц дасгалыг өөртөө тохирсон ачааллаар хийх <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Зумба аэробикийн цогц дасгалыг заахдаа: дохио зангаа ба нүүрний хувиралаар удирдана. Суралцагчдын бие бялдрын ачааллыг тогтвортой хэмжээнд хадгалахад “Гинжин арга”-ыг ашиглаж болно. Жишээ нь: эхний хөдөлгөөнөө заагаад, түүнийг олон давтана. Дараагийн шинэ хөдөлгөөнөө заагаад мөн олон давтах гэх мэт.</i></p>	<p>хөгжмийн ая (CD, DVD, flash, гар утас) хэрэглэнэ.</p> <p>“Зумба аэробик I цогц дасгал” DVD,</p> <p>“Зумба аэробик I цогц дасгал гартай” DVD,</p> <p>“Зумба аэробик II цогц дасгал” DVD</p>
<p>11.7в. Зумба аэробикийн дасгалыг баяжуулан гүйцэтгэх, бие бялдрын ачааллаа хянах, тохируулах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Зумба аэробикийн I, II цогц дасгалыг 4-6 нэмэлт хөдөлгөөнөөр баяжуулах - DVD-д байгаа видео хичээлийн цогц дасгалд ороогүй гарын хөдөлгөөнийг шинээр нэмж зохиомжлох - Багуудын зохиомжилсон дасгалыг ажиглан, багаараа хийж туршсаны дараа үр дүнг нь хэлэлцэх - Судасны лугшилтын тоог үндэслэн ачааллын хэмжээг тогтоох - Нүүрний хувирал, арьсны улайлт, амьсгал зэргийг харьцуулж, ачаалал тохирч буй эсэхийг ярилцах - Эрчимтэй ажлын дараа зүрхний цохилт буцаж хэвийн байдалд орсон хугацааг тэмдэглэх, өмнөх хичээлийн сэргэлтийн хугацаатай харьцуулах <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Зумба аэробикийн асгалыг зохиохдоо эхний дасгалын төгсгөлийн хөдөлгөөн нь дараагийн дасгалын эхлэл байна гэдгийг анхааруулна. - Гарын хөдөлгөөн уян налархай, таазны хөдөлгөөн зохих хэмжээнд байснаар бүжгийн шинжийг хадгалахад анхаарна. Цогц дасгалыг 1-2 удаа давтсаны дараа судасны лугшилтыг тоолно. - Зумба аэробикийн хичээлд судасны лугшилт 150 мин/удаа байна. Сурагч өөрийгөө хянах хяналтын дэвтэртэй байхад анхаарна. 	<p>Хичээлд хөгжим, хөгжмийн ая (CD, DVD, flash, гар утас) хэрэглэнэ.</p> <p>Том толь байвал ашигтай.</p>

XII анги

12.1. БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>12.1а. Ахлах ангид суралцах хугацаанд өөрийн бие бялдрын хөгжилд гарсан өөрчлөлтийг дүгнэх,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бие бялдрын хөгжлөө хэмжихдээ сурагчид өөртөө дамжин, бие биенийхээ босоо ба суугаа өндөр, жин, толгойн, цээжний, бүсэлхийн тойргийг хэмжиж, сурагч бүр өөрийн үзүүлэлтийг бичиж тэмдэглэнэ. - Хичээлийн жилийн эхэнд XI ангиас хойш ямар өөрчлөлт гарсныг ярилцана. “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлттэй өөрийн бие бялдрын хөгжлийг харьцуулан өөртөө үнэлгээ өгнө. - Хичээлийн жилийн төгсгөлд сурагч бүр 16-18 насанд өөрийн бие бялдрын хөгжилд гарсан өөрчлөлтийг 	<p>Биеийн өндөр ба жин хэмжигч багаж, туузан метр 6-аас цөөнгүй ширхэгийг бэлтгэж ашиглана.</p> <p>Сурагч бүрийн 10, 11-р ангидаа үзүүлсэн үзүүлэлтийг</p>

<p>тайлбарлах</p>	<p>тодорхойлон, графикаар дүрслэн үзүүлж, дүн шинжилгээ хийж, дүгнэлт бичих даалгавар өгнө.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сурагч бүрийн хийсэн дүн шинжилгээг багш уншиж, ганцаарчилсан зөвлөгөө өгнө. Дүн шинжилгээний чанарыг харгалзан сурагчийг үнэлж болно. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Суралцахуйн энэ зорилтыг хичээлийн жилийн эхний 1 цагт болон хичээлийн жилийн төгсгөлийн 2 цагийн хичээлээр хэрэгжүүлбэл тохиромжтой. Сурагч бүрт бие бялдрын хөгжлийн хувьд цаашид анхаарах шаардлагатай үзүүлэлтийн талаар зөвлөгөө өгөөрэй.</i></p>	<p>тэмдэглэсэн дэвтэр, эсвэл ажлын хуудас байх шаардлагатай.</p>
<p>12.16. Ахлах ангид суралцах хугацаанд бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын шалгуурыг хэрхэн хангаснаа дүгнэх, тайлбарлах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бие бялдрын чийрэгжилтээ тодорхойлохдоо: “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын дасгалуудыг гүйцэтгэж сурагч бүр хүч, хурд, хөдөлгөөний эвсэл, уян хатан, тэсвэрийн түвшингээ тогтооно. - Эдгээр дасгал тус бүрийг гүйцэтгэх чадварт ямар өөрчлөлт гарсныг 11-р ангийн үзүүлэлттэй харьцуулан ярилцаж, өөрийн үнэлгээ хийнэ. - Бие бялдрын чийрэгжилтийн түвшингээ ахиулахын тулд хүч, хурд, тэсвэр, хөдөлгөөний эвсэл, уян хатны чадавхын алинд илүү анхаарах шаардлагатайг тодруулж ярилцана. - Бие бялдрын чадавхын үзүүлэлтүүд нь бие бялдрын хөгжлийн ямар үзүүлэлттэй холбоо, хамааралтай байгааг биеийн тамирын шинжлэх ухааны үүднээс дүгнэж ярилцана. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>- Сурагч бүр бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн үзүүлэлтээ бичиж тэмдэглэх дэвтэртээ болсон байна. Уг дэвтрийн хөтлөлтийг багш шалгаж, зөвлөгөө өгч, тэмдэглэл хийж хэвшсэн байх хэрэгтэй.</i> <i>- Сурагч бүр XII ангиа төгсөхдөө өөрийн бие бялдрын хөгжилд үнэлгээ өгч, цаашид өөрийгөө хөгжүүлэх асуудлаар санал солилцох чадвартай болсон байхыг багш гол зорилгоо болгож ажиллана. Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын үзүүлэлтэд үндэслэн сурагч бүрийг цаашид хөгжүүлэх хөтөлбөрийг сурагчтай хамтран боловсруулбал илүү үр дүнд хүрэхийг анхаарна.</i></p>	<p>Гүйлтийн замтай гадаа биеийн тамирын талбай</p> <p>Секундомер, Туузан шат, Зөөврийн ба байнгын турник, Урт метр,</p> <p>Сурагч бүрийн 11-р ангидаа үзүүлсэн бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын үзүүлэлтийг тэмдэглэсэн дэвтэр, эсвэл ажлын хуудас байна.</p>
<p>12.1в. Бие бялдрын чадавхаа хөгжүүлэх өөрт тохирсон цогц дасгалыг сонгож, ачааллаа тохируулан гүйцэтгэх</p>	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 1-р улиралд 5-6 цагийн хичээлээр хэрэгжүүлэх шаардлагатай.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ахлах ангийн сурагчдын хүчийг хөгжүүлэх 6-8 дасгал бүхий “Хүчний цогц дасгал”-ыг гүйцэтгэж, ачааллыг өөртөө хэрхэн тохируулахыг ярилцана. - Хурдны чадавхыг хөгжүүлэх 6-8 дасгал бүхий “Хурдны цогц дасгал”-ыг гүйцэтгэж, ачааллыг өөртөө хэрхэн тохируулахыг ярилцана. - Ерөнхий болон хүчний тэсвэрийг хөгжүүлэх 6-8 дасгал бүхий “Тэсвэрийн цогц дасгал”-ыг гүйцэтгэж, ачааллыг өөртөө хэрхэн тохируулахыг ярилцана. - Долоо хоногт 3-4 удаа тогтмол хийх “Уян хатны цогц дасгал”-ыг гүйцэтгэнэ. 	<p>Дасгалыг зохиож боловсруулахдаа “багшид зориулсан гарын авлага”-ыг ашиглана.</p> <p>Хүч, хурд, тэсвэр, уян хатан, хөдөлгөөний эвслийн цогц дасгалын зураг, тайлбар бүхий тараах материал,</p> <p>Эдгээр дасгал тус бүрийг гүйцэтгэхэд</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Хөдөлгөөний эвслийг сайжруулах 6-8 дасгал бүхий цогц дасгалыг гүйцэтгэж, ачааллыг өөртөө хэрхэн тохируулахыг ярилцана. - Эдгээр дасгалыг гүйцэтгэх явцдаа сурагч бүр өөрийн бие бялдрыг хөгжүүлэх хөтөлбөрийг боловсруулах ба өөртөө тохирох дасгалыг сонгож авна. - Улмаар “өөрийн бие бялдрын бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх хөтөлбөр”-ийг боловсруулж, түүндээ дээрх дасгалаас сонгон, ачааллаа өөртөө тохируулан тодорхой бичиж, багшид үзүүлж зөвлөгөө авна. - Хичээлийн жилийн туршид уг хөтөлбөрийг бие даан хэрэгжүүлэх бөгөөд багш байнгын хяналт тавина. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Хичээлийн жилийн 1-р улиралд бие бялдрын чадавх тус бүрийг хөгжүүлэх цогц дасгалыг сурагчидтай хамтран боловсруулж, зөв гүйцэтгэж сургана.</i> - <i>Дараа нь хичээлийн жилийн туршид эдгээр дасгалаас өөрт хэрэгтэйг тогтмол хийж буй эсэхэд хяналт тавих нь зүйтэй.</i> - <i>Сурагч бүрт зориулсан тараах материал, зөвлөмж бэлтгэвэл илүү үр дүнтэй байх болно. Ихэнх сурагч бие бялдраа өв тэгш хөгжүүлэх хэрэгцээтэй байх учраас зөвхөн биеийн аль нэг чадавхыг хөгжүүлэхийг голлохоос илүүтэйгээр “Биеийн ерөнхий хөгжлийн цогц дасгал” зохиож, тогтмол хийж хэвшүүлэхийг зорих нь илүү ач холбогдолтой. Гэхдээ зарим сурагчийн биеийн аль нэг чадавхын хөгжил хэт доогуур байвал түүнд тусгайлан хөтөлбөр боловсруулж өгөөрэй.</i> 	<p>ашиглах спортын хэрэглэл, хэрэгслүүд</p>
<p>12.1г Ялгаруулах эрхтэн тогтолцооны эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх эмчилгээний биеийн тамирын дасгалуудыг ашиглах, бусдад зөвлөх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ялгаруулах тогтолцооны түгээмэл тохиолдох эмгэгээс сэргийлэх дасгалуудыг багш биеэр болон видео бичлэгээр үзүүлж тайлбарлана. - Сурагчид дасгалыг багшийн зааврын дагуу давтана. - Нөхөн үржихүйн тогтолцооны эмгэгээс сэргийлэх дасгалуудыг багш биеэр болон видео бичлэгээр үзүүлж тайлбарлана. - Сурагчид дасгалыг багшийн зааврын дагуу давтана. - Жирэмсэн үед хийх дасгалыг сурагчид багшийн зааврын дагуу давтана. Жирэмсний эхний 16 долоо хоногт ба 17-31 долоо хоногт, 32-40 долоо хоногт хийх дасгалын ялгааг ярилцана. - Эдгээр дасгалын ач холбогдол болон гүйцэтгэхдээ зайлшгүй анхаарах зүйлсийг ярилцаж, дүгнэнэ. <p>Эдгээр дасгалыг гэр бүлийнхнээсээ хэрэгцээтэй хүнд нь зааж, үр дүнг бичгээр илэрхийлэх бие даалтын ажил гүйцэтгэнэ.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>Эмчилгээний биеийн тамирын дасгалуудыг багш өөрөө заавал биеэр хийж туршсан байх хэрэгтэй бөгөөд ачааллыг тохируулахад голлон анхаарна.</i> -<i>Ирээдүйд ялгаруулах ба нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцоогоо эрүүл байлгах, эмгэгээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд эдгээр дасгалыг хийж хэвшихийг</i> 	<p>Ялгаруулах ба нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны эмгэгээс сэргийлэх болон жирэмсэн үед хийх дасгалын видео бичлэг бэлтгэнэ.</p> <p>Дасгалын хийхэд зайлшгүй шаардагдах хэрэгсэл болох матрас, сандал, зөөлөн том бөмбөг зэргийг аль болох олон тоогоор бэлтгэж ашиглана.</p>

	<i>ойлгуулахын зэрэгцээ өвчилсөн ойр дотны хүмүүстээ зааж, дасгалаа зөв хийхэд нь туслахыг зөвлөнө.</i>	
12.1д Нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх эмчилгээний биеийн тамирын дасгалуудыг ашиглах, бусдад зөвлөгөө өгөх	<p>- Нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны талаарх ойлголтоо сэргээн санах асуулт, хариулт явуулна.</p> <p>- Умайн булчин чангалах доорх дасгалыг охид багшийн зааврын дагуу давтана.</p> <p><i>Дасгал 1.</i> Хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай авч, гараа урагш өргөн, нуруугаар хотойхгүй хагас сууж буцаад удаанаар босно.</p> <p>Энэ үедээ өлмийгөө өргөж эсвэл дутуу сууж болохгүй, хуруу заавал цэх байх ёстой. Мөн нуруу, гуя болон өгзгөнд даралт сайн очих ёстойг анхааруулна.</p> <p><i>Дасгал 2.</i> Хөлдөө зайтай, гараа хажуудаа алгаар нь тавин дээш харж хэвтсэн байдлаас таазаа өргөж буулгана.</p> <p><i>Дасгал 3.</i> Кегелийн булчингаа чангалж, суллах дасгал. Шээсээ барих болон суллах үедээ ашигладаг булчинг Кегелийн булчин гэдгийг тайлбарлана.</p> <p>Кегелийн булчингаа чангалж, 5 с байлгаад гүнзгий амьсгаа авна. Дараа нь булчингаа суллаж, 5 с амраад, дасгалаа давтана.</p> <p>Тус дасгалыг хийх явцад гэдэс, нуруу, гуяны булчин давхар чангарах ёстойг анхааруулна.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p><i>Охид умайн булчин чангалах дасгалыг гүйцэтгэх үед хөвгүүд түрүү булчирхай эмгэгээс сэргийлэх дасгал хийхээр хичээлийг зохион байгуулна.</i></p>	Эдгээр дасгалыг гүйцэтгэх аргачлал, тайлбарыг бичсэн тараах материал бэлтгэнэ.

Үнэлгээний жишиг даалгавар:

1. Өөрийн бие бялдрын хөгжилд 16-18 насанд гарсан өөрчлөлтийг тодорхойлон, графикаар дүрслэн үзүүлж, дүн шинжилгээ хийж, дүгнэлт бичих

Шалгуур:

- Өөрийн бие бялдрын хөгжлийг тодорхойлох үзүүлэлтүүд 16, 17, 18 насанд ямар байсныг графикаар харуулсан байдал
 - 16-18 насанд бие бялдрын хөгжлийн ямар үзүүлэлтэд ахиц ба бууралт ажиглагдаж байгааг тооцоолсон байдал
 - Өөрийн бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтийг энэ насны монгол хүүхдийн дундаж үзүүлэлттэй харьцуулан дүн шинжилгээ хийж, өөртөө үнэлгээ, дүгнэлт өгсөн байдал
2. Өөрийн бие бялдрыг хөгжүүлж, чийрэгжүүлэх хөтөлбөр ба түүнд багтсан биеийн ерөнхий хөгжлийн дасгалыг гүйцэтгэж үзүүлэх

Шалгуур:

- Өөрийн бие бялдрыг хөгжүүлж, чийрэгжүүлэх хөтөлбөр боловсруулсан байх ба уг хөтөлбөрт багтсан дасгалыг өөртөө тохируулан зөв сонгосон байдал
 - Уг хөтөлбөрт багтсан дасгал бүрийг зөв гүйцэтгэх байдал
 - Уг хөтөлбөрт дасгалын ачааллыг өөртөө тохируулж буй байдал
3. Ялгаруулах ба нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны эмгэгээс сэргийлэх, жирэмсэн үед хийх дасгалуудаас биеэр гүйцэтгэж үзүүлэх

Шалгуур:

- Ялгаруулах эрхтэн тогтолцооны эмгэгээс сэргийлэх 2-3 дасгалыг биеэр гүйцэтгэж үзүүлэх байдал
 - Нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны эмгэгээс сэргийлэх 2-3 дасгалыг биеэр гүйцэтгэж үзүүлэх байдал
 - Жирэмсэн үед хийх 2-3 дасгалыг биеэр гүйцэтгэх байдал
4. “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтээр сурагчдын бие бялдрын түвшинг үнэлж болно.

12.2. ОЛОН УЛСЫН БА МОНГОЛЫН СПОРТЫН ХӨГЖИЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
12.2а. Олон улсын спортын хөгжлийг тоймлон, бусадтай харилцахдаа ашиглах	<p>Энэ зорилтыг хэрэгжүүлэхийн тулд сурагчид урьдчилан судалж, бэлтгэсэн байх шаардлагатай.</p> <p>Сурагчдыг 3 багт хувааж доорх сэдвийн хүрээнд олон улсын спортын хөгжлийг тоймлон, 8-10 минутын танилцуулга бэлтгэж ирэх даалгавар өгнө. Үүнд:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Олон улсын спортын байгууллагууд 2. Орчин үеийн спортын төрлүүд 3. Спортын амжилт бол спортын хөгжлийн гол үзүүлэлт мөн. <p>Олон улсын спортын хөгжлийн тоймыг 1 цагийн хичээлээр хэлэлцэх ба цаашид сурагчид биеэ даан мэдлэгээ өргөжүүлэхийг ойлгуулна.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Баг бүр бэлтгэсэн сэдвийн танилцуулгаа дарааллын дагуу 8-10 минутад багтаан танилцуулна. - Асуулт, хариулт 5-7 минут явагдана. - Хичээлийн төгсгөлд багш 3-5 минут дүгнэлт хийнэ. - Багуудын танилцуулгад багш, сурагчид хамтран үнэлгээ өгч, талархал илэрхийлнэ. 	<p>Энэ даалгаврыг хийхэд зориулсан “унших материал”-ыг багш бэлтгэнэ. Ингэхдээ “багшид зориулсан гарын авлага”-ыг ашиглаж болно.</p> <p>Мөн мэдээлэл олж авах эх сурвалжуудыг тодорхой зааж өгөх хэрэгтэй. Жишээ нь: Олон улсын спортын холбоодын веб хаяг, X-XII ангийн биеийн тамирын багшийн ном (2013) гэх мэт.</p>
12.2б. Монгол улсын спортын хөгжлийг тоймлон, бусадтай харилцахдаа жишээгээр тайлбарлах	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг хэрэгжүүлэхийн тулд сурагчид урьдчилан судалж бэлтгэсэн байх шаардлагатай.</p> <p>Сурагчдыг 3 багт хувааж доорх сэдвийн хүрээнд монголын спортын хөгжлийг тоймлон, 8-10 минутын танилцуулга бэлтгэж ирэх даалгавар өгнө. Үүнд:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Монголын биеийн тамир, спортын байгууллагууд 2. Монголын алдар цуут тамирчид 3. Спортын зэрэг, цол <p>Багуудын бэлтгэсэн даалгаврыг дараах үйл ажиллагаагаар хэлэлцэнэ.</p> <p>1-р баг: “Монголын биеийн тамир, спортын байгууллагууд”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Биеийн тамир, спортын удирдах байгууллагуудын нэр, лого, байршлыг зураг, слайдаар үзүүлж танилцуулна. - Багийн нэг гишүүн спортын 1-2 байгууллагыг танилцуулна. <p>3-р баг: “Монголын алдар цуут тамирчид”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дэлхийн ба олон улсын түвшинд өндөр амжилт үзүүлсэн 20-иос цөөнгүй тамирчны амжилтыг товчоолон бичиж бэлтгэсэн байна. - Тэдгээрийг багуудад тараан өгөх ба сурагчдын асуултад хариулт өгнө. 	<p>Г.Батцэцэг, Х.Гэрэлцогт, С.Жамц, Л.Уртнасан, Г.Энхсайхан. Биеийн тамир – X анги. Багшийн ном (2013).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Энэ хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх багшийн гарын авлага - Сурагчийн унших материал - Монголын биеийн тамир, спортын удирдах байгууллагуудын лого - Монголын алдарт тамирчдын зураг - Зарим спортын

	<p>4-р баг: “Спортын зэрэг, цол”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Монгол улсад спортын ямар зэрэг, цол олгохыг танилцуулна. - Бодит хэмжигдэхүүнтэй ба бодит хэмжигдэхүүнгүй спортын төрөлд зэрэг, цолыг хэрхэн олгохыг тайлбарлана. - Асуулт, хариулт явуулна. 	<p>төрлийн зэргийн нормыг бичсэн жижиг үзүүлэн, слайд</p> <p>- Зөөврийн компьютер, дэлгэц, лазер заагуур</p>
--	---	--

Үнэлгээний жишиг даалгавар:

1. Олон улсын спортын хөгжлийн талаарх оногдсон сэдвээр мэдээлэл бэлтгэж, танилцуулах
2. Монгол улсын спортын хөгжлийн талаарх оногдсон сэдвээр мэдээлэл бэлтгэж, танилцуулах

Шалгуур:

- Боловсруулсан мэдээллийн агуулга зөв эсэх
- Мэдээлэл бэлтгэхдээ ашигласан эх сурвалжаа бичиж, танилцуулгыг бэлтгэсэн байдал
- Мэдээллийг танилцуулахад багийн гишүүдийн оролцсон байдал
- Мэдээллийг ойлгомжтой, өөртөө итгэлтэй танилцуулсан байдал

12.3. ХӨНГӨН АТЛЕТИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>12.3а. Чийрэгжүүлэх гүйлтээр бие даан тогтмол хичээллэдэг болсноо тэмдэглэл, сэтгэгдэл бичиж харуулах</p>	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 4-өөс цөөнгүй цагийн хичээлээр шийдвэрлэнэ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чийрэгжүүлэх гүйлтээр биеэ даан хичээллэж буй сурагч байгаа эсэхийг асууж ярилцана. Тогтмол гүйдэг сурагч байвал сэтгэгдлийг нь яриулна, ийм сурагч байхгүй бол яагаад гүйхгүй байгаагийн шалтгааныг асууж, бие даан гүйлтээр хичээллэхийн ач холбогдлыг дахин ярилцана. <ul style="list-style-type: none"> - Алхаа, гүйлтийг хослуулан 2 км зайг туулна. - Дасгалын дараа гүйх үед тулгарсан бэрхшээл, түүнийг хэрхэн давснаа ярилцана. - “Чийрэгжүүлэх гүйлтээр бие даан хичээллэх товч зөвлөмж”-ийг сурагчдад тарааж өгнө. 2. “Гүйлтийн темп тогтоох арга”-аар охид 2.5 км, хөвгүүд 3 км зайд гүйнэ. Сурагчдын гүйх чадварын түвшинг харгалзан сайн, дунд, тааруу гэсэн 3 бүлэгт хувааж, бүлэг бүр уг зайг туулах хугацааг багш тооцоолон тогтооно. Сурагч бүр өөрт тохирох хурдыг мэдэрч, жигд гүйж зайг туулахыг эрмэлзэнэ. Багш хяналт тавьж, гүйж буй хугацааг мэдэгдэнэ. 3. Дундын зайн буухиа гүйлтэд гүйнэ. Охид 4x600 м, хөвгүүд 4x1000 м буухиад 2 удаа гүйхэд баг бүрийн гүйсэн хугацааг багш хэмжиж, сурагчдад мэдэгдэнэ. Буухианы дараа багууд өөрийн амжилтыг хэлэлцэж, дундын зайд гүйхэд анхаарах зүйлсээ багштай хамтран ярилцана. 4. Суралцахуйн энэ зорилтын үр дүнг дундын зайн холимог буухиа гүйлтийн тэмцээнээр үнэлж болно. Холимог буухиа нь дараах хэлбэртэй байж болно. <ul style="list-style-type: none"> а. Охид: 600 м → 800 м → 1000 м → 1200 м → 1500 м → 2000 м. Хөвгүүд: 800 м → 1000 м → 1500 м → 2000 м → 	<ul style="list-style-type: none"> - “Чийрэгжүүлэх гүйлтээр бие даан хичээллэх товч зөвлөмж”-ийг сурагчдын тоогоор хувилж олшруулна. - Биеийн тамирын талбайг ижил хэмжээний урттай 4-5 хувааж, туг дарцагаар тэмдэг тавина.

	<p>2500 м → 3000 м</p> <p>б. Охин 1000 м → хөвгүүн 1500 м → охин 800 м → хөвгүүн 1000 м → охин 1500 м → хөвгүүн 2000 м</p> <p>Холимог буухиад гүйх багийн гишүүд ярилцаж, хэн ямар зайд гүйхээ тохирно. Гүйлтийн дараа баг бүр өөрийн багийн гүйлтийн үр дүнг хэлэлцэнэ.</p> <p>- Дунд, холын зайн гүйлтийн нэгж хичээлийн төгсгөлд бие махбодио чийрэгжүүлэхийн тулд гүйлтээр тогтмол хичээллэж, тэсвэртэй болох, улмаар хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлэх маш сайхан боломж байгааг ярилцаж дүгнэнэ.</p> <p>- Гүйлтээр бие даан хичээллэх арга зүйн мэдлэгийг амаар, бичгээр үнэлж болно.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <p>- <i>Хол зайд гүйх явцад нь багш аль болох алхахгүй гүйхийг сануулж, зарим үед шахаж шаардах хэрэгтэй.</i></p> <p>- <i>Сурагч бүрийн гүйж ба алхаж туулсан зайг тэмдэглэж, дараагийн хичээл дээр гүйх зайгаа нэмэгдүүлэхийг ойлгуулна.</i></p> <p>- <i>Буухиа гүйлтийг зохион байгуулахдаа багуудын хүч тэнцүү байхад гол анхаарлаа хандуулна. Хэрэв гүйх чадвараар харилцан адилгүй сурагчид байвал зарим сурагчийн гүйх зайг уртасгаж, богиносгож зохицуулж болно.</i></p>	
<p>12.36. Ойрын зайд гүйх чадвараа хөгжүүлэн, 200 м зайд дээд хурдаар гүйж харуулах</p>	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 3-аас цөөнгүй цагийн хичээлээр хэрэгжүүлнэ. Дараах дасгалаас сонгож ашиглана.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Босоо ба нам гараанаас тойрогт оролт ба тойргоос гаралт 50-60 м-т 4-6 удаа - 150-200 м зайд 2-3 удаа хугацаатай гүйх - 4x200 м буухиа гүйлт - 6x100 м буухиа гүйлт - Ойрын зайн гүйлтийн тэмцээнийг сургуулийн бүх 12-р ангийнхны дунд дараах зайд явуулна. Үүнд: 60 м, 100 м, 150 м, 200 м. - Сурагч дээрх зайнаас аль нэгийг сонгож тэмцээнд оролцож болно. - Гүйлтийн тэмцээнийг хөнгөн атлекийн тэмцээний дүрмийн дагуу зохион байгуулах ба сурагчид өөрсдөө шүүгчээр ажиллана. 	<ul style="list-style-type: none"> - Гарааны дохиог өгөх хэрэгсэл бэлтгэнэ. - Гүйх зайг нарийн хэмжиж, гарааны ба барианы шугамыг тод тэмдэглэнэ. - Секундомерээр сурагчдын гүйлтийн амжилтыг хэмжинэ. - Сурагч ямар зайд тэмцээнд оролцохыг урьдчилан тогтож, тэмцээний амжилтыг тэмдэглэх хуудас бэлтгэсэн байвал зохино.
<p>12.3в. Гүйлтээс уртад хол харайх нормыг биелүүлэх</p>	<p>Харайлтын эхний хичээл дээр сурагч бүр гүйлтээс уртын харайлтын хувийн дээд амжилтаа хэлнэ. Амжилтаа ахиулах зорилт тавьж харайлтын дасгалуудыг давтана.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гүйлтийн 3-6 алхмаас уртад харайх - Уртын харайлтын замаар 15-25 м-т хурдтай гүйх – 4-6 у - Сурагч бүр өөрийн гүйж эхлэх зайг хэмжиж, бүтэн гүйлтээс уртад харайх – 6-аас цөөнгүй удаа <p>Бүтэн гүйлтээс амжилтаа ахиулах зорилгоор уртад харайх, амжилтыг хэмжих:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сурагчид ээлжлэн бие биенийхээ харайлтын амжилтыг хэмжинэ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Уртын харайлтын элстэй талбай, элс тэгшлэгч, хэмжигч метр 2 ш, - Харайлтын амжилтыг тэмдэглэх хуудас, - Туузан метрийг сурагчийн гүйх чиглэлийн дагуу, байрлуулбал хэмжилт хийхэд хялбар болно.

	- Харайсан амжилтыг тод чанга дуугаар хэлнэ. Хөлийн түлхэлт сайжруулах дасгалыг хичээлийн дундуур болон үндсэн хэсгийн төгсгөлд хийнэ.	
12.3г. 3-4 кг жинтэй бөөрөнцгийг байрнаас хол түлхэх нормыг биелүүлэх	<p>Охид 3 кг, хөвгүүд 4 кг жинтэй бөөрөнцөгтэй дасгал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бөөрөнцгийг хоёр гараар урдаа барьж зогссон байдлаас дээш шидээд барьж авах - Бөөрөнцгийг хоёр гараар урдаа барьж зогссон байдлаас урагш, арагш, баруун, зүүн тийш хол шидэх - Бөөрөнцгийг мөрний орчимд нэг гарын алган дээр тавьж зогссон байдлаас гараа өргөж буулгах <p>Бөөрөнцгийг байрнаас түлхэх дасгалууд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Түлхэх зүг рүү харж, бөөрөнцгийг цээжний өмнө барьж тохойг гадагш өргөн, хагас суусан байдлаас хөлөө тэнийлгэн бөөрөнцгийг урагш-дээш түлхэх – 6-8 удаа - Түлхэх зүг рүү хажуугаараа харж зогссон байдлаас бөөрөнцгийг байрнаас түлхэх – 6-8 удаа - Түлхэх зүг рүү хажуугаараа харж зогссон байдлаас хавсралттай алхмаас бөөрөнцгийг түлхэх – 6-8 удаа - 2-2.1 м диаметртэй тойрог дотроос бөөрөнцгийг байрнаасаа түлхэх – 8-10 удаа <p>Байрнаас бөөрөнцөг түлхэлтийн тэмцээн зохионо.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сурагч бүр 3-4 удаа бөөрөнцгийг түлхэнэ. - Тэмцээнд оролцож буй сурагчдын амжилтыг бусад сурагч ээлжлэн хэмжинэ. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> <i>Бөөрөнцгийг шидэх, түлхэх үед аюулгүй байдлыг сайтар хангахыг анхаарна. Багшийн дохиогоор бөөрөнцгийг шидэж, дараагийн дохиогоор бөөрөнцгийг авч хэвшүүлэх хэрэгтэй.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3-4 кг жинтэй бөөрөнцөг 4 ш, - бөөрөнцгийг орлуулах чихмэл бөмбөг байж болох боловч тэр нь 3-кг-аас багагүй жинтэй байх шаардлагатай. - Бөөрөнцөг түлхэлтийн тусгай дасгалуудын зурагт үзүүлэн ашиглана. - Бөөрөнцгийг тойргоос түлхэхийн тулд 2 м диаметртэй тойргийг газарт зурж ашиглана. - Байрнаас бөөрөнцөг түлхэлтийн амжилтыг метрээр хэмжиж, сурагч амжилтаа ахиулах боломж олгоорой.

Үнэлгээний жишиг даалгавар:

№	Үнэлгээний даалгавар	Шалгуур, үзүүлэлт			
		A	B	C	D
1	“Чийрэгжүүлэх гүйлтээр бие даан хичээллэх товч зөвлөмж”-ийн агуулгыг ярих	а. 7 хоногт гүйх зай ба тоо б. Хол гүйх техник в. Хэзээ гүйх г. Гүйлтийг хоолтой хэрхэн уялдуулах д. Гүйлтийн ачааллыг өөртөө тохируулах арга зэргийг бүгдийг зөв ярьсан	Эдгээр 5 зүйлийг бүгдийг ярьсан боловч 1-2-ыг нь дутуу тайлбарласан	Эдгээр 5 зүйлээс 1-2-ыг нь тайлбарлаж чадаагүй	Эдгээр 5 зүйлээс 3-ыг нь тайлбарлаж чадаагүй
2	Босоо гараанаас 200 м зайд гүйх (с)	41.0 - бага	42.0 - 46.0	47.0 – 52.0	53.0 – 57.0
		35.0 - бага	36.0 - 40.0	41.0 – 45.0	46.0 – 50.0
3	25-28 м зайнаас гүйж уртад хол харайх (амжилтын ахиц, см)	15 см-ээс дээш	9-14 см	3-8 см	Амжилтаа ахиулаагүй боловч бууруулаагүй

12.4. САГСАН БӨМБӨГ




























Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>12.4а. Сагсан бөмбөгийн идэвхтэй хамгаалалтын үед довтлох тактик боловсруулж хэрэгжүүлэх</p>	<p>Идэвхтэй хамгаалалт гэдэг нь сургалтын явцад довтолгооны техникийг сайжруулан, бататгахын тулд хийгдэж буй үйл явц болохыг ярилцах.</p> <p>Идэвхтэй хамгаалалтыг сурагч яг тоглолтын явцад ашиглаж буй мэт итгэл үнэмшилтэйгээр хийх ба довтлогчийн үйлдлийг зогсоох зорилгыг агуулна.</p> <p>Хол, дундын болон ойр зайнд идэвхтэй хамгаалалтын үед довтолгооны техник болох залалт, дамжуулалт, шидэлтийн дасгалыг давтан гүйцэтгэхдээ хуурмаг хөдөлгөөнийг ашиглана. Довтолгооны техникийг амжилттай болгохын тулд хамгаалан тоглогчийн анхаарлыг сарниулах, түүнээс мултран гарах зорилгоор хуурмаг хөдөлгөөнийг оновчтойгоор ашиглахыг ойлгуулсаны дараа:</p> <p>а/ Идэвхтэй хамгаалалтын үед хуурмаг хөдөлгөөнийг залалттай хослуулан гүйцэтгэнэ. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1,2,3-р бүс буюу хамгаалалтын бүсийн хамгаалагчдын эсрэг хуурмаг хөдөлгөөнийг залалтын дасгалтай хослуулан гүйцэтгэнэ. - 4,5-р бүс буюу довтлон тоглогчдын бүсийн хамгаалагчдын эсрэг хуурмаг хөдөлгөөнийг залалтын дасгалтай хослуулан гүйцэтгэнэ. <p>б/ Идэвхтэй хамгаалалтын үед хуурмаг хөдөлгөөнийг дамжуулалттай хослуулан гүйцэтгэнэ. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хамгаалалтын бүсийн хамгаалагчдын эсрэг хуурмаг хөдөлгөөнийг дамжуулалттай хослуулан 1,2,3-р бүсэд байгаа өөрийн багийн тоглогч руу бөмбөгийг дамжуулна. - Хамгаалалтын бүсийн хамгаалагчдын эсрэг хуурмаг хөдөлгөөнийг дамжуулалттай хослуулан 4,5-р бүсэд байгаа өөрийн багийн тоглогч руу бөмбөгийг дамжуулна. - Өөрөөсөө өндөр хамгаалагчийн эсрэг хуурмаг хөдөлгөөн хийж, шаланд ойлгон бөмбөгийг дамжуулна. - Өөрөөсөө намхан буюу ижил өндөртэй хамгаалагчийн эсрэг хуурмаг хөдөлгөөн хийж, бөмбөгийг хөөргөн дамжуулна. <p>в/ Алхалттай зогсолт нь тоглогч дамжуулалт хүлээн авсаны дараа болон алхах үед үлдсэн хөл тулгуур хөл болдогийг ярилцана. Бөмбөг эзэмшиж буй тоглогч бүх зүгт тулгуур хөл дээр хэдэн ч удаа 1 алхаж болох ба хамгаалагчаас бөмбөгийг зайлуулан хамгаалалтад байлгах, хамгаалагчийг хууран залах, шидэх, дамжуулах үйлдлийг гүйцэтгэж болдогийг багш үзүүлж дагуулан хийлгэнэ.</p> <p>Идэвхтэй хамгаалалтын үед тулгуур хөлийг ашиглан хуурмаг хөдөлгөөнийг залалт, дамжуулалт, шидэлттэй хослуулан гүйцэтгэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дээрх дасгалын үед сурагч бүр хамгаалагч, довтлогчийн үүргийг ээлжлэн гүйцэтгэнэ. - Сурагчид 5,5-аар хуваагдан, янз бүрийн байрлалд 	<p>- Хамгаалагч, довтлогчийг ялгахын тулд өөр өнгийн толгойн боолт, эсвэл нимгэн хантааз бэлтгэж ашиглана.</p> <p>- 4-6 сурагчид 1 сагсан бөмбөг оногдохоор тооцож бэлтгэнэ.</p> <p>Довтолгооны эдгээр хувилбарын зураглал бэлтгэнэ. Энд “багшид зориулсан гарын авлага”-ыг ашиглаж болно.</p>

	<p>хамгаалагч болон довтолгооны техникийн дасгалыг гүйцэтгэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хамгаалагчийн эсрэг бөмбөггүйгээр хуурмаг хөдөлгөөнийг давтана. - Шидэлтийн хуурмаг хөдөлгөөнөөс бөмбөгөө зална. - Шидэлтийн хуурмаг хөдөлгөөнөөс залалт хийж, бөмбөгөө дамжуулна. - Шидэлтийн хуурмаг хөдөлгөөнөөс бөмбөгөө залж, цагаригт шиднэ. - Шидэлтийн хуурмаг хөдөлгөөнөөс бөмбөгийг залж гүйн, дамжуулаад, буцааж хүлээн авч, цагариг руу шиднэ. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Багш идэвхтэй хамгаалалтыг тайлбарлан, сурагчидтай хамтран биеэр хийж үзүүлнэ.</i> - <i>Дасгалын үед багш хянан, алдаа бүрийг ярилцаж, сурагчдаар өөрсдөөр нь алдааг тайлбарлуулахыг хичээгээрэй. Алдааг засаж дахин давтуулна.</i> - <i>Бөмбөгийг хүлээн авсаны дараа зогсолт хийх ба зэрэгцээ буюу алхалттай гэсэн 2 янзын зогсолтын ялгааг ярилцаж, туршин хийж үзнэ.</i> - <i>Сурагчид довтолгооны хувилбарыг багаараа ярилцан, хөдөлгөөнт самбар дээр шилжилтүүдийг зурж, тэмдэгтийг зөөж хэлэлцэх боломж олгоорой.</i> 	
<p>12.46. Сагсан бөмбөгийг дүрмийн дагуу тоглохдоо бүсийн болон хувийн хамгаалалтыг ашиглах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Талбай сольж тоглох, нэг минутын завсарлага, солилцоо, тоглогчийн дутуугаас хожигдсонд тооцох, хөөгдөх алдаа, техникийн алдаа, багийн алдаа, довтолгооны 24 секундын дүрэм, тоглолтыг эхлүүлэх, дуусгах дүрмийг сурагчид бие даан уншиж ойлгоод, харилцан асуулт хариултаар мэдлэгээ бататгана. - Багш шүүгчийн дохиог биеэр хийж үзүүлэхэд сурагч уг дохиог ямар үед ашиглах, учрыг тайлбарлана. - Багшийг даган шүүгчийн дохиог давтан гүйцэтгэнэ. - Сагсан бөмбөгийн дүрмийн мэдлэгээ гүнзгийрүүлэн сургалтын тоглолтын үед хэрэгжүүлнэ. - Шүүгчийн дохио заалтуудыг дагаж мөрдөхийг зөвлөнө. - Шаардлагатай үед тоглолтыг зогсоон өмнө нь үзсэн дүрмийг дахин тайлбарлаж болно. - Сагсан бөмбөгийн хөдөлгөөнт самбарыг ашиглан 2х1х2 бүсийн хамгаалалтын байрлалыг тайлбарлана. - Сурагчид багшийн заавраар 2х1х2 бүсийн хамгаалалтын байран дээр хамгаалалтыг давтана. - Сурагчид багшийн заавраар 2х1х2 бүсийн хамгаалалтын үед өөрийн байран дээр хамгаалж тоглоно. - Сурагчид хамгаалалтын байрлалаа дараачийн тоглолтын үед сольж тоглох ба ямар ялгаа байгаа талаар харилцан ярилцана. - Тоглолтын дараа хамгаалалтын алдаагаа ярилцах ба дахин хөдөлгөөнт самбарыг ашиглан хамгаалалтын байрлалын шилжилт болон хамгаалах талбайг тайлбарлана. - Хамгаалагч шилжин тоглож чадаж байгаа эсэхэд багш хяналт тавин, байраа эзлэхийг байнга сануулан шаардах ба сурагчид дээрхийн адил хамгаалалтын байрлалыг 	<p>Судалж буй тоглолтын дүрмийг бичсэн тараах материал, дүрс бичлэг бэлтгэнэ.</p> <p>Сагсан бөмбөгийн талбай, бөмбөг, шүгэл ашиглана.</p> <p>- Нийт хүүхдийн дунд 1-2 бөмбөг хуваарилна.</p> <p>Онооны самбар, цаг, шүгэл, шүүгчийн заалтыг үзүүлсэн тараах материал, зурагт үзүүлэн ашиглана.</p>

	<p>солин тоглоно.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сагсан бөмбөгийн хамгаалалтын техникийг ашиглан, 2x1x2 бүсийн хамгаалалт хийж, 4-5 минутаар сагсан бөмбөг тоглоно. - Тоглолтын явцад багшийн заавраар оноож өгсөн байрлалаа эзэлнэ. - Тоглолтын явцад алдаа гарсан тохиолдолд багш тоглолтыг зогсоон алдааг ярилцана. - Эхний тоглолтыг багш шүүж, шүүгчийн дохио заалтыг тодорхой үзүүлэх ба сурагчид ажиглана. - Дараагийн тоглолтыг багш, сурагч хамтран шүүнэ. - 2x1x2 хамгаалалтаар тэмцээний хэлбэрээр тоглолтыг зохион байгуулна. - Нэг үеийн тоглолтыг 4-5 сурагч багштай хамтран шүүх ба дараагийн үеийн тоглолтод өөр 4-5 сурагч шүүгчээр ажиллана. - Тэмцээний эцэст үр дүнгээ дүгнэн ярилцана. - Довтолгооны ба хамгаалалтын ямар хувилбарыг ямар тохиолдолд ашиглав?, Үр дүнтэй болсон уу? Яагаад? зэрэг асуултаар ярилцаж болно. <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бүх сурагч тоглож амжих хугацааг тооцож, тоглолтыг зохион байгуулна. Багийг хуваахдаа: <i>а/ Багуудын хүч тэнцүү байх</i> <i>б/ Сагсан бөмбөг тоглох чадвараар нь тус тусад нь баг болгон тоглуулах зэрэг аргыг хэрэглэж болно.</i> - Багш тоглолтыг эхлээд өөрөө шүүж, шаардлагатай үед тоглолтыг зогсоож, дүрмийг тайлбарлаж, ойлгосон эсэхийг лавлана. - Дараа нь сагсан бөмбөг тоглох чадвар сайтай зарим сурагч багштай хамтран талбайд тоглолтыг шүүх боломж олгоно. Эцэст нь шүүгчийн дохио заалтыг бүх сурагчаар хийлгэн давтуулах ба ойлгосон байдалд үнэлгээ өгч болно. 	
--	--	--

12.5. ВОЛЕЙБОЛ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>12.5а. Давуулалтын ба довтолж цохисон бөмбөгийг хүлээн авч, өөрийн багт ашигтайгаар дамжуулах, холбон тоглогчийн үүргийг биелүүлэх</p>	<p>Суралцахуйн энэ зорилтыг тусгайлан 2 цагийн хичээлээр судлах боловч волейбол бүлгийн бүх хичээл дээр энэ зорилт хэрэгжинэ.</p> <p><i>Давуулалтын бөмбөгийг хүлээн авч дамжуулах чадварыг сайжруулахдаа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сурагчдыг давуулагч ба дамжуулагч гэсэн 2 хэсэгт хуваана. Давуулагч хэсгийн сурагчид давуулалтын техникийг 5 м, 6 м, 7 м, 9 м зайнаас бөмбөгийг дурын техникээр тор давуулна. <p>Дамжуулагч хэсгийн сурагчид:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эсрэг талаас давуулсан бөмбөгийг 6-р бүсээс 2-р бүс рүү дээрээс дамжуулах - Эсрэг талаас давуулсан бөмбөгийг 6-р бүсээс урагш шилжин 3-р бүс рүү доороос дамжуулах 	<ul style="list-style-type: none"> - Волейболын бөмбөг 15-20 ш, - - Волейболын талбай, тор, хос шон - - конус 20-30ш, - - дамжуулалтын янз бүрийн хувилбарыг үзүүлсэн видео бичлэг, - - бөмбөгийг урагш, арагш дамжуулах холбогчийн

	<ul style="list-style-type: none"> - Эсрэг талаас давуулсан бөмбөгийг 5-р бүсээс баруун гар тийш шилжин 2,3-р бүс рүү доороос дамжуулах - Эсрэг талаас давуулсан бөмбөгийг 1-р бүсээс зүүн гар тийш шилжин 2,3-р бүс рүү доороос дамжуулах - Эсрэг талаас давуулсан бөмбөгийг 1,5-р бүсийн байрнаас 6-р бүс рүү урагш, хажуу тийш, арагш шилжин 2-р бүс рүү дээрээс дамжуулах <p>Дээрх дасгалыг тухайн хэсгийн сурагчид цувран ээлжилж гүйцэтгэнэ.</p> <p>Холбон тоглогчийн дамжуулалт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Арын бүсээс урд бүсүүд рүү дамжуулсан бөмбөгийг 2,3,4-р бүсээс урагш, хажуу тийш, арагш шилжин үсрэлтээс дээрээс авч довтлогчийн байр руу холбох болон дамжуулах - Эсрэг талаас давуулсан бөмбөгийг хүлээн авч 2,3,4-р бүсэд өндөр хөөргөж дамжуулахад урд бүсээс үсэрч баруун, зүүн аль нэг гараар тор давуулах - Тоглогч 3-р бүсээс 4-р бүс рүү харж зогссон байрлалаас эргэж 4-р бүс рүү бөмбөгийг арагш дамжуулан холбох - Арын бүсүүдэд өндөр өргөсөн бөмбөгийг 4,2-р бүс рүү доороос болон дээрээс дамжуулах <p>Дээрх дасгалыг багшийн заавар, шүглийн дохиогоор сурагчид ээлжлэн цуварч гүйцэтгэнэ.</p> <p>Багшийн анхаарах зүйлс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шилжилтээс бөмбөгийг хүлээн авч дамжуулах чадварыг сайжруулахдаа сурагчийн ур чадаврыг харгалзан багш бөмбөгийг өндөр, нам, хол, ойр шидэх зайг тохируулна. - Дамжуулалтын хувилбарыг үзүүлсэн зураглалыг сурагчдад өгч, тэд зургийн дагуу дасгалыг ярилцан, бие даан гүйцэтгэх боломж олгоорой. 	<p>техникийг үзүүлсэн зурагт үзүүлэн,</p> <ul style="list-style-type: none"> - багшийн журнал, - үнэлгээний хуудас, <p>- бөмбөг дамжуулах хувилбар –ыг зураглалаар үзүүлсэн үзүүлэн, тараах материал</p> <table border="1" data-bbox="1089 569 1463 947"> <thead> <tr> <th>№</th> <th>Тэмдэглэгээ</th> <th>Тайлбар</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>Урд бүсийн тоглогч</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td>Арын бүсийн тоглогч</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td>Хаалт тавигч</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td>Холбогч</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td>Бөмбөний чиглэл</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td></td> <td>Тоглогчийн чиглэл</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td></td> <td>Волейболын талбай</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td></td> <td>Тоглогчийн сүүлийн шилжилт</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td></td> <td>Хоосон талбай</td> </tr> </tbody> </table>	№	Тэмдэглэгээ	Тайлбар	1		Урд бүсийн тоглогч	2		Арын бүсийн тоглогч	3		Хаалт тавигч	4		Холбогч	5		Бөмбөний чиглэл	6		Тоглогчийн чиглэл	7		Волейболын талбай	8		Тоглогчийн сүүлийн шилжилт	9		Хоосон талбай
№	Тэмдэглэгээ	Тайлбар																														
1		Урд бүсийн тоглогч																														
2		Арын бүсийн тоглогч																														
3		Хаалт тавигч																														
4		Холбогч																														
5		Бөмбөний чиглэл																														
6		Тоглогчийн чиглэл																														
7		Волейболын талбай																														
8		Тоглогчийн сүүлийн шилжилт																														
9		Хоосон талбай																														
<p>12.56. Өндөр өргөсөн бөмбөгийг довтолж цохих, хаалт тавих, довтолсон, хуурсан бөмбөгийг хамгаалах аргыг боловсруулж хэрэгжүүлэх</p>	<p>Довтлох цохилтын чадварыг сайжруулахдаа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-р бүсээс 4,2-р бүс рүү шидэж өгсөн бөмбөгийг хоёр алхамт болон гүйлтээс дээш үсэрч баруун, зүүн гараар тор давуулан хуурах болон сул довтолох - Хоёр сурагч 3-р бүсэд зогсож 4,2-р бүс рүү бөмбөгийг өндөр шидэж өгнө. Бусад сурагч 4-р ба 2-р бүсийн харлдаа цуваагаар зогсон хоёр алхамт болон гүйлтээс үсэрч бөмбөгийг тор давуулан довтолж цохих - 4,2-р бүсээс 3-р бүс рүү торон дээр өндөр өргөсөн бөмбөгийг хоёр алхамт болон гүйлтээс дээш үсэрч довтолох - 4,3,2-р бүсүүдэд торон дээр өндөр өргөсөн бөмбөгийг хоёр алхамт болон гүйлтээс дээш үсэрч арын бүсүүдэд довтолж цохих - Талбайн арын бүсэд өндөр өргөсөн бөмбөгийг дээш үсэрч тор давуулан арын бүсүүд рүү цохих <p>Хаалт тавих:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Волейболын бөмбөг 15-20 ш, конус 20-30 ш, видео бичлэг, техник харуулсан зурагт үзүүлэн, багшийн журнал, үнэлгээний хуудас бэлтгэнэ. - Волейболын торны өндрийг багш тухайн сурагчдад тохируулан өөрчилнө. 																														

	<ul style="list-style-type: none"> - Зогсолтоос дээш үсэрч ганцаараа хаалт тавих - Шилжилтээс дээш үсэрч ганцаараа хаалт тавих - Зогсолтоос дээш үсэрч хоёрын хаалт тавих - 3-р бүсээс 4 болон 2-р бүс рүү шилжиж дээш үсэрч хаалт тавих - 2-р бүсийн тоглогч байрандаа, 3-р бүсийн тоглогч 2-р бүс рүү хажуу тийш шилжин дээш үсэрч хоёрын хаалт тавих - 4-р бүсийн тоглогч байрандаа, 3-р бүсийн тоглогч 4-р бүс рүү хажуу тийш шилжин дээш үсэрч хоёрын хаалт тавих - Хоёр тоглогч 3-р бүсэд зэрэгцэн зогссон байдлаас дээш үсэрч буугаад 2-р бүс рүү хамт шилжиж дээш үсрэн хоёрын хаалт тавих - Хоёр тоглогч 3-р бүсэд зэрэгцэн зогссон байдлаас дээш үсэрч буугаад 4-р бүс рүү хамт шилжиж дээш үсрэн хоёрын хаалт тавих <p>Дээрх дасгалыг сурагчид торны хоёр талд зэрэг хийж гүйцэтгэхдээ эсрэг талын сурагч 2-р бүсэд хаалт тавьж байвал нөгөө талд нь эсрэгээр 4-р бүсэд хаалт тавина.</p> <p><i>Довтолсон ба хуурсан бөмбөгийг унаж хамгаалах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Хөвгүүд эгц урагшаа, охид баруун зүүн тийш хажуугаар уналт хийх - Багшийн дохиогоор тодорхой цэгүүдэд уналт хийх - 1 м орчим зайд шидэж өгсөн бөмбөг рүү нэг алхаж хүрээд урагш бөхийж хоёр гараар газарт тулах - Шидэж өгсөн бөмбөгийг уналт хийж дамжуулах <p>Доорх дасгалыг хийхдээ сурагчдыг довтолгч ба хамгаалагч гэсэн 2 хэсэгт хуваана.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Байрнаааа цохисон бөмбөгөнд уналт хийж дамжуулах - Хуурсан бөмбөг рүү уналт хийж хүлээн авах - Хүчтэй довтолсон бөмбөгөнд уналт хийж хүрэх - Нэг болон хоёрын хаалтнаас гарсан бөмбөгөнд уналт хийж хүлээн авах - Хаалтны ард хаясан сул бөмбөгийг мэдэрч уналт хийж хүрэх - Сул цохисон бөмбөгөнд уналт хийж хүлээн авах <p>Бөмбөгтэй уналтыг сурагчид цуваагаар ээлжлэн гүйцэтгэнэ.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Хөвгүүдийн довтолсон бөмбөгийг эсрэг талд хөвгүүд хамгаалж, охидоор бөмбөгийг зөөлгөнө. Харин охид довтолох үед хөвгүүд эсрэг талд хамгаалж болно.</i> - <i>Хоёрын хаалт тавихад багш болон чадварлаг зарим сурагч 4,3,2-р бүсүүдэд тавцан дээр гарч зогссон бөмбөгийг цохиж тор давуулахад эсрэг талаас хаалт тавина. Бөмбөг зөөж өгөх сурагчид болон хаалт тавих сурагч тодорхой байхаар зохион байгуулна.</i> - <i>Довтлох цохилт болон хаалт тавих техникийг багш биеэр үзүүлбэл илүү үр дүнтэй байна. Хэрэв</i> 	<p>Волейболын хичээлд хавсралт 4-ийн зургаас ашиглаж болно.</p>
--	---	---

	<p><i>ийм боломжгүй бол видео бичлэг ашиглаарай.</i></p> <p><i>- Унаж бөмбөгийг хамгаалах нь хүнд техник учраас дөхүүлэх дасгалыг сайн өгөх хэрэгтэй. Ялангуяа охид хажуугараа унахдаа буруу унаснаас гэмтэж болзошгүйг анхаарна.</i></p>	
<p>12.5в. Волейбол тоглохдоо дүрмийг хэрэгжүүлэх, шүүгчийн үүргийг гүйцэтгэх</p>	<p><i>Хамгаалалт, холболт, довтолгоо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Талбайн хоёр талын 6-р бүсэд хоёр тоглогч, 3-р бүсэд хоёр холбогч, 4-р бүсэд тус бүр нэг довтолгоч байрлана. Холбогчдын аль нэг нь бөмбөгтэй байна. Холбогчийн цохисон бөмбөгийг 6-р бүсийн хамгаалагч холбогчид буцааж өгөхөд холбогч 4-р бүс рүү өргөнө. 4-р бүсийн довтолгоч холбогчийн өргөсөн бөмбөгийг эсрэг талын 6-р бүс рүү довтолж, довтолсон бөмбөгийг хүлээн аваад 3-р бүсийн холбогчид өгөх журмаар тоглолт үргэлжилнэ. - 1, 6, 5-р бүсийн тоглогчид бөмбөгтэй байрлаж эсрэг талын арын бүс рүү бөмбөгийг цохиж өгнө. Хүлээн авсан тоглогч торны орчим байрлах тоглогч руу дамжуулахад торны орчмын тоглогч довтолгооны бүсийн ард өргөж өгнө. Өргөсөн бөмбөгийг хүлээн авсан арын бүсийн тоглогч тор давуулан довтолно. - Эсрэг талаас давуулсан болон довтолсон бөмбөгийг арын бүсээс хүлээн авч холбогчийн байр руу дамжуулж, холбогч 2 дугаар бөмбөгийг 4,2-р бүс рүү холбох ба үсэрч тор давуулан хуурч хаяна. - 4-р бүсийн довтолгоог эсрэг талын 2-р бүсээс хоёрын хаалт тавьж, хаалтны ар болон арын бүсийн хамгаалалтад шилжинэ. <p><i>Тоглолт ба шүүлт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Волейболын тоглолт, тэмцээний дүрмийн мэдлэгийг сэргээн сануулж богино хугацааны асуулт, хариулт явуулна. - 8x8 тоглогчтой багаар волейбол тоглоно. Тоглоогүй сурагчид шүүгчээр ажиллана. - Нэг баг 10 тоглогчтой байх ба талбайд 6x6 тоглогчтой сургалтын тоглолт явуулна. Тоглолтын нэг үе 15 тоогоор үргэлжилнэ. Тооны харьцаа тэнцсэн тохиолдолд 2 тоогоор илүү болж хожилцоно. - Нэг үеийн тоглолтод 2 удаагийн завсарлага, 2 бүтэн солилцоо хийх ба солилцоог хэрхэн хийх, тоглолтын ямар үед яаж завсарлага авах талаар ярилцаж, багууд солилцоо хийж, завсарлага аван зөвлөлдөж тоглоно. - Ангийн аварга шалгаруулах тэмцээнийг охид, хөвгүүд тусдаа болон холимог багаар зохион байгуулна. Тэмцээнийг сурагчид өөрсдөө ээлжлэн шүүнэ. - Тэмцээний дүнг багш, сурагчид хамтран гаргаж, үр дүнг хэлэлцэнэ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Волейболын бөмбөг 8 ш - Волейболын талбай, тор, хос шон, хязгаарлагч - Улаан, шар өнгийн туг тус бүр 2 ш - Нэгдүгээр шүүгч байрлах өндөр тавцан - Эрүүл ахуйн үүднээс сурагч бүр хувийн шүгэл бэлтгэх - Дасгалын хувилбарыг үзүүлсэн зураглал - Багшийн журнал - Тоглолтын оноо болон завсарлага, солилцоог тэмдэглэх хялбаршуулсан хуудас - Онооны самбар - Шүүгчийн дохио заалтыг харуулсан үзүүлэн

	<p>Багшийн анхаарах зүйлс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сургалтын тоглолтыг шүүж буй сурагчдыг байнга ажиглан шүүлтийн алдаа гарсан тохиолдолд алдааг өөрөөр нь ба бусад сурагчаар засуулахыг оролдоно. - Тоглолтын шүүлтэд сурагч бүрийг хамруулахын тулд: 15 тоогоор тоглох үед нэгдүгээр шүүгч-1, хоёрдугаар шүүгч-1, шугамын шүүгч-2 гэх мэтээр хуваарилна. Нэгдүгээр үеийн тоглолтыг 4 сурагч шүүх ба хоёрдугаар үеийн тоглолтыг дараагийн 4 сурагч шүүж явуулахаар зохион байгуулна. 	
--	---	--

Явцын үнэлгээний жишиг даалгавар

№	Сурагчийн овог нэр	Үнэлгээний даалгавар												
		Арын бүс рүү цохисон бөмбөгийг хүлээн авч, 3-р бүсэд буй холбогч руу дамжуулах			Шидэж өгсөн бөмбөгт шилжилтээс дээш үсэрч 4,3,2-р бүсэд хаалт тавих									
		Үнэлгээний шалгуур												
		Яг оновчтой дамжуулсан	Холбогч руу ойртуулж өгсөн	Холбогч руу ойртуулаагүй	Хөлийн шилжилт			Биеийн ба гарын байрлал			Дээш үсрэлт			
сайн	дунд				сул	сайн	дунд	сул	сайн	дунд	сул			
1	А.А													
2	Б.С													
3	Д.Х													

Тайлбар: Багш хичээлийн явцад сурагч бүрийн гүйцэтгэлийг ажиглаж ✓ тэмдэглээ хийнэ.

12.6. ХӨЛ БӨМБӨГ

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
12.6а. Бөмбөгийг өшиглөх, тогтоох, залах, бөмбөг эзэмших чадвараа ашиглан хамгаалагчийг хуурах, 11 м-ээс чөлөөт цохилтын техникийг гүйцэтгэх	<p>Хосоороо хийх дасгал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хаалганаас 16 м зайд байрласан А тоглогч, В тоглогчийн дамжуулж өгсөн бөмбөгийг шууд нэг хүрэлтээр хоёр талдаа хурц биш өнцөг үүсгэн буцааж дамжуулахад В тоглогч шууд хаалганд цохилт хийх <p>Гурваараа хийх дасгал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А тоглогчийн дамжуулсан бөмбөгийг В тоглогч эзэмшилгүйгээр өнгөрөөж хамгаалагчийг хуурахад С тоглогч хаалганд цохилт хийх - А тоглогчийн дамжуулсан бөмбөгийг В тоглогч эзэмшилгүйгээр өнгөрөөж, С тоглогчийн хамгаалагчийн араар дамжуулж өгсөн бөмбөгийг В тоглогч хаалганд цохилт хийх - А тоглогчийн дамжуулсан бөмбөгийг В тоглогч эзэмшилгүйгээр өнгөрөөж, С тоглогчийн хамгаалагчийн араар дамжуулж өгсөн бөмбөгийг А тоглогч хаалганд цохилт хийх - Охид 8 м, хөвгүүд 11 м-ээс хаалгачтай ба хаалгачгүй чөлөөт цохилтыг гүйцэтгэх 	<p>Хөл бөмбөг – 10-12 ширхэг</p> <p>Хөл бөмбөгийн хаалга 4-6 ширхэг</p> <p>Багшийн шүгэл</p>

<p>12.6б. Хөл бөмбөгийн бүлгийн тактикийн энгийн хувилбарыг зураглах, тайлбарлах, хэрэгжүүлэх</p>	<p><i>Жигүүрийн довтолгоо:</i> - Жижиг талбайд 5x5 тоглолт явагдах бөгөөд хажуугийн шугамны гадна баг бүрээс 2 тоглогч (баруун жигүүрт 1, зүүн жигүүрт 1 тоглогч) байрлана. Баг бүр хаалгачтай байна. Тоглох журам: Талбайд байгаа тоглогчид 10 секундэд багтааж хоорондоо бөмбөгийг дамжуулан хаалганд цохилт хийх ёстой. Энэ хугацаандаа багтахгүй болох нөхцөлд хажуугийн шугамны гадна байгаа тоглогч руу бөмбөгөө дамжуулна. Гадна байгаа тоглогч 5 секундын дотор талбайд байгаа өөрийн багийн тоглогч нартаа дамжуулна.</p>	<p>Хөл бөмбөг – 10-12 ширхэг Хөл бөмбөгийн хаалга 4-6 ширхэг Багшийн шүгэл</p>
<p>12.6в. Хөл бөмбөг тоглохдоо бөмбөгийг тоглолтод оруулах аргыг ашиглах, тоглогчийн байрлал, үүргийг хэрэгжүүлэх, хөвгүүд шүүгчийн үүрэг гүйцэтгэх</p>	<p><i>Жижиг талбайд хөл бөмбөг тоглох:</i> - 5 x 5 тоглогчтой тоглох - 7 x 7 тоглогчтой тоглох <i>Том талбайд хөл бөмбөг тоглох:</i> - 11 x 11 тоглогчтой тоглох Тоглолтыг дараах нөхцлүүдээр явуулах: - Хүрэлт хязгааргүй - Зөвхөн 3 хүрэлтээр - Зөвхөн 2 хүрэлтээр - Зөвхөн 1 хүрэлтээр бөмбөгөнд хүрч тоглох - Тоглогчдын баг ба шүүгчдийг хуваарилна. Тоглоогүй багийн сурагчид шүүгчээр ажиллана. Жижиг талбайд 2 сурагч шүүгчийн үүрэг гүйцэтгэж тоглолтыг шүүж удирдана. Том талбайд 3 шүүгч буюу талбайн шүүгч, шугамын шүүгч нарын үүргээр тоглолтыг шүүж удирдана. Шүүлтийг: Охидод хөнгөвчилсэн дүрмээр, хөвгүүдэд жинхэнэ дүрмийн дагуу шүүж тоглоно.</p>	<p>Хөл бөмбөгийн талбайд хөндлөн байрлуулсан хэд хэдэн жижиг талбай байгуулна. Талбай бүр 2 хаалгатай байна. Сурагч бүр шүгэлтэй байна. Шүүгчийн дарцаг, шар, улаан карт, секундомертэй цаг, тоглолтын тэмдэглэлийн хуудас, дүнгийн хүснэгт бэлтгэнэ.</p>
<p><i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> - Дамжуулалтыг шагайн дотор талаар, хаалганд цохилтыг өлмийн хэсгээр үйлдэхийг сануулна. - Жигүүрийн довтолгоогоор тоглох үед багш бөмбөг эзэмшилтийн хугацааг бүх тоглогчдод дуулдахаар чанга тоолно. Хугацаа хэтэрвэл эсрэг багт бөмбөгийг шилжүүлнэ. - Сурагчдын хөл бөмбөг тоглох чадварыг харгалзан багийг хүч тэнцүү болгоход багш анхаарна.</p>		

12.7. АЭРОБИК

Суралцахуйн зорилт	Үйл ажиллагаа	Хэрэглэгдэхүүн
<p>12.7а. Кикбокс аэробикийн онцлогийг тайлбарлах, гарын болон хөлийн үндсэн хөдөлгөөний техникийг гүйцэтгэх</p>	<p>- Кик-kick, бокс-box үгний талаар сурагчдын англи хэлний мэдлэг дээр түшиглэн кикбокс нь тулааны спортод багтдаг тухай товч тайлбарлана. - Кикбокс аэробикийн зураг, дүрс бичлэг үзүүлэн, ярилцана. - Кикбоксын үндсэн хөдөлгөөн болон аэробикийн үндсэн хөдөлгөөнүүдийг холбон хөгжмийн аянд гүйцэтгэж бие бялдраа хөгжүүлж болох талаар тайлбарлана. - 8-р ангид судалсан аэробикийн төрөл ангиллын мэдлэгийг бататган “Кикбокс аэробик” нь эрүүлжүүлэх аэробикийн нэг төрөл болох талаар асууж, ярилцана. - Кикбокс аэробикийн гарын үндсэн хөдөлгөөний техникийг гүйцэтгэнэ. а) кикбоксын үндсэн зогсолт б) урд гарын цохилт-jab с) арын гарын цохилт-cross</p>	<p>Кикбокс аэробикийн төрлийн талаар дүрс бичлэг, зураг ашиглана. Кикбокс аэробикийн аяыг багш урьдчилан флаш болон CD дээр бичиж бэлтгэсэн байна.</p>

	<p>d) доороос цохилт-uppercut e) хажуугаар цохилт-hook -Хөлийн үндсэн хөдөлгөөний техникийг гүйцэтгэнэ. a) өвдөгөөр цохилт-knee strike b) урагш өшиглөлт-front kick c) тойргоор өшиглөлт-roundhouse kick d) хажуугаар өшиглөлт-side kick e) арагш өшиглөлт-back kick f) өндөр өшиглөлт-high kick -Хамгаалах хөдөлгөөний техникийг гүйцэтгэнэ. a) хагас суултаар булталт- ducking stance b) өвдгөөр хамгаалалт- shin blok -Кикбоксын хөдөлгөөнийг аэробикийн давшилттай алхалттай өвдгөө өргөж алхалттай холбон гүйцэтгэх - Дасгалыг хөгжмийн аянд гүйцэтгэнэ. -Бүх хөдөлгөөнийг удаанаар сурагчидтай хамтарч хийнэ. -Сурсны дараа сурагчдад удаан, дунд зэргийн, хурдан темптэй ая сонсоно. - Удаан, дунд зэргийн, хурдан ая дээр кикбокс аэробикийн дасгалыг хийж туршина. -Кикбоксын хөл болон гарын хөдөлгөөн, хамгаалалтын нэр томъёог сурагчдаас асуун мэдлэгийг бататган ярилцана. <i>Багшийн анхаарах зүйлс:</i> - Сурагчдыг сонирхсон дасгалаа туршин хийх, ярилцах, асуух боломжийг гаргаж өгнө. - Кикбокс аэробик ямар онцлогтой байгааг асууж, түүний онцлог шинжийг тодорхойлно. - Кикбокс аэробикийн үндсэн хөдөлгөөний техникийг багш өөрөө зөв үзүүлэх боломжгүй бол DVD, зурагт үзүүлэн мөн youtube.com-д байгаа бэлэн хичээлүүдийг ашиглаж болно. Эсвэл хөдөлгөөний техник задаргааг нэрлэн сурагчдаар хийлгэж болно. - Сурагчид нийтээрээ удаанаар даган дуурайж, наад зах нь 8 тоотой 4-6 удаа давтахаар тооцно. Аажмаар тоололтоо хурдасган хөдөлгөөнийг огцом хүчтэй, яг тулааны үед байгаа мэт гүйцэтгэнэ. Алга таших ба тоололтоо хурдан, удаан болгож ачааллыг тохируулна. - Багш сурагчидтайгаа хамтран тухай бүрд нь алдаагаа засаж, сайжруулна. - Аэробикийн дохио зангааг ашиглан дасгалын эхлэл, давталтын тоо, чиглэлийг удирдаж болно.</p>	<p>Youtube.com-оо Cardio-Boxing/Aerobic/Jump/Running/Workout Music Mix #14 138 bpm 32Count 2017, Cardio-Boxing/Aerobic/Jump/Running/Workout Music Mix #23 138 bpm 32Count 2018, Workout Music Source // Cardio Boxing Workout Remix (135-145 BPM) аяыг ашиглаж болно.</p>
	<p>-1-р видео хичээл буюу “Кикбокс аэробикийн I цогц дасгал” DVD-д байгаа цогц дасгалыг хөгжимгүйгээр тоонд тохируулан гүйцэтгэнэ. - I цогц дасгал дараах дараалалтай байна: Бэлтгэх байдал: Кикбоксын үндсэн зогсолт. Зүүн хөл урд баруун хөл ард байхаар хөлдөө мөрний хэмжээтэй зайтай зогсоно. Зүүн гар урд байрлалд байна. - Урд гарын цохилт + Арын гарын цохилт x 10 удаа (нөгөө талдаа давтах) - Урд гарын цохилт + Арын гарын цохилт + Урд гарын цохилт x 10 удаа (нөгөө талдаа давтах) - Урд гарын цохилт + Арын гарын цохилт + Урд гарын</p>	<p>“Кикбокс аэробикийн I цогц дасгал” DVD “Кикбокс аэробикийн II цогц дасгал” DVD Дэлгэц, компьютерийг бэлтгэнэ.</p>

<p>12.76. Кикбокс аэробикийн цогц дасгалыг сурч, өөрийн бие бялдрын түвшинд тохируулан зохиомжлон гүйцэтгэх</p>	<p>цохилт + Бэлтгэх байрлалаас хамгаалалтын хагас суулт х 10 удаа (2 тал дээр тус бүр 5 удаа) - Урд гарын цохилт + Арын гарын цохилт + Доороос цохилт + Доороос цохилт х 10 удаа (нөгөө талдаа давтах) - Хажуугаар цохилт + Доороос цохилт + Доороос цохилт + Хажуугаар цохилт х 10 удаа (нөгөө талдаа давтах) - Урд гарын цохилт + Хажуугаар цохилт + Хажуугаар цохилт + Доороос цохилт + Бэлтгэх байрлалаас хамгаалалтын хагас суулт х 10 удаа (2 тал дээр тус бүр 5 удаа) - Дасгалын дэс дарааллыг сурсны дараа хөгжмийн аянд гүйцэтгэнэ.</p> <p>2-р видео хичээл буюу “Кикбокс аэробикийн II цогц дасгал” DVD-д байгаа цогц дасгалыг хөгжимгүйгээр тоолж гүйцэтгэнэ. II цогц дасгал дараах дараалалтай байна. Бэлтгэх байдал: Кикбоксын үндсэн зогсолт. Зүүн хөл урд баруун хөл ард байхаар хөлдөө мөрний хэмжээтэй зайтай зогсоно. Зүүн гар урд байрлалд байна. - Өвдгөөр хамгаалалт + Урд гарын цохилт + Урд гарын цохилт + Өвдгөөр хамгаалалт х 10 удаа (нөгөө талдаа давтах) - Өвдгөөр цохилт + Өвдгөөр цохилт + Урд гарын цохилт + Арын гарын цохилт х 10 удаа (нөгөө талдаа давтах) - Өвдгөөр цохилт + Урагш өшиглөлт + Урагш өшиглөлт х 10 удаа (нөгөө талдаа давтах) - Өндөр өшиглөлт + Өвдгөөр цохилт+ Өвдгөөр хамгаалалт + Өвдгөөр хамгаалалт + Хагас сууж булталт х 10 удаа (нөгөө талдаа давтах) - Урагш өшиглөлт + Урд гарын цохилт + Арын гарын цохилт + Урагш өшиглөлт х 10 удаа (нөгөө талдаа давтах) - Өндөр өшиглөлт + Өндөр өшиглөлт + Доороос цохилт + Доороос цохилт + Өвдгөөр хамгаалалт х 10 удаа (нөгөө талдаа давтах)- Дасгалын дэс дарааллыг сурсны дараа хөгжмийн аятай гүйцэтгэнэ. - Хичээлийн бүх хэсэгт стречингийн дасгалуудыг гүйцэтгэнэ. <i>Багшид өгөх санамж:</i> - <i>Багш Кикбокс аэробикийн цогц дасгалын дараалал болон техникийн гүйцэтгэлийн хувьд мэдлэгтэй байх нь зүйтэй.</i> - <i>Дасгалыг өөрийн биеэр үзүүлж чадахгүй ч DVD ашиглан сургахдаа сурагчдын гүйцэтгэлийг зөв, буруу байгааг хянаж зөвлөн туслах шаардлагатай.</i> - <i>Кикбокс аэробик нь өндөр ачаалал авах онцлогтой тул бие бялдрын бэлтгэлжилт тааруу, эрүүл мэндийн бэрхшээлтэй сурагчдын ачааллыг багасган дасгалын давталтын тоог цөөрүүлэх, амьсгалын хуваарилалтыг зохицуулахад зөвлөн туслаарай.</i> <i>Цогц дасгалыг заахдаа бэлтгэлжилт сайтай сурагчдад гар дээр сунайлт, хагас суулт, тулж суух, тулж хэвтэх зэрэг дасгалыг 5-10 удаагийн давталттай нэмж өгч болно.</i></p>	
---	---	--

Хавсралт 1. Сурагч ЕБС төгсөхдөө хүрсэн байх бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшин
(Боловсролын хүрээлэнгийн судалгаа, “Хүүхэд, залуучуудын хөгжлийн шалгуур”-аас)

Сорилын дасгал	Шалгуур үзүүлэлт	16 нас		17 нас		18 нас	
		охид	хөвгүүд	охид	хөвгүүд	охид	хөвгүүд
Хурд: Босоо гараанаас 50 м гүйлт (с)	Маш сайн	8.5	7,5	8.4	7.3	9.0	7.2
	Дунджаас дээгүүр	8.8	8,0	8.6	7.5	9.6	7.6
	Дундаж	9.9	8,5	9.8	8.3	10.0	8.2
	Дунджаас доогуур	10.3	9.0	10.3	8.8	10.8	8.8
	Сул	11.2	9.5	11.2	9.4	12.0	9.5
Гарын хүч: Гар дээр сунайлт (удаа)	Маш сайн	22	35	25	38	21	35
	Дунджаас дээгүүр	19	31	20	33	15	31
	Дундаж	15	24	16	26	12	24
	Дунджаас доогуур	9	18	10	19	8	19
	Сул	4	10	4	10	3	10
Хөлийн хүч: Байрнаас уртын харайлт (см)	Маш сайн	178	230	180	240	180	260
	Дунджаас дээгүүр	160	220	164	225	165	250
	Дундаж	152	195	155	205	150	235
	Дунджаас доогуур	138	178	140	188	130	220
	Сул	128	160	130	170	120	210
Хөдөлгөөний эвсэл: 3x10 м гүйлт (с)	Маш сайн	8.0	7.3	8.0	7.2	8.4	7.0
	Дунджаас дээгүүр	8.4	7.8	8.3	7.6	9.0	7.5
	Дундаж	9.5	8.5	9.5	8.4	9.4	8.3
	Дунджаас доогуур	9.9	9.0	9.8	8.8	10.0	8.8
	Сул	10.7	10.0	10.6	9.8	11.0	9.5
Тэсвэр: 1000 м гүйлт (мин)	Маш сайн	5.28.0	4.40.0	5.26.0	4.30.0	5.20.0	4.00.0
	Дунджаас дээгүүр	5.48.0	5.00.0	5.46.0	4.50.0	5.40.0	4.20.0
	Дундаж	6.08.0	5.20.0	6.06.0	5.10.0	6.00.0	4.40.0
	Дунджаас доогуур	6.33.0	5.45.0	6.31.0	5.35.0	6.30.0	5.00.0
	Сул	7.08.0	6.20.0	7.07.0	6.10.0	7.00.0	5.30.0
Уян хатан: Бөхийлт (см)	Маш сайн	22	19	22	19	23	20
	Дунджаас дээгүүр	17	15	17	15	19	16
	Дундаж	13	11	13	11	14	11
	Дунджаас доогуур	8	6	9	6	10	7
	Сул	4	3	4	3	6	4