



**БОЛОВСРОЛЫН  
ХҮРЭЭЛЭН**

# **БАГА БОЛОВСРОЛЫН СУРГАЛТЫН ХӨТӨЛБӨРИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ СУРАЛЦАХУЙН УДИРДАМЖ**

**Биеийн тамир. I-V анги**

**Улаанбаатар  
2019**

Азийн Хөгжлийн Банкны “Эдийн засгийн хүндрэлийн үед боловсролын чанар, хүртээмжийг сайжруулах төсөл”-ийн хүрээнд хэвлүүлэв.

## ГАРЧИГ

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>НЭГДҮГЭЭР АНГИ</b> .....    | 7  |
| 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ..... | 7  |
| 2. АЛХАХ, ГҮЙХ .....           | 16 |
| 3. ҮСРЭХ, ХАРАЙХ .....         | 20 |
| 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ.....       | 23 |
| <b>ХОЁРДУГААР АНГИ</b> .....   | 26 |
| 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ..... | 26 |
| 2. АЛХАХ, ГҮЙХ .....           | 31 |
| 3. ҮСРЭХ, ХАРАЙХ .....         | 34 |
| 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ.....       | 38 |
| <b>ГУРАВДУГААР АНГИ</b> .....  | 42 |
| 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ..... | 42 |
| 2. АЛХАХ, ГҮЙХ .....           | 49 |
| 3. ҮСРЭХ, ХАРАЙХ .....         | 52 |
| 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ.....       | 54 |
| <b>ДӨРӨВДҮГЭЭР АНГИ</b> .....  | 57 |
| 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ..... | 57 |
| 2. АЛХАХ, ГҮЙХ .....           | 64 |
| 3. ҮСРЭХ, ХАРАЙХ .....         | 68 |
| 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ.....       | 70 |
| <b>ТАВДУГААР АНГИ</b> .....    | 73 |
| 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ..... | 73 |
| 2. АЛХАХ, ГҮЙХ .....           | 78 |
| 3. ҮСРЭХ, ХАРАЙХ .....         | 82 |
| 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ.....       | 85 |





## БОЛОВСРОЛЫН ХҮРЭЭЛЭНГИЙН ЗАХИРЛЫН ТУШААЛ

2019 оны 09 сарын 06 өдөр

Дугаар А/35

Улаанбаатар хот

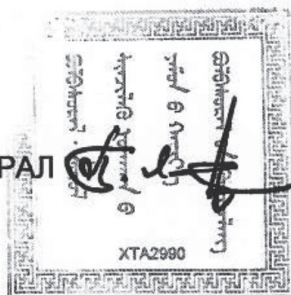
### Суралцахуйн удирдамж батлах тухай

Боловсрол, Соёл, Шинжлэх ухаан, Спортын сайдын 2019 оны 08 дугаар сарын 01-ний өдрийн "Сургалтын төлөвлөгөө шинэчлэн батлах тухай" А/491 дүгээр тушаал, "Хөтөлбөр батлах тухай" А/492 дугаар тушаалыг тус тус үндэслэн ТУШААХ нь:

1. Бага боловсролын монгол хэл, математик, хүн ба орчин, хүн ба нийгэм, хүн ба байгаль, дүрслэх урлаг технологи, хөгжим, биеийн тамир, англи хэлний сайжруулсан хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх суралцахуйн удирдамжийг нэгдүгээр; суурь боловсролын монгол хэл, үндэсний бичиг, уран зохиол, математик, мэдээллийн технологи, физик биологи, хими, газар зүй, түүх, нийгэм судлал, дүрслэх урлаг, хөгжим, дизайн, технологи, биеийн тамир, англи хэл, орос хэлний сайжруулсан хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх суралцахуйн удирдамжийг хоёрдугаар; 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 удирдамжийг гуравдугаар хавсралтаар тус тус баталсугай.

2. Энэхүү тушаалын нэг, хоёр, гуравдугаар хавсралтаар батлагдсан суралцахуйн удирдамжийг нийслэлийн Боловсролын газар, аймгийн Боловсрол, Соёл, Урлагийн газруудад хүргүүлж, холбогдох мэдээллийг байгууллагын цахим хаяг /mier.mn/-т байршуулахыг Боловсролын хөтөлбөрийн секторын эрхлэгч /А.Энхтогтох/-д даалгасугай.

ЗАХИРАЛ



П.ЛХАГВАСҮРЭН

## ӨМНӨХ ҮГ

### ***Суралцахуйн удирдамж, түүний зориулалт***

Суралцахуйн удирдамж нь сургалтын хөтөлбөр дэх суралцахуйн зорилтыг суралцахуй болон багшлахуйгаар хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааг үлгэрчлэн төлөвлөсөн баримт бичиг юм.

Суралцахуйн удирдамж нь сургалтын хөтөлбөрийг жилээр болон нэгж, ээлжит хичээлээр зохистой төлөвлөх, суралцахуйн зорилтыг хэрэгжүүлэх үндсэн үйл ажиллагаа, хичээлийн арга зүйн санааг хөгжүүлэх, үнэлгээг үр дүнтэй зохион байгуулах хөтөч болно.

Суралцахуйн удирдамж нь арга зүйн зөвлөмж төдий бус, өнөөгийн боловсролын хөгжлийн чиг хандлага, үзэл санаанд суурилсан шинэлэг арга зүйг тусгасан тул суралцахуй, багшлахуйд тулгамдаж буй бэрхшээл, сорилтыг даван туулахад дэмжлэг үзүүлнэ.

Багш суралцахуйн удирдамжийг сайтар ойлгож, мөрдөн хэрэгжүүлэх нь хичээлийг үр өгөөжтэй зохион байгуулах, суралцахуйн үйл ажиллагааг бүтээлчээр дэмжих, багшлах ур чадвараа тасралтгүй хөгжүүлэх боломжийг бүрдүүлнэ.

Суралцахуйн удирдамжийг багш нар бэлэнчлэн хуулбарлаж хэрэглэх биш, өөрсдийн туршлага, ур чадвараар баяжуулан хөгжүүлэхийн сацуу сурагчдынхаа ялгаатай байдал мэдлэг, чадвар, хандлагад тохируулан уян хатан, нээлттэйгээр хэрэгжүүлэх боломжтой юм.

### ***Суралцахуйн удирдамжийн бүтэц***

Суралцахуйн удирдамж нь суралцахуйн зорилт, суралцахуйн үйл ажиллагаа, багшид зөвлөмж, хэрэглэгдэхүүн гэсэн үндсэн бүтэцтэй.

*Суралцахуйн зорилт* нь сурагчийн эзэмших мэдлэг, чадвар, чадамжийн илэрхийлэл. Өөрөөр хэлбэл; тухайлсан үйл ажиллагааны үр дүнд сурагчийн эзэмших мэдлэг, чадвар юм.

*Суралцахуйн үйл ажиллагаа:* Багш төвтэй сургалтын арга зүйг биш, сурагчийн бүтээлч сэтгэлгээ, идэвх, оролцоо, бие даасан байдлыг хүндэтгэн дэмжсэн, мэдээлэл боловсруулах, асуудал шийдвэрлэх, шинжлэн судлах, эрэл хайгуул хийх зэрэг сурагч төвтэй сургалтын арга технологид суурилсан үйл ажиллагааг тусгасан.

Суралцахуйн зорилт бүрээр сэдэлжих, мэдлэг бүтээх сорил туршилт, дадлага ажил, даалгавар гүйцэтгэх арга, аргачлал, үр дүнгээ үнэлэх, ганцаарчлан болон багаар ажиллах арга зүйн шийдлийг зөвлөсөн болно. Мөн багш суралцахуйг дэмжих, туслах үүрэг, хариуцлагаа ухамсарлах, багийн үйл ажиллагааг хөгжүүлэх, сурсан зүйл нь хүүхэд бүрт “үр өгөөжтэй” байхад санаа тавих, хүүхэд бүрийн суралцах ялгаатай байдлыг харгалзан хичээл зохион байгуулахад анхаарах зүйлийг зөвлөмжилсөн.

*Хэрэглэгдэхүүн:* Энэ хэсэгт суралцахуйн үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэхэд хэрэглэх сурах бичиг, гарын авлага, цахим болон бусад эх сурвалж, дадлага, туршилт, аялал, төсөлт хичээл, хамтын хичээлийн хэрэглэгдэхүүнийг сонгон ашиглахыг санал болгосон.

Сургалтын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх суралцахуйн удирдамжийг бага, суурь, бүрэн дунд боловсролын түвшин тус бүрээр боловсруулсан тул сургууль, багш нар судлагдахуунуудын хөндлөн ба босоо залгамж холбоог сайтар судлан хэрэгжүүлэхийг зөвлөж байна.

Боловсролын хүрээлэн

## НЭГДҮГЭЭР АНГИ

### 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                                                              | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.1а.</b><br>Хувцасны эрүүл ахуйн шаардлагыг биеийн тамирын хичээлд хувцсаа өмсөх, хадгалахдаа хэрэгжүүлэх                                                                   | Биеийн тамирын хичээлд зориулалтын хувцастай орохыг хэлж, хувцасыг үзүүлнэ. Хувцасаа хаана, хэрхэн сольж өмсөх болон угааж цэвэрлэх ёстойг тайлбарлана.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Биеийн тамирын хувцастай хүүхдийн зураг, эсвэл бодит хувцас                                                                                                      |
| <b>1.1б.</b><br>Багшийн үгэн заавраар өндрөөсөө намхан руу нэг эгнээ, хоёроор тоолон нэг эгнээнээс хоёр эгнээ жагсаж харуулах, хөлөө зөөж баруун, зүүн тийш эргэлтийг гүйцэтгэх | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эгнээ ба цуваа жагсаалын зураг үзүүлж, аль нь эгнээ жагсаал болохыг асууна. Яаж жагссаныг эгнээ жагсаал гэж нэрлэхийг ярилцана.</li> <li>- Сурагчид өөрсдөө биеийн өндрөө харьцуулаад нэг эгнээ болж шугамын ард зогсоно. Зэрэгцэн зогссон үед багш зарим сурагчдын байрыг сольж өндөр намаар нь байрлуулна.</li> <li>- Эгнээ жагсаалын баруун, зүүн талд багш гарч зогсоод “багш руугаа хараарай” гэж хэлэн цуваа жагсаал үүсгэнэ.</li> <li>- Баруун, зүүн гараа дагаж эргэхийг багш хэлээд, дагуулж гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Хичээлийн явцад эгнээ, цуваа жагсаал, баруун, зүүн тийш эргэх чадвараа хичээл бүр дээр бататгана.</li> <li>- Нэг эгнээ жагсаалд нэг, хоёроор тоолох аргыг багш тайлбарлаж, сурагчид багшийн дэмжлэгээр нэг, хоёроор ээлжлэн тоолно.</li> <li>- Тоолсон тоогоороо урагш алхаж, 2 эгнээ үүсгэнэ. Хөлөө зөөж баруун, зүүн тийш эргэх чадвараа ашиглан нэг эгнээнд шилжинэ.</li> </ul> <p><i>Багшийн анхаарах зүйл:</i><br/><i>Багш эгнээ гэдэг үгнээс эхлээд тайлбарлана. Жишээ нь: модон хашааны зураг, цэргийн эгнээгээр жагссан зураг гэх мэт зурагт үзүүлэн бэлтгэнэ. Баруун, зүүн тийш эргүүлж сургахдаа баруун, зүүн гарыг өргүүлэн баруун, зүүн тийш эргэх хөдөлгөөн хийлгээрэй.</i></p> | <p>Эгнээ ба цуваа жагсаалын зурагт үзүүлэн</p> <p>Хоёр эгнээ жагсаалын зурагт үзүүлэн</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014.</p> <p>6-8 дугаар хуудас</p> |

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.1в.<br/>Гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөнийг нэрлэх, танин ялгах, үндсэн хөдөлгөөн бүхий цогц дасгалыг хөгжмийн аянд зөв гүйцэтгэх, том бөмбөгтэй цогц дасгалыг хийж харуулах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нэгдүгээр улиралд: Гараа урагш ба дээш, арагш өргөх, алдлах; хөлөө урагш, арагш, хажуу тийш өргөх; их биеэр бөхийх, хазайх, гэдийх хөдөлгөөнийг таних, нэрлэх, гүйцэтгэх</li> <li>- Хоёрдугаар улиралд: Гараа алдалж нугалах, тулж суух, тулж хэвтэх, хөлөө нугалж өргөх зэрэг биеийн үндсэн хөдөлгөөнийг нэрлэх, таних, гүйцэтгэх</li> <li>- Эдгээр хөдөлгөөнийг багш үзүүлж, юу гэж нэрлэхийг асууж, бүгдээрээ хөдөлгөөн бүрийг зөв нэрлээд, багшийг дуурайж хийнэ.</li> <li>- Гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөнийг тус тусад нь сурагчид гүйцэтгэхэд багш алдааг засна.</li> <li>- Багшийн нэрлэсэн ба үзүүлсэн үндсэн хөдөлгөөнийг сурагчид хийнэ.</li> <li>- Гарын үндсэн хөдөлгөөнийг хөлийн ба их биеийн үндсэн хөдөлгөөнтэй нэгтгэж давтана.</li> <li>- Багшийн зохиосон гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөн бүхий 8-32 тоот цогц дасгалыг сурагчид дуурайж гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Эгнээгээрээ ээлжлэн бусаддаа үзүүлнэ.</li> <li>- Хөгжмийн хичээлээр сурсан дууг дуулж болон түүний аянд цогц дасгалыг давтана.</li> <li>- Үндсэн хөдөлгөөнт дасгалаа бөмбөгтэй хийхийн тулд сурагч бүрт бөмбөг өгнө.</li> <li>- Сурагчид бөмбөгөө барьж, ХМХЗ-тай зогссон байдлаас гарын үндсэн хөдөлгөөнийг давтана. Жишээ нь: бөмбөгөө хоёр гараар барьж урагш өргөх, дээш өргөх, нэг гар дээрээ бөмбөгөө тавин хоёр гараа алдлах гэх мэт.</li> <li>- Дараа нь эдгээр хөдөлгөөнийг их биеийн үндсэн хөдөлгөөнтэй хослуулан гүйцэтгэнэ. Жишээ нь: бөмбөгөө урагш өргөн бөхийх, бөмбөгөө дээш өргөн гэдийх, бөмбөгөө дээш өргөн хажуу тийш хазайх гэх мэт.</li> <li>- Үүний дараа хөлийн үндсэн хөдөлгөөнийг гар, их биеийн хөдөлгөөнтэй хослуулан бөмбөгтэй гүйцэтгэнэ. Жишээ нь: хөлөө арагш ба бөмбөгөө урагш өргөх, хөлөө хажуу тийш ба бөмбөгөө дээш өргөх гэх мэт.</li> <li>- Сурагчдын чадварыг харгалзан өөр нэмэлт хөдөлгөөн оруулж болно.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b><br/><i>Эхний 2 улиралд дээрх үндсэн хөдөлгөөнийг таних, нэрлэх, гүйцэтгэх чадвар эзэмшихээр төлөвлөнө. Хөгжмийн хичээлээр сурсан дууг дуулж болон түүний аянд цогц дасгалыг давтана. Сурагчдын чадварыг харгалзан өөр нэмэлт хөдөлгөөн оруулж болно.</i></p> | <p>Гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөнийг зурсан зурагт үзүүлэн</p> <p>Гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөн бүхий 8-32 тоот цогц дасгалын цуглуулга, зурагт үзүүлэн,</p> <p>Ойролцоогоор 20-24 см диаметртэй, зөөлөн том бөмбөг сурагч бүрийн тоогоор байх хэрэгтэй. Бүр боломжгүй бол хоёр сурагчийн дунд нэг бөмбөг бэлтгэнэ.</p> <p>Багш өөрийн зохиосон бөмбөгтэй цогц дасгалыг зурсан үзүүлэнг ашиглаж болно.</p> <p>Дасгалд тохирох ая бүхий CD, DVD бичлэг</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 8-11 дүгээр хуудас</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.1г.</b><br/>Багшийн тусламжтайгаар өөрийн биеийн өндөр, жинг хэмжиж тодорхойлох, биеийн зөв галбиртай болох дасгалыг гүйцэтгэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хичээлийн жилийн эхний улирлын нэг хичээл дээр хүүхэд бүрийн биеийн өндөр ба жинг хэмжиж, үзүүлэлтийг өөрт нь хэлж өгөхөөс гадна эцэг, эхэд нь мэдээлнэ. Мөн багш бие бялдрын сорилын үзүүлэлтэд тэмдэглэж авах хэрэгтэй.</li> <li>- Сурагч бүр заал, танхимын хананд өсгий, өгзөг, дал, дагзаа шүргүүлэн зогсож өөрийн биеийн галбираа тодорхойлно.</li> <li>- Хананд зогссон биеийн байдлаа хадгалан урагш 5-6 м алхана. Ингэж алхахад хэцүү байвал биеийн зөв галбир тогтоогүй байгааг багш тайлбарлана.</li> <li>- Зогсох, алхах, гүйхдээ биеийн зөв галбираа хадгалах шаардлагатайг ярилцана. Сурагчид бие биенийгээ зогсож байхад болон алхах үед биеийн галбираа хэрхэн хадгалж буйг ажиглана.</li> <li>- Хичээлийн эхний хэсэгт биеийн зөв галбираа хадгалан энгийн алхаагаар алхах, гараа алдалж алхах, ташаа тулж алхах зэргээр бие халаалт хийнэ.</li> <li>- Багш тоолж, өөрөө үлгэрлэн үзүүлж алхана. Цэх биш, бага зэрэг бөхийж, эсвэл гэдийж алхаж буй сурагчдад анхааруулахын зэрэгцээ биечлэн очиж алдаагаа засахад нь туслана.</li> <li>- Хичээлийн үндсэн хэсэгт биеийн зөв галбир төлөвшүүлэх цогц дасгалыг давтана. Үүнд:<br/><b>Дасгал 1.</b> Б.б-дал, дагз, өгзөг, өсгийг хананд шүргүүлэн зогссон байна. 1-гараа алдалж, өргөнө. 2-өлмий дээрээ босно. 3-өсгийг буулгаж, гараа алдална. 4-б.б.</li> <li><b>Дасгал 2.</b> Б.б-дээрхийн адил. 1-гараа алдалж, баруун хөлөө өвдгөөр нугалан өргөнө. 2-б.б. 3- гараа алдалж, зүүн хөлөө өвдгөөр нугалан өргөнө. 4-б.б.</li> <li><b>Дасгал 3.</b> Б.б-дээрхийн адил. 1- гараа алдалж, хагас сууна. 2-б.б. 3-гараа өргөн, хагас сууна. 4-б.б.</li> <li>- Дасгалыг гүйцэтгэхдээ дал, дагз, өгзөг, өсгийгөө хананд шүргүүлсэн байдлаа алдахгүй байхыг анхааруулна. Дасгал бүрийг багш эхлээд үзүүлэх ба дараа нь тоолж, удирдана. Сурагч бүр дасгалыг 5-6 удаа давтана.</li> </ul> | <p>Биеийн өндөр ба жин хэмжигч багаж, эсвэл биеийн өндөр хэмжигчийг хананд зурна.</p> <p>Зогсож буй болон сууж буй хүний биеийн зөв галбирыг харуулсан зурагт үзүүлэн бэлтгэнэ.</p> <p>Биеийн тамирын заалны хана нь сурагч налж зогсоход саад болохооргүй чөлөөтэй байх шаардлагатай.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014.</p> <p>15-16 дугаар хуудас.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.1д.</b><br/>Өглөөний цогц дасгалыг дарааллын дагуу тогтмол хийж хэрэгжүүлэх</p>                                                                                                        | <p>- Өглөөний дасгалын ач тусыг тайлбарлана. Өглөө бүр унтаж босоод өглөөний дасгалыг хэрхэн хийх талаар багш зөвлөнө. Жишээ дасгалын зурагт хуудсыг тарааж өгнө.</p> <p>- Гар, хөл, их биеийн хөдөлгөөнийг хослуулан гүйцэтгэх чадварт тулгуурлан багшийн зохиож, үзүүлсэн “Өглөөний дасгал”-ыг дуурайж давтана.</p> <p>- Сурагчид тоолсон тоогоороо 2 эгнээ болж зогсоод уг дасгалыг гүйцэтгэнэ. Хэрвээ талбай хүрэлцэхгүй байвал 2 эгнээ тус бүрдээ 2-оор тоолж дахин 2 эгнээ үүсгэн, нийт 4 эгнээгээр өглөөний дасгалаа давтана.</p> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b><br/><i>Багш 6 дасгалтай “Өглөөний дасгал”-ын зурагт үзүүлэн болон хийж гүйцэтгэснээ тэмдэглэх тэмдэглэлийн хуудас, эцэг эхэд зориулсан зөвлөмжийн хамт тарааж өгнө. Тухайн улиралд сурагч өглөөний дасгалыг хэрхэн хийснийг тэмдэглэлээр тооцож болно.</i></p>                                                                                              | <p>Өглөөний цогц дасгалын зураг бүхий (6 дасгалтай) тараах материал байна.</p> <p>Дасгал бүрийг гүйцэтгэхэд анхаарах зүйлийг эцэг, эхэд нь зориулан бичсэн товч зөвлөмж бэлтгэнэ.</p>                                                                                                               |
| <p><b>1.1е.</b><br/>Янз бүрээр мөлхөх аргыг ашиглах, ижил нэрийн ба эсрэг нэрийн хөдөлгөөнөөр авирах аргыг гимнастикийн хана, налуу байрлуулсан гимнастикийн сандал өөд авирахдаа хэрэглэх</p> | <p><b>Янз бүрийн мөлхөх аргыг эзэмшихдээ:</b></p> <p>- Эхлээд сурагчдыг өөрсдийн дураар нь мөлхүүлнэ. Тэдний мөлхөх нь хоорондоо ямар ялгаатай байгааг асууж, ярилцана. Сурагчдын хариултад үндэслэн мөлхөх аргуудыг багш хэлнэ.</p> <p>- Сурагчид 4-5 цуваа болж доорх аргаар мөлхөнө:</p> <p>- Дөрвөн хөллөж мөлхөх</p> <p>- Элэг, дөрвөөр мөлхөх</p> <p>- Шуун дээрээ мөлхөх</p> <p>- Хажуугаараа мөлхөх</p> <p>- Нуруугаараа мөлхөх.</p> <p>- Цуваа бүр нэг аргаар мөлхөж зохих чадварыг эзэмшсэний дараа өөр аргаар мөлхөнө.</p> <p>- Цувруулан тавьсан 2 матрас дээгүүр сурагчид ар араасаа цувран, дурын аргаар мөлхөнө. Биеийн тамирын заалны хэмжээ, матрасны тооноос хамаарч сурагчдыг аль болох олон хэсэгт хувааж мөлхүүлнэ.</p> <p>- Шалан дээр байрлуулсан гимнастикийн урт сандлын нэг үзүүрээс нөгөө үзүүр хүртэл дурын аргаар мөлхөнө. Сандлын тооноос хамаарч сурагчдыг аль болох олон хэсэгт хувааж мөлхүүлнэ.</p> | <p>Матрас 8-10 ш</p> <p>Гимнастикийн сандал урт (3-4 м) сандал 6-8 ш</p> <p>Гимнастикийн хана 4-өөс цөөнгүй ширхэг</p> <p>Гимнастикийн хана руу ижил ба эсрэг нэрийн хөдөлгөөнөөр авирах аргыг үзүүлсэн зурагт үзүүлэн</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014.</p> <p>17-20 дугаар хуудас</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p><b>Авирах аргыг эзэмшихдээ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нэг үзүүрийн хөлийг 20-30 см өндөрсгөсөн гимнастикийн урт сандлын (доогуур нь матрас давхарлан тавьж болно) доод хэсгээс өгсөж мөлхөнө.</li> <li>- Нэг үзүүрийг гимнастикийн хананд 50-60 см өндөрт бэхлэн налуу байрлуулсан гимнастикийн урт сандал өөд авирч мөлхөнө.</li> <li>- Эхлээд сурагч тус бүр 2 удаа гимнастикийн хана руу авирч, буух даалгавар өгнө. Багш тэдний яаж авирч байгааг ажиглана.</li> <li>- Дараа нь сурагчид хоорондоо 3 м зайтай 4-5 эгнээгээр зааланд тарж зогссон байдлаас гимнастикийн хана руу ижил нэрийн хөдөлгөөнөөр авирах дуураймал дасгалыг давтана. Багш “баруун хөл, гараа өргөөрэй” гэхэд сурагчид баруун гараар гимнастикийн хананы дээд хөндлөвчөөс барьж буйг дүрслээд, баруун хөлөө өвдгөөр нугалж өргөнө. “Одоо зүүн хөл, гараа өргөөрэй” гэхэд сурагчид дуурайна. Үүнийг ижил нэрийн хөдөлгөөнөөр хана руу авирах гэж нэрлэхийг хэлж өгнө.</li> <li>- Сурагчид гимнастикийн хананы урд хэд хэдэн цуваа болж зогсоод ижил нэрийн хөдөлгөөнөөр хана руу авирч, дээд хөндлөвчинд хүрээд, мөн тэр аргаараа буцаж бууна. Ижил нэрийн хөдөлгөөнөө зөв гүйцэтгэж чадахгүй хүүхэд байвал багш хажуугийн хананд зэрэгцэн, дагуулж авируулна.</li> <li>- Эсрэг нэрийн буюу баруун гар, зүүн хөлөө (зүүн гар, баруун хөлөө) зөөж хана руу авирах дуураймал дасгалыг сурагчид биеэ даан шалан дээр 6-8 удаа гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Дараа нь эсрэг нэрийн хөдөлгөөнөөр гимнастикийн хана руу авирч дээд хөндлөвчинд хүрээд, мөн тэр аргаараа буцаж бууна. Сурагчид цувран, аль болох олон удаахананд авирна.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p>Ахуйн хэрэгцээт дасгалд ордог авиралт, мөлхөлтийн дасгалаар хүний биеийн хүч, тэсвэр хатуужил, хөдөлгөөний эвсэл, тэнцвэрийг хөгжүүлж болох талаар ярилцаарай. Мөлхөх, авирах дасгалыг заавал матрас дээр хийлгэнэ. Дасгалд ашиглах хэрэглэгдэхүүний бүрэн бүтэн, тогтвортой (хөдөлгөөнгүй) байдлыг шалгаж, аюулгүй байдлыг хангах хэрэгтэй.</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.1ж.</b><br/>Өөрийн биеийн жинг ашиглан гараа ардаа тулж суусан байдлаас, гимнастикийн сандал дээр, 50-60 см өндөр тавцан дээр тулалтаас хүчний дасгалыг тодорхой тоогоор гүйцэтгэх</p> | <p>- Хүч юунд хэрэгтэй вэ? асуулт тавьж ярилцана. Ачааг өргөж үзэн хүнд, хөнгөнийг нь ялгана.</p> <p><b>Багшийн өгөх мэдээлэл:</b></p> <p>“Алхах, гүйх, үсрэх, шидэх бүх хөдөлгөөн нь булчингийн хүчээр хийгдэнэ. Булчин хүч гарахын тулд агшиж ба сунадаг. Зөвхөн хөдөлгөөн хийхэд бус хүнд юмыг өргөхөд хүч хэрэгтэй болно. Өргөх ачаа нь хүнд жинтэй байвал өргөхөд хэцүү бөгөөд маш их хүч шаардана. Яагаад хүнд жинтэй ачааг өргөж чадахгүй байна вэ? Хүч нь хүрэхгүй байгаа учраас хүчээ хөгжүүлэх хэрэгтэй. Тэгвэл хүч гэдэг чинь юу юм бэ? Хүнд ачааг өргөх ба түүнийг удаан барьж чадах чадварыг хүч гэнэ”.</p> <p>- Хүчний талаар тайлбарласны дараа хүч хөгжүүлэх дасгалыг ачаа хүндрүүлэгчгүйгээр хийцгээе! гэнэ.</p> <p><b>Дасгал 1.</b> Гараа урагш өргөж зогссон байдлаас: 1- гараа нугалж цээжний өмнө авна. 2- гараа алдална. 3- гараа нугалж цээжний өмнө авна. 4- б.б. Дасгалыг булчингаа зориуд чангалж, огцом хөдөлгөөнөөр гүйцэтгэх ба 5-6 удаа давтана.</p> <p><b>Дасгал 2.</b> Гараа ташаанд авч зогссон байдлаас явган сууж босно. Цуцталаа олон удаа гүйцэтгэнэ.</p> <p><b>Дасгал 3.</b> Дээш харж хэвтсэн байдлаас хоёр хөлөө ээлжлэн шулуунаар нь өргөж буулгана. 20х3 удаа</p> <p><b>Дасгал 4.</b> Хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай зогссон байдлаас: 1- гараа өргөн бөхийж, хурууг шаланд хүргэнэ. 2- б.б. 3- гараа алдлан гэдийнэ. 4- б.б. Дасгалыг удаан темпээр тоолж удирдана. 5-6 удаа давтана. Дасгал бүрийн дараа 1-3 мин амарна. Ачаалал авсан булчингаа суллан алхаж амрахыг багш зөвлөнө.</p> <p>-Тулалтаас хажуу тийш шилжиж явахаас өмнө дөхүүлэх дасгалыг гүйцэтгэнэ. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Өвдөглөн тулж хэвтэх</li> <li>- Шалан дээр тулж хэвтэх</li> <li>- Шалан дээр ардаа тулж хэвтэх</li> <li>- Тулж хэвтсэн байдлаас гар, хөлөө зөөх г.м</li> <li>- Дөхүүлэх дасгалыг зөв, сайн гүйцэтгэдэг болсны дараа гимнастикийн сандал дээр тулж хэвтээд хажуу тийш явж сурна. Эхлээд гимнастикийн урт сандалд урдаа тулан хажуу тийш шилжиж сурна, дараа нь ардаа тулан хажуу тийш шилжих дасгалыг гүйцэтгэнэ.</li> </ul> | <p>Хүнд ба хөнгөн жинтэй ачаа, хүндрүүлэгчийн ялгааг мэдрүүлэхийн тулд сурагчийн үүрдэг цүнх 2–ыг бэлтгэнэ.</p> <p>Нэг цүнхэнд нь 3 ш ном, нөгөөд нь 8 ш ном хийсэн байна.</p> <p>Сурагчид дээш харж хэвтэхдээ матрас дээр хэвтэж болно.</p> <p>Гараа ардаа тулж суусан байдлаас биеэ өргөж буй зурагт үзүүлэн бэлтгэнэ.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- Сандлыг дуустал баруун тийш шилжиж яваад амарсны дараа зүүн тийш шилжинэ. Энэ чадварыг сайн эзэмшиж буй сурагчид гар, хөл хоёроо нэгэн зэрэг хажуу тийш зөөх ба тааруухан чадвартай сурагчид гар, хөлөө ээлжлэн зөөж шилжинэ.</p> <p>- Гимнастикийн болон ердийн хананд тулж зогссон байдлаас гараа тохойгоор нугалж, тэнийлгэх дасгалыг хичээл бүрийн үндсэн хэсэгт сурагч бүр 8х2 удаа гүйцэтгэж байх даалгавар өгнө. Дасгалыг хэрхэн гүйцэтгэхийг багш үзүүлж, сурагчид дуурайна.</p> <p>- Улирлын төгсгөлд 50-60 см өндөр тавцан дээр гараар тулж хэвтсэн байдлаас хэн, хэдэн удаа сунайж байгааг тоолж, үнэлгээ өгнө. Сурагчид хос хосоороо болж, бие биенийхээ сунайлыг тоолно.</p> <p>- Суралцахуйн энэ зорилт хэрхэн хэрэгжсэнийг улирлын сүүлчийн хичээлүүд дээр шалгаж үнэлнэ. Сурагчдыг үнэлэх үйл ажиллагааг явуулахдаа 4-6 сурагчийг нэг ээлж болгон, тэд дасгалыг гүйцэтгэхэд бусад сурагч гүйцэтгэлийг тоолох байдлаар зохион байгуулна.</p> <p>- Гараа ардаа тулж суусан байдлаас бүсэлхий хэсгээ өргөж, биеэ шулуун болгоно. Энэ байдлаа 3 сек орчим хадгалаад бэлтгэх байдалд орно. Дараа нь шууд дасгалаа үргэлжлүүлнэ.</p> <p>- Охид 8 удаа, хөвгүүд 19 удаа энэ дасгалыг үргэлжлүүлэн гүйцэтгэж чаддаг болсон байх ёстойг ойлгуулж, эхний удаад сурагчид өөрсдөө бие даан дасгалаа хийж, хэдэн удаа гүйцэтгэж байгаагаа өөрөө тоолно. Бэлэн болсон үедээ багшид очиж дасгалаа хийж үзүүлнэ. 10-аас олон удаа дасгалыг хийж чадаж буй сурагчдыг тусад нь ялган, нэлээд цуцталаа 2 удаа гүйцэтгэх даалгавар өгнө.</p> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Улирлын төгсгөлд 50-60 см өндөр тавцан дээр гараар тулж хэвтсэн байдлаас хэн, хэдэн удаа сунайж байгааг тоолж, үнэлгээ өгнө. Сурагчид хос хосоороо болж, бие биенийхээ сунайлыг тоолно.</i></p> | <p>Гимнастикийн урт сандал 4-8 ширхэг</p> <p>Матрас 4-6 ширхэг</p> <p>Гимнастикийн хана болон заалны хана</p> <p>50-60 см өндөр тавцан 4-6 ширхэг</p> <p>Сурагчдын амжилтыг бичиж тэмдэглэх үнэлгээний хуудас бэлтгэнэ.</p> <p>Биеийн тамирын заалны шалан дээр уг дасгалыг гүйцэтгэх тул заалны шалыг сайн цэвэрлэсэн байх шаардлагатай.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014.</p> <p>12 дугаар хуудас, 8, 9 дүгээр зургийг ашиглана.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.13.</b><br/>Сунгалтын ба савалтын идэвхтэй дасгалаар уян чадавхаа сайжруулан, зогсоо байдлаас өвдөг нугалахгүй бөхийж гарын хурууны үзүүрийг газарт хүргэж харуулах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Багш ямар дасгалыг сунгалтын дасгал гэх вэ? гэж асуугаад сурагчдын хариулсан дасгалыг бүгдээрээ хийж үзье гэнэ. Аль дасгал нь булчинг өвтгөж байгааг асууна. Эндээс булчинг сунган татах хөдөлгөөнөөр хийж буй дасгал нь сунгалтын дасгал болохыг хэлнэ.</li> <li>- Эдгээр дасгалыг гүйцэтгэхэд булчин өвдөж буй учраас дасгалаа огцом хөдөлгөөнөөр хийж болохгүй бөгөөд аажим намалзах маягаар булчингаа сунгаж гүйцэтгэхийг тайлбарлана. Түүнчлэн сунгалтын дасгалын өмнө биеэ сайн халаах шаардлагатайг хэлнэ.</li> <li>- Аль болох их далайцтайгаар гараа мөрөөр эргүүлэх, бөхийх, хазайх, хөлөө салгаж суух, хөл ба гараа урагш-хойш савах зэрэг энгийн дасгал бүрийг 8-10 удаа давтана.</li> <li>- Сунгалтын дасгалыг сурагч өөрөө бие даан гүйцэтгэхдээ далайцын дээд хэмжээнд хүргээд 3-5 тоолж, тэр байдлаа хадгалан барина.</li> <li>- Хөлөө жийж суусан байдлаас өвдгөө нугалахгүйгээр бөхийж гараа өлмийнөөс урагш аль болох их зайд гаргахыг хичээнэ. Хэн гараа өлмийнөөс цааш ямар хэмжээнд гаргаж байгааг ажиглаж ярилцана.</li> <li>- Өлмийнөөс цааш хурууны үзүүр хүртлэх зайг сурагчид ээлжлэн шугамаар хэмжиж өөрийгөө хэр уян байгааг мэднэ.</li> <li>- Хичээлийн төгсгөлд “сунгалтын дасгалыг гүйцэтгэхдээ юу анхаарах ёстой вэ?” гэсэн асуулт тавьж 4-5 сурагчийн нэрийг дуудаж хариулт аван хэлэлцэнэ.</li> <li>- Багш журналын эхнээс 6 сурагчийн нэрийг дуудаж, сунгалтын дасгалыг гүйцэтгүүлнэ. Тэд зогсоо байдлаас өвдөг нугалахгүй бөхийж гарын хурууны үзүүрийг газарт хүргэн, “болно” гэсэн дохио өгтөл уг байдлаа хадгалан зогсоно.</li> <li>- Багш сурагчдыг ажиглан дасгалаа хэр түвшинд гүйцэтгэснийг үнэлэн журналдаа тэмдэглэнэ. Мөн сурагчдад үнэлгээг хэлж өгнө.</li> <li>- Уян хатны хөгжил тааруу байгаа сурагчдад тогтмол хийх дасгалын зураг бүхий гэрийн даалгавар өгнө.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b><br/><i>Сунгалтын дасгалын өмнө сурагчид биеэ сайн халаах шаардлагатай. Дасгалаа огцом хөдөлгөөнөөр хийхгүй бөгөөд аажим намалзах маягаар булчингаа сунгаж гүйцэтгэхийг анхаарна. “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын сунгалтын дасгалаар сурагчдыг үнэлээрэй.</i></p> | <p>Эхний асуултад сурагчид хариулж чадахгүй байвал багш сунгалтын 3-4 дасгалын зураг үзүүлнэ.</p> <p>Сунгалтын дасгалыг хийж туршин үзэхэд зориулсан матрас 5-8 ш бэлтгэнэ.</p> <p>Сурагчид уян чадавхын түвшингээ хэмжихэд зориулж 20-30 см урт шугам 10 ширхэгийг бэлтгэнэ.</p> <p>Зогсоо байдлаас өвдөг нугалахгүй бөхийж гарын хурууны үзүүр ба атгасан гар, алгаа газарт хүргэж буй зурагт үзүүлэн бэлтгэж, зургийн дор үнэлгээг дүрсээр тэмдэглэсэн байна.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 13-14 дүгээр хуудас, 11 дүгээр зураг.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.1и.</b><br/>Янз бүрийн байдлаас шагайг дунд ба долоовор хуруугаар няслаж тоглохдоо талуудыг нэрлэх, дөрвөн бэрхийг үзүүлж тайлбарлах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчдыг 5-6 багт хувааж, баг бүрт бог малын 4 ш шагай өгнө. Багийн сурагчид тойрч зогсоод шагайн 4 талыг юу гэж нэрлэдэгийг хоорондоо ярилцан, зөвшилцөхийг хүснэ.</li> <li>- Баг бүр шагайн талуудыг үзүүлж, нэрийг хэлнэ. Зөв, бурууг ярилцана.</li> <li>- Багийн гишүүд хос хосоороо шагайн талыг таалцаж тоглоно. Үүний тулд сурагч бүрд 10 ш шагай өгнө. Нэг сурагч шагайг аль нэг талаар нь шалан дээр тавиад алгаараа дарж нууна. Нөгөө сурагч түүний нуусан шагай аль талаараа байгааг таана. Таахгүй бол шагайгаа найздаа хураалгана. Ямар нэртэй шагай байгааг таавал, таасан шагайгаа өөрөө авна.</li> <li>- Дөрвөн бэрх гэж юуг хэлэх вэ? гэж асууна. Мэдэж байвал шагайгаар 4 бэрх буулгаж тоглоно. Мэдэхгүй бол багш тайлбарлаж өгнө. Хүүхэд бүр өөрийн шагайгаар 4 бэрх буулгахыг хичээж, шагайг олон удаа орхино.</li> <li>- Дунд хуруугаар шагайг няслах дуураймал хөдөлгөөнийг давтана.</li> <li>- Сурагчид шагай няслах дэвсгэрийн тоогоор хэсгүүдэд хуваагдан, дэвсгэрээ тойрч суугаад, хооронд нь нэг сөөм зайтай байрлуулсан ижил нэртэй хоёр шагайг долоовор хуруугаар няслана. Хүүхэд бүр өөрөө зайг хуруугаараа хэмжин шагайг байрлуулаад няслана. Хэрвээ “сөөм” хэмжээг мэдэхгүй байвал багш хэлж, үзүүлнэ.</li> <li>- Сөөм зайнаас 10 удаа шагайг онож нясласан сурагч зайгаа холдуулан, “нэг төө” зайнаас няслана. 10 удаа онож чадаагүй сурагч сөөм зайнаасаа шагайг няслах дасгалаа давтана.</li> <li>- Дараагийн хичээл дээр шагайг дунд хуруугаар няслах чадварыг мөн дээрх аргаар эзэмшүүлнэ.</li> <li>- Шагайг сурагч өөрөө өрж байрлуулан, нэг төө зайнаас оновчтой няслаж чаддаг болсны дараа сурагчид 10-12 шагайг өрж тавиад, няслаж тоглоно. Тэд ээлжлэн нясласаар бүх шагай дуусахад хэн олон шагай цуглуулсан нь хожино.</li> <li>- Доош харж хэвтсэн, завилж суусан байдлаас шагайг няслах даалгавар өгч гүйцэтгүүлнэ.</li> <li>- Шагай няслаж тоглох хичээлийн төгсгөлд багш “Гэртээ гэрийнхэнтэйгээ шагай тоглож байгаарай, улирлын төгсгөлд ангидаа шагайн тэмцээн зохионо” гэсэн даалгавар өгнө.</li> <li>-Улирлын төгсгөлийн хичээл дээр сурагчдыг баг болгож шагайн тоглолт-тэмцээн зохионо.</li> </ul> | <p>Бог малын шагай сурагч бүрд 10-аас цөөнгүй ширхэг</p> <p>Шагайг орхиж шидэхэд зориулж 1х1 м хэмжээтэй дэвсгэр 6-8 ширхэг, багийн тоогоор</p> <p>Шагайн талуудыг тод харуулж зурсан өнгөт үзүүлэн</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014.</p> <p>20-22 дугаар хуудас</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Явцын үнэлгээ:**

| Үнэлгээний жишиг даалгавар                                                                                                              | Шалгуур                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөн бүрийг нэрлэх, гүйцэтгэх<br>- Гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөн бүхий цогц дасгалыг гүйцэтгэх | - Тэдгээр хөдөлгөөн бүрийг зөв нэрлэх, цэвэрхэн хийж үзүүлэх байдал<br>- Гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөн бүхий цогц дасгалыг дарааллаар нь, зөв гүйцэтгэх байдал |
| Гараа ардаа тулж суусан байдлаас бүсэлхийн хэсгээр өргөж биеэ шулуун болгоод 3 сек орчим бариад буулгана.                               | - охид 8 удаа, хөвгүүд 10 удаа - хангалттай<br>- охид 9-10, хөвгүүд 11-12 удаа – хангалттай сайн<br>- охид 11-12, хөвгүүд 13-14 удаа – гайхалтай сайн                 |

**2. АЛХАХ, ГҮЙХ**

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                                                | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.2а.</b><br>Биеийн ба гар, хөлийн зөв хосолсон хөдөлгөөнийг алхах, гүйхдээ хэрэглэх, хурдан гүйх хэрэгцээг тодруулах                                          | - Зөв алхааг багш үзүүлнэ.<br>- Алхаж буй хэд хэдэн сурагчийн биеийн байрлалыг харьцуулан ярилцана. Алдааг засна.<br>- Сурагчдыг урагш 10-15 м зайд гүйлгэн, ажиглаж ярилцана.<br>- Ямар үед хурдан гүйх хэрэгтэй вэ? гэж асууна. Сурагчдын хариултыг сонсоод зөв, бурууг хэлэлцэнэ.<br>- Хэрэв сурагчид ахуй амьдралын жишээнээс гадна спортын олон төрөлд хурдан гүйх хэрэгцээтэй байдгийг оновчтой хэлж чадахгүй байвал зарим спортын төрлийн дасгалын зургийг үзүүлж, энэ юу хийж байна вэ? гэх зэргээр асуугаад спортын энэ төрөлд хурдан гүйх хэрэгтэй юу? гэдгийг тодруулна.<br>- Эндээс хурдан гүйдэг болох нь олон талын ач холбогдолтой байгааг дүгнэж ярилцана.<br>- Хурдан гүйдэг болохын тулд хурдаа хөгжүүлэх шаардлагатайгаас гадна зөв гүйж сурах нь чухал болохыг багш тайлбарлана. | “Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 23 дугаар хуудас<br><br>Хөл бөмбөг, сагсан бөмбөг, гүйлт, цана зэрэг спортын төрлийн холбогдолтой зургууд                      |
| <b>1.2б.</b><br>Жижиг саадыг давж алхах, 10 см нарийн зурвас дээгүүр болон 20-30 см өндөр гимнастикийн сандал дээгүүр алхахдаа хөдөлгөөнөө зөв зохицуулж харуулах | Цувруулан тавьсан бөмбөг, шоо, бортого гэх мэт жижиг саадыг давж бүх сурагч цуваагаар алхана. Саадны тоог 4-8 хүртэл нэмэгдүүлнэ.<br>- Талбайд 10 см өргөн, 20 м урт зурвас татсан байна. Түүний дундуур сурагчид биеийн зөв галбираа хадгалан, цуваагаар цэх алхана. Зурвасын шугам дээр гишгэж болохгүй.<br>- Багш сурагчдыг ажиглан биеийн галбирын алдааг чанга хэлж, засна.<br>- Алхах хурдыг аажмаар нэмэгдүүлэх бөгөөд багш заримдаа сурагчидтай зэрэгцэн алхаж хурдыг тохируулна.<br>- Зурвасаас гарахгүйгээр сурагчид хоорондоо уралдаж алхана.                                                                                                                                                                                                                                             | Жижиг бөмбөгнүүд, шоонууд г.м жижиг хэрэгсэл<br><br>Зааланд хичээл орвол өнгийн скочоор зурвас байгуулна.<br>Гадаа хичээл орвол үзүүртэй зүйлээр газарт зурвас татна. |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Заалны шугамууд дээгүүр гараа алдлан хурдтай алхана. Энэ алхааг багш ажиглан биеийн тэнцвэрээ хадгалан, цэх алхаж буй эсэхийг үнэлэн “болж байна”, “нуруугаа цэх болгоорой”, “доошоо харахгүй, урагш хараарай” гэх зэргээр алдааг засаж хэлнэ.</li> <li>- Дараа нь 20-30 см өндөр гимнастикийн сандал дээгүүр нэг сурагч алхахад нөгөө сурагч гараас нь хөтлөн, зэрэгцэн шалан дээгүүр алхана. Тэд ээлжлэн дасгалыг 4-5 удаа гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Үүний дараа сурагч бүр биеэ даан гимнастикийн сандал дээгүүр аль болох хурдтай алхана. Алхахдаа биеийн тэнцвэрээ хадгалахын тулд гараа алдлан, ташаандаа авч болно.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Заалны шугамууд</p> <p>20-30 см өндөртэй гимнастикийн урт сандал 4-6 ширхэг Гимнастикийн матрас 8-12 ширхэг</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 27 дугаар хуудас</p>            |
| <p><b>1.2в.</b></p> <p>Хөлөө хагас нугалан, өлмий, өсгий дээр урагш ба арагш, хавсарч, том, жижиг, өвдөг өндөр өргөж, хөлөө солибож, биеийн зөв галбираа хадгалан, гарын хөдөлгөөнтэй алхаж харуулах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид 2 цуваа болж: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хөлөө хагас нугалан урагш 10 м алхах</li> <li>- Өлмий дээрээ 10-12 м алхах</li> <li>- Хөлөө хагас нугалан арагш 10 м алхах</li> <li>- Өсгий дээрээ 10 м алхана.</li> </ul> </li> </ul> <p>Хэрвээ сурагчид сайн алхаж байвал 20 м зайд эдгээр алхаагаар алхаж болно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Энэ чадварыг бататгахдаа сурагчдыг 3-4 цуваа болгож, заалны нэг талын нүүрийн шугамаас нөгөө талын нүүрийн шугам хүртэл: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гараа ташаанд авч хөлөө хагас нугалан өлмий дээрээ ба өсгий дээрээ алхах</li> <li>- Заалны төвийн шугам хүртэл өлмий дээрээ, түүнээс цааш өсгий дээрээ алхах зэргээр алхах хэлбэрийг өөрчилнө.</li> <li>- Алхааны эдгээр хэлбэрийг багш нэрлээд, үзүүлнэ.</li> </ul> </li> </ul> <p>Сурагчид багшийг дуурайж алхахдаа эхлээд хөлийн хөдөлгөөнөө удаанаар давтана. Жишээ нь: баруун хөлөө баруун тийш зөөж тавиад, зүүн хөлөө татаж баруун хөлд нийлүүлэн зогсоно. Багшийн тоолсон тоонд тохируулан гүйцэтгэнэ. Баруун тийш 4-5 удаа хавсарч алхаад мөн адил аргаар зүүн тийш хавсарч алхана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Том алхаарай, жижиг алхаарай гэж багшийг хэлэхэд сурагчид том, жижиг алхана.</li> <li>- Хэн нь хамгийн том алхаж байгааг шалгаруулахдаа 12-15 м зайд 60,70,80, 90,100 см урттай татсан хэрчмийг давж алхана. Хэрчмийн шугам дээр гишгэхгүй алхаж буй сурагчдад 1-5 оноо өгнө.</li> <li>- “Хэний баг хамгийн хол алхах вэ?” тоглоом тоглоно. Тэнцүү тооны сурагчтай 4 баг гарааны шугамын ард цуваагаар зогсоно. Баг бүрийн эхний сурагч бүх боломжоороо том алхам хийнэ.</li> </ul> <p>Түүний дараагийн сурагч яг урд хөлийн хажууд нь нэг хөлөө тавьж зогсоод нөгөө хөлөөрөө том алхана. Гуравдахь сурагч мөн адил гүйцэтгэнэ. Ийм байдлаар багийн бүх гишүүн алхаж дуусахад хамгийн хол алхсан баг түрүүлнэ.</p> | <p>Алхах зайг тэмдэглэх бортого, дарцаг г.м жижиг хэрэгсэл</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 24 дүгээр хуудас</p> <p>Алхах зайг тэмдэглэх бортого, дарцаг г.м жижиг хэрэгсэл</p> |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   | <p>- Өвдгөө өндөр өргөж алхахдаа гарын алгыг доош харуулан бүсэлхийн орчим өргөсөн байх ба түүнд өвдгөө хүргэж алхана. Эхлээд байрандаа, дараа нь урагш алхана.</p> <p>- Хөлөө солибож алхахдаа аль нэг хөлөө нөгөө хөлийн урдуур солибон гишгэж явна. Багшийг дуурайн эхлээд баруун хөлөөр, дараа нь зүүн хөлөөр солибож алхана. Энэ чадварыг сайн эзэмшсэн сурагчид баруун ба зүүн хөлөөр ээлжлэн солибож болно.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Хавсарч, том, жижиг, өвдөг өндөр өргөж, хөлөө солибож алхаж буй зурагт үзүүлэн</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 25-26 дугаар хуудас</p>                                                                                                                                                                   |
| <p><b>1.2г.</b><br/>Биеийн зөв галбираа хадгалан, гарын 4 янзын хөдөлгөөнтэй алхаж харуулах</p>                   | <p>Биеийн зөв галбир ямар байх вэ? Зөв алхаж харуулаарай! гэсэн багшийн хүсэлтийн дагуу сурагчид цэх алхаж үзүүлнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гараа ташаанд авч 15 м алхах</li> <li>- Гараа алдлан 15 м алхах</li> <li>- Гараа мөрөнд авч 15 м алхах</li> <li>- Гараа өргөн 15 м алхах.</li> </ul> <p>Сурагчид 4-5 эгнээгээр алхан, зайг дуусгаад буцаж энгийн алхаагаар алхана.</p> <p>Дараа нь эдгээр алхааг нэгтгэж, талбайн янз бүрийн чиглэл рүү алхана. Жишээ нь: заалны хажуугийн шугамын дагуу 10 м зайд гараа алдлан алхаад → диагоналиар 10 м зайд гараа өргөн алхана. Эсрэг талын хажуугийн шугамаар 10 м гараа ташаанд авч алхаад → нүүрийн шугам дээгүүр гараа мөрөнд авч алхан анхны байрандаа ирнэ.</p> <p>Алхах чиглэлийг багш зургаар үзүүлнэ. Зургийг хараад сурагчид чиглэлээ өөрчлөн гарын янз бүрийн хөдөлгөөн хийж цэх алхана.</p>                                                                                    | <p>Өнгийн даавуун туузыг хөндлөн байрлуулж барианы шугам болгоно.</p> <p>Биеийн тамирын заал-ны шугамыг дагаж алхах үед зай дууссаныг тэмдэглэн бортого тавина.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 24 дүгээр хуудас</p>                                                                                        |
| <p><b>1.2д.</b><br/>Шулуун замд 10-15 м зайд дунд зэргийн хурдтай гүйх дасгал, тоглоомыг бүтээлчээр гүйцэтгэх</p> | <p>- Гүйхдээ 2-4 сурагч нэг гараанд гарахаар зохион байгуулна. 10 м-ээс эхлэн, зайг 1 м-ээр нэмэгдүүлэн, 10-15 м зай тус бүрд 1-2 удаа гүйнэ. Зайг дуусгаад буцаж гараа руу энгийн алхаагаар алхаж ирнэ.</p> <p>“Уулзах буухиа” тоглоом тоглоно. Баг тус бүрийн гишүүд 2 хуваагдан, заалны хоёр талд өөд өөдөөс харан хоорондоо 10-15 м зайтай цуварч зогсоно. Багшийн дохиогоор баг бүрийн эхний сурагч гараанаас гарч гүйн, эсрэг талд буй өөрийн багийн эхний сурагчийн алганд гараа хүргэхэд тэр сурагч гүйж тоглоомыг үргэлжлүүлнэ. Багийн бүх сурагч гүйж, буухиаг түрүүлж дууссан баг хожно.</p> <p>Тоглоомыг багуудын тоогоор давтана. Тухайлбал, 4 баг тоглоомд оролцвол 4 удаа тоглоно.</p> <p>- Сурагчид хосоороо багшийн дохиогоор гараанаас гарч, 15 м зайд 3-4 удаа аль болох хурдан гүйж барианд орно.</p> <p>- Гүйх хурдаар нэлээд ялгаатай сурагчид нэг хос болсон байвал багш хосыг солино. Зайг дуусгаад тайван амарч алхахыг сануулна.</p> | <p>Гараа ба барианы шугамыг тод өнгийн туузаар татна. Багш шүглээр дохио өгч гүйлгэнэ.</p> <p>Буухиа гүйлтийн тоглоомд багуудын эзэлсэн байрыг бичиж харуулах самбар, самбарын үзэг бэлтгэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 29 дүгээр хуудаснаас тоглоом ашиглана.</p> <p>Гараа, барианы шугам татна.</p> |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       | <p>Сурагчид бүрэн амарч амжихгүй байвал гар, хөлийн сулралтын дасгал өгнө.</p> <p>- Сурагчид 4 гараа болж, багшийн шүглийн дохиогоор гараанаас гарч 15 м зайд уралдана. Гараа бүрээс 1-р байр эзэлсэн сурагчид 1-р хэсэг, 2-р байр эзэлсэн нь 2-р хэсэг, 3-р байр эзэлсэн нь 3-р хэсэг, 4-р байр эзэлсэн нь 4-р хэсэгт хуваарилагдан хэсэг дотроо уралдаж гүйнэ. Хэсэг бүрт хэн хамгийн олон удаа түрүүлсэн болон хоцорсныг асууж, дүгнэнэ.</p> <p>- Гүйх зүг рүү баруун, зүүн хажуугаар ба эсрэг харж гарааны шугамын ард зогссон байдлаас багшийн алга ташилтаар эргэж урагш гүйнэ.</p> <p>- Гүйж эхлэх дохиог өөртөө хэрхэн өгөх талаар ярилцана. Дохио өгөх аргыг туршиж үзнэ. Жишээ нь: өөрөө алгаа ташингуут гүйж эхлэх, “марш” гэж хэлээд гүйх г.м</p> | <p>Бариланы дэргэд том дарцаг хатгана. Сурагчдыг гараанаас гаргахад шүгэл ашиглана.</p> <p>Уралдаж гүйхдээ эзэлсэн байраар нь 1,2,3,4 гэсэн тоо бичсэн цаасыг сурагчдад өгнө.</p> <p>Шүгэл хэрэглэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 28 дугаар хуудас.</p> |
| <p><b>1.2ө.</b><br/>Гадаа талбайд 300 м зайг туулахдаа алхаа ба зөөлөн гүйлтийг хослуулан ашиглах</p> | <p>- Багш 300 м зайг хэмжин, хаана хүртэл гүйх, биеийн тамирын талбайг хэд тойрохыг хэлж өгнө. Сурагчид 2 хуваагдан бөөн гараагаар гарч гүйнэ.</p> <p>- Эхний удаад сурагч өөрийн боломжоор гүйнэ. Хэсэг газар гүйгээд хэсэг газар алхаад, үргэлжлүүлэн гүйх байдлаар замаа дуусгана.</p> <p>- Ойролцоогоор 5-6 мин амарсны дараа багшийн заасан зайд гүйж, алхана. Үүнд: 100 м гүйгээд → 50 м алхана → 100 м гүйгээд → 50 м алхана.</p> <p>- Суралцахуйн энэ зорилтыг 2-3 хичээлээр хэрэгжүүлэхдээ дараагийн хичээл дээр гүйх зайг уртасгаж, алхах зайг богиносгоно. Алхахгүйгээр гүйж зайгаа дуусгаж чадах сурагч байвал урамшуулан үнэлнэ.</p>                                                                                                             | <p>Биеийн тамирын талбайн замын уртыг хэмжих туузан метр</p> <p>Гүйх ба алхах зайг тэмдэглэх том дарцаг “Биеийн тамирын багшийн ном– I”, 2014. 31 дүгээр хуудас.</p>                                                                                                      |

### **Багшийн анхаарах зүйл:**

Алхах, гүйх нь энгийн хөдөлгөөний үйлдэл боловч зөв алхаж, гүйж сурах нь тийм ч хялбар биш. Тиймээс зөв алхаж ба гүйж буй сурагчаар үзүүлж болно. Том алдаатай гүйцэтгэж буй сурагчтай ганцаарчлан ажиллана. Алхахдаа бие цэх, хараа урагш, гараа шулуунаар нь урагш-хойш савж алхахыг анхааруулна. Багш өөрөө гоё цэх алхаж үзүүлээрэй.

Хурдан гүйж сургахдаа хүүхдийн насанд тохирсон үгээр хурдан гүйхийн ач холбогдлыг тайлбарлаарай. Биеийн тамирын зааланд гүйх үед зай бага учраас хүүхэд эрчээрээ гүйж хана мөргөх, гараар хананд тулж гэмтэхээс сэргийлж хананаас 5 м-ээс багагүй зайд барианы шугамыг татна. Ямарч үед гүйлтээс шууд зогсохгүй аажмаар хурдаа бууруулж зогсохыг сануулна.

Сурагчдыг хурдтай гүйлгэхдээ хэтэрхий олон хүүхдийг нэг гараанд гаргавал тэд тус тусын замаар гүйж чадахгүй, бие биедээ саад болж, хоорондоо мөргөлдөж болзошгүй тул 4-өөс олон сурагчийг нэг гараанд гаргах хэрэггүй. Аль болох чигээрээ гүйж, бусаддаа саад болохгүй байхыг анхааруулна. Боломжтой бол тус тусад нь зам татаж өгөөрэй. “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-д энэ насны сурагчид 20 м гүйх ёстой учраас энэ зайд гүйлгэн амжилтыг нь сорилын үзүүлэлтэд тооцоорой.

Тэсвэрийн гүйлтийн үед жигд гүйхийг анхааруулна. Ихэнх сурагч гараанаас гарангуут хурдан гүйгээд, удалгүй ядарчихдаг тул 300 м гэдэг хол зай болохыг хэлж, яаралгүй гүйхийг анхааруулна. Зарим үед гараанаас гарангуут багш дагуулан 20-иод метр зайд гүйж, гүйлтийн хурдыг мэдрүүлээрэй. Цааш нь үргэлжлүүлэн сурагчид тэр хурдаа хадгалан гүйх хэрэгтэй. Хэрэв ингэж жигд гүйж чадахгүй бол хувиралттай гүйлтийн аргыг хэрэглэнэ.

Нэгдүгээр ангийн сурагчдын алхах, гүйх чадварын үнэлгээнд доорх шалгуурыг ашиглаж болно.

| Үнэлгээний даалгавар                                                                                                                                | Шалгуур                                                                                                                                                                                                   | Үнэлгээ                                                                  | Аргачлал                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Багшийн нэрлэсэн алхаагаар алхах. Үүнд:<br>1. Өвдөг өндөр өргөж<br>2. Өлмий дээрээ<br>3. Өсгий дээрээ<br>4. Хөлөө солибож<br>5. Хөлөө хавсарч алхах | - Алхааны эдгээр 5 хэлбэрийг бүгдийг зөв гүйцэтгэвэл<br>- 4-ийг мэдэж, зөв гүйцэтгэвэл<br>- 3-ыг мэдэж, зөв гүйцэтгэвэл                                                                                   | Маш сайн<br><br>Хангалттай<br><br>Сайжирч байна                          | 4-5 сурагч хоорондоо 2 м зайтай зэрэгцэн зогсоно. Багш аль нэг алхааг нэрлэхэд тэд уг алхаагаар 5-6 м зайд алхана.                                 |
| Сурагчид гүйх зүг рүү баруун хажуугаар харж гарааны шугамын ард зогссон байдлаас шүглийн дохиогоор эргэж, урагш 10 м гүйнэ.                         | Гараандаа түрүүлбэл<br>Гараандаа 2-р байр эзэлбэл<br>Гараандаа 3-р байр эзэлбэл<br>Гараандаа 4-р байр эзэлбэл                                                                                             | Маш сайн<br>Хангалттай<br><br>Сайжирч байна<br><br>Анхаарах шаардлагатай | Жагсаалын эхнээс нэг гараанд 4 сурагч гарах байдлаар өндөр, намаар нь гараанаас гаргаж уралдуулна. Багш өөрөө шүгэл үлээж дохио өгнө.              |
| Шулуун замд 10-15 м зайд дунд зэргийн хурдтай гүйх                                                                                                  | “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-д энэ насны сурагчид 20 м гүйх ёстой учраас сурагчдыг энэ зайд гүйлгэн, амжилтыг нь сорилын ба бүлэг сэдвийн үнэлгээнд тооцно.                                         |                                                                          |                                                                                                                                                    |
| Алхаа ба зөөлөн гүйлтийг хослуулан 300 м зайг туулах                                                                                                | - Огт алхахгүй гүйж зайгаа дуусгавал<br>- 50 м-ээс бага зайд алхаж, үлдсэн зайг гүйж дуусгавал<br>- 50-100 м зайд алхаж, үлдсэн зайг гүйж дуусгавал<br>- 100-150 м зайд алхаж, үлдсэн зайг гүйж дуусгавал | онц<br><br>сайн<br><br>хангалттай<br><br>дунджаас доогуур                | Охид, хөвгүүдийг тусад нь 2 гараа болгож гаргана. Алхсан зайг тэмдэглэж гүйх талбайн 20 м тутамд тэмдэг тавьсан байна. Үнэлгээний хуудас ашиглана. |

### 3. ҮСРЭХ,ХАРАЙХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                        | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.3а.</b><br>Харайхдаа хөлөө бага зэрэг нугалсан байдлаас хүчтэй түлхэх, гараа савах, зөөлөн газардах үйлдлүүдийг уялдуулах учрыг олох | - Хөлөө нугалахгүй зогссон байдлаас үсрэхийг оролдох<br>- Хөлөө бага зэрэг нугалж зогссон байдлаас үсрэх<br>- Ялгааг ярилцах<br>- Гараа савахгүй урагш үсрэхэд амархан уу? хэцүү юу? гэдгийг ярилцах<br>- Үсрээд буухдаа өлмийнөөс бүтэн улан дээр шилжүүлж гишгэн, өвдөгний үеэр намалзах хөдөлгөөнийг багш сурагч хамтран хийж үзэх, тайлбарлах<br>- Үсрээд буунгуут байрандаа зогсохгүй алхах, зөөлөн гүйх зэргээр шилжиж болохыг харуулах | “Багшийн тамирын багшийн ном– I”. 2014. 32-33-р хуудас, 34, 35 дугаар зураг<br><br>Матрас 4-6 ширхэг |

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.3б.</b><br/>Байрандаа дээсэнд хоёр хөл дээр үсэрч тоглохдоо дээсийг бугуй, тохойн үеэр эргүүлэх аргыг ашиглах</p>                                                          | <p>Дээсийг янз бүрээр эргүүлж, ярилцах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гар шулуун, мөрний үеэр эргүүлэх</li> <li>- Бугуй, тохойн үеэр эргүүлэх</li> <li>- Дээсээ эргүүлэх аргыг харьцуулан ярилцах</li> <li>- Байрандаа дээсээ эргүүлж хоёр хөл дээр 2-4 удаа үсрэх</li> <li>- Байрандаа дээсээ 2 удаа хурдан эргүүлж хоёр хөл дээр үсрэх</li> <li>- Байрандаа дээсээ эргүүлж нэг хөл дээр 1-2 удаа үсрэх</li> <li>- Байрандаа хоёр хөл дээр үсэрч дээсдэх тоог нэмэгдүүлэх</li> <li>- Байрандаа баруун, зүүн хөл дээр ээлжлэн үсэрч дээсдэх</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Сурагч бүрт дээс</p> <p>“Багшийн тамирын багшийн ном– I”. 2014. 35-р хуудас</p>                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>1.3в.</b><br/>Үсэрч тоглохдоо нэг ба хоёр хөл дээрээ янз бүрийн чиглэл рүү үсрэх, эргэх аргыг ашиглах</p>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эхлээд хоёр хөлөөр түлхэж байрандаа үсрэх, дараа нь урагш 3-4 удаа үсрэх, арагш, баруун, зүүн тийш 1-2 удаа үсрэх дасгалыг нийтээрээ нэгэн зэрэг багшийн тоонд тохируулан гүйцэтгэх.</li> <li>- Байрандаа нэг хөл дээрээ үсрэх, урагш, арагш, хажуу тийш шилжиж 2-4 удаа үсрэх</li> <li>- Багшийн хэлсэн зүгт эргэж үсрэх</li> <li>- Зөвхөн баруун тийш эргэж 4 удаа үсрэх</li> <li>- Зөвхөн зүүн тийш эргэж 4 удаа үсрэх</li> <li>- Баруун, зүүн тийш ээлжлэн эргэж үсрэх</li> <li>- Ямар амьтан яаж үсэрдэгийг үзүүлэхийг хүсэх. Тэднийг дуурайж үсрэх</li> <li>- Багшийн ба нөхдийнхөө нэрлэсэн амьтны хөдөлгөөнийг харуулж үсрэх</li> <li>- Тодорхой амьтан шиг үсэрч тоглох</li> <li>- Жижиг саад, нарийн зурвас зэргийг давж үсрэх тоглоом тоглох</li> </ul>                                                                                                      | <p>“Багшийн тамирын багшийн ном– I”. 2014. 33-р хуудас</p> <p>Буух газрыг тэмдэглэх өнгийн скоч, шохой г.м</p> <p>Туузан шат</p> <p>Том цагаригнууд</p> <p>“Багшийн тамирын багшийн ном– I”. 2014. 39-р хуудас</p> <p>Туулай, уутат имж, мэлхий гэх зэрэг амьтны зураг</p>                                            |
| <p><b>1.3г.</b><br/>Байрнаас хоёр хөлөөр түлхэн урагш, хажуу тийш үсэрч, 15-20 см өндөрт татсан резин дээгүүр давж, 20 см өндөр тавцан дээр гарч, 70-80 см хол харайж харуулах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Байрандаа өвдөгөөр намалзах хөдөлгөөн хийж, хоёр гараа урагш-дээш чиглэлд савах</li> <li>- Гарын савалтын хүчийг ашиглан, хоёр хөлөөр зөөлөн түлхэж урагш үсрэх</li> <li>- Байрнаас уртад харайхдаа хоёр хөлөөр түлхээд хоёр хөлөө зэрэг урагш дээш нугалж татан буух</li> <li>- Түлхэлт, савалтыг хослуулан 20 см өндөр тавцан дээр гарах</li> <li>- Тавцангаас үсэрч бугаад 4-5 алхам зөөлөн гүйх</li> <li>- Хоёр хөлөөр түлхэн урагш үсэрч 10-12 м зайг туулах</li> <li>- 15-20 см өндөрт татсан резин дээгүүр хоёр хөлөөр үсэрч давах</li> <li>- Хоёр хөлөөр түлхэн баруун, зүүн тал руу ээлжлэн 20 удаа үсрэх</li> <li>- Байрнаас уртад харайж, нэгнийхээ харайсан зайг бусад нь хэмжиж, 70-80 см хол харайж чадсан эсэхээ тодорхойлох</li> <li>- Өөрийн харайсан хэмжээг цээжлэх</li> <li>- Харайсан амжилтаа (зайгаа) ахиулах зорилгоор давтан харайх</li> </ul> | <p>“Багшийн тамирын багшийн ном– I”. 2014. 36-38-р хуудас, 36, 38, 39-р зураг.</p> <p>20 см өндөр тавцан 5-6 ширхэг,</p> <p>Матрас 5-6 ширхэг, Гимнастикийн урт сандал 5-6 ширхэг</p> <p>1м урттай нарийн резин 6-8 ш, Шохой, метр, Резин татаж уях зориулалтын суурьтай шон 12-16 ш 100 мм урт туузан метр 1-3 ш</p> |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.3д.</b><br>Алхалт, гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэн үсэрч, хоёр хөл дээр зөөлөн бууж үзүүлэх | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хоёр алхмаас түлхэн үсэрч, хоёр хөл дээр буух, 3-6 алхмаас нэг хөлөөр түлхэн үсрээд хоёр хөл дээр буух дасгалыг нийтээрээ нэгэн зэрэг гүйцэтгэх</li> <li>- 3-5 м зайнаас гүйж, нэг хөлөөр түлхээд хоёр хөл дээр буух дасгалыг ээлжлэн давтах</li> <li>- Гүйлтээс жижиг (10 см-ээс өндөргүй) саадыг давж үсрэн хоёр хөл дээр бууж тэнцвэрээ хадгалан зогсож тоглох</li> <li>- Нэг хөлөө ардаа тавьж зогссон байдлаас алхангуут, тэр хөлөөрөө түлхэн үсэрч хоёр хөл дээр буух</li> <li>- Дунд эргийн хурдтай гүйлтээс 3-4 алхаж, нэг хөлөөр түлхэж, хоёр хөл дээр буух</li> </ul> | “Багшийн тамирын багшийн ном– I”. 2014. 34-р хуудас<br><br>Чийгтэй элс бүхий харайлтын талбай<br><br>Зөөлөн матрас 8-10 ширхэг |
| <b>1.3е.</b><br>Хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч, цувруулан тавьсан 6-8 ш саадыг давж харуулах      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хооронд нь 50 см зайтай цувруулан тавьсан 2 ш жижиг саадыг давж хоёр хөлөөр түлхэн үсрэх</li> <li>- Саадны тоог нэг нэгээр нэмэгдүүлж 8 хүргэх</li> <li>- Саад хоорондын зайг 10 см-ээр нэмэгдүүлж харайх</li> <li>- Саадыг даван үсэрч уралдах тоглоом тоглох</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | “Багшийн тамирын багшийн ном– I”. 2014. 38, 39-р хуудас, 30 см-ээс илүүгүй өндөр саад 16 ш, Урт метр                           |

#### **Багшийн анхаарах зүйл:**

- Хүүхдийн шагай, өвдөгний үеийг халаах ба үсрэх үед өлмий дээр хөнгөн үсрэх, зөв буух, гараа хэрхэн савах зэргийг анхаарч алдааг засна. Хол харайгаад буух газарт зөөлөн матрас тавих хэрэгтэй. Эхлээд байрандаа үсэрч, түлхэж сургаад дараа нь алхалтаас ба гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэх дасгалыг хийлгээрэй.

- Дээсийг бугуй, тохойн үеэр эргүүлэхийг анхаарч, үсрэхгүйгээр хажуудаа дээсийг зөв эргүүлж сурсны дараа дээсэнд үсрэх дасгал өгнө.

Гараа шулуун мөрний үеэр дээсээ эргүүлж үсрэх болон бугуй, тохойн үеэр дээсийг эргүүлж үсрэхийн аль нь амархан бол? гэсэн асуулт гаргаж, туршин үсэрч болно.

- Хүүхдийн давж үсрэх саад нь 30 см-ээс өндөргүй байх, хүүхэд гэмтэхээргүй зөөлөн байх зэргийг бодолцоно. Саад хоорондын зайг тохируулахдаа сурагчдын хөлийн түлхэх чадварын ялгаатай байдлыг харгалзан 30-50 см байхаар тооцно.

- Байрнаас уртад харайхын тулд хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай зогсох, гарын савалтыг хөлийн түлхэлттэй хослуулах, нисэлтийн үед өвдөгөөр нугалах, хөлөө зэрэгцүүлж буух зэргийг хэлж өгөөрөй. Эхний удаад байрнаасаа хоёр хөлөөр бага хүчээр түлхэн хол биш харайж давтах хэрэгтэй. Энэ нь байрнаас уртад зөв харайх чадвар тогтоход нөлөөтэй. Матрас заавал ашиглана. Хүүхэд бүр өөрийн байрнаас уртад харайсан амжилтыг мэдэж, өөрийн чадварыг үнэлэх, ахиулах эрмэлзлэл бий болгох нь чухал юм. “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын байрнаас уртад харайх 6-7 насны үзүүлэлтийг биелүүлсэн эсэхээр сурагчдыг үнэлнэ.

- Сурагч бүр амжилтаа ахиулахыг тулд сонирхолтой хэлбэрээр буюу өөрийн амжилтын цэг дээр тэмдэг тавин, түүн дээр онож буух, улмаар тэмдэгээ цааш хол тавин амжилтаа ахиулах байдлаар хол харайх чадварыг сайжруулж болох юм. Хөлийн хүч хөгжүүлэх янз бүрийн дасгалыг давхар ашиглах хэрэгтэй.

## 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                                                   | Сургалтын үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.4а.</b><br>Янз бүрийн бөмбөгний жин, хэмжээг таних, шидэлтийн үеийн аюулгүй байдлын дүрмийг тайлбарлах                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Биеийн тамирын хичээлийн явцад болон хичээлийн бус цагаар сурагчдын хэрэглэж болох спорт тоглоомын бөмбөгнүүд, өдөр тутам хэрэглэдэг янз бүрийн хэмжээтэй резинэн болон чихмэл бөмбөгнүүдийг үзүүлэн, хэрхэн нэрлэх талаар асууж, хамтран ярилцана. Үүнд:</li> <li>- Спорт тоглоомын бөмбөгнүүдийг үзүүлэн алийг нь ямар спортод хэрхэн хэрэглэдэг болохыг асууж, ярилцах</li> <li>- Тэдний өдөр тутам хэрэглэдэг янз бүрийн хэмжээтэй резинэн болон чихмэл бөмбөгнүүдийг үзүүлээд хэмжээгээр нь том, жижиг, дунд зэргийн бөмбөг гэж ангилуулан, аль бөмбөгийг хэрхэн нэрлэхийг тайлбарлаж өгнө.</li> <li>- Бөмбөгтэй дасгал тоглоом тоглож байхдаа бусдыгаа хүндэтгэн, харилцан хамтран, ээлжлэн тоглох, ур чадвараа бусадтайгаа хуваалцах хэрэгтэй болохыг тайлбарлана. Шинээр хийлгэх бөмбөгтэй дасгал тоглоом бүрийн өмнө тухайн дасгал тоглоомтой холбоотой аюулгүйн зөвлөмж, тоглох дүрэм, аргачлалыг сурагчдад тайлбарлан таниулж, хэрхэн мөрдөхийг асууж, ярилцана.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сагсан бөмбөг, волейбол, хөл бөмбөгийн бөмбөг,</li> <li>- Ширээний болон газрын, талбайн теннисний бөмбөг,</li> <li>- Сурагчдын өдөр тутам хэрэглэдэг төрөл бүрийн резинэн болон чихмэл бөмбөг,</li> <li>- Зурагт үзүүлэн</li> </ul> |
| <b>1.4б.</b><br>Дунд зэргийн хэмжээтэй бөмбөгөөр тоглохдоо бөмбөгийг 1 м зайнаас нэг ба хоёр гараар дамжуулах, барьж авах, өнхрүүлж оновчтой дамжуулах аргыг ашиглах | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бөмбөгийг 20 см орчим өндөрт шидэх, сайн гүйцэтгэж байгаа сурагч 1-1,5 м хүртэл өндөрт шиднэ.</li> <li>- Хананд бөмбөгийг дамжуулаад барьж авахдаа шидэх зай болон бөмбөгөөр онох талбайг хананд тэмдэглээд бөмбөгийг барьж авахын тулд хэрхэн ямар хүчээр шидэх нь тохиромжтой болохыг ярилцана.</li> <li>- Хана руу дунд зэргийн бөмбөгийг доороос хоёр гараар шидээд, доороос хоёр гараар барьж авах,</li> <li>- Цээжний орчмоос бөмбөгийг хоёр гараар шидээд хоёр гараар барьж авах</li> <li>- Дунд зэргийн бөмбөгийг дээш хоёр гараар шидээд, хоёр гараар барьж авах</li> <li>- Бөмбөгийг ойрхон зайнаас өнхрүүлж байг онох, аажмаар зайг нь холтгон 3-5 м хүртэл нэмэгдүүлэх</li> <li>- Өвдөглөж зогссон, өсгий дээр суусан, нэг хөл дээр өвдөглөсөн, хагас суусан, хөлөө жийж суусан, хөлдөө зайтай зогссон байдлаас хөлийн урдаас, хажуугаас, хоёр хөлийн хоорондоос, нэг болон хоёр гараар янз бүрийн бөмбөгийг өнхрүүлэх</li> <li>- Дунд зэргийн болон жижиг бөмбөгийг 1-2 м зайнаас нэг гараар бие бие рүүгээ өнхрүүлэх</li> <li>- Өнхөрч ирсэн бөмбөгийг хөлөөр тогтоогоод буцааж гараар өнхрүүлэх</li> <li>- Өнхөрч ирсэн бөмбөгийг хоёр гараар барьж аваад буцаагаад өнхрүүлэх</li> <li>- Хөлөө жийж суусан байдлаас бөмбөгийг бие бие рүүгээ өнхрүүлж дамжуулах</li> </ul> | <p>Сурагч бүрийн тоогоор жижиг болон дунд зэргийн хэмжээтэй резинэн бөмбөг байна.</p> <p>Мөн хананд онох байг тэмдэглэнэ.</p> <p>2 м диаметртэй тойрог 8-10 ширхэг,</p> <p>Тод өнгийн скоч</p>                                                                                |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.4в.</b></p> <p>Байрнаасаа жижиг бөмбөгийг шидэн байг онох ба 1-2 м өндөрт татсан уяа хэцийг давуулж харуулах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-3 м зайнаас жижиг чихмэл бөмбөгийг шидэж 1.5-2 м өндөрт унжуулж байрлуулсан цагариг дундуур гаргах</li> <li>- Хананаас 1-1.5 м зайд зогсон, толгойн орчмоос нэг гараар бөмбөг болон бөөрөнхийлж боосон алчуурыг шидэж 1 м өндөрт буй байг ононо.</li> <li>- Доороос, цээжний орчмоос, толгой, мөрний орчмоос нэг ба хоёр гараар жижиг бөмбөг шидэж том байг онох</li> <li>- Газарт тавьсан сагсанд жижиг бөмбөгийг 1,2,3,4 м зайнаас тус тус 2-4 удаа шидэж оруулах</li> <li>- Жижиг бөмбөгийг 1; 1.5; 2; 2.5; 3 м зайнаас шидэж байг онох:</li> <li>- Нэг цэгээс бөмбөгийг шидэж 3-5 өөр зайд шалан дээр тэмдэглэсэн тойрогт онох</li> <li>- 1-3 м зайнаас бөмбөгийг шидэж шалан дээр өрж байрлуулсан байг онох</li> <li>- Өөр өөр цэгт очиж бөмбөгийг авч нэг бай руу оновчтой шидэх</li> <li>- Шалнаас 150 см өндөрт ханан дээр зурсан бай руу 2 м зайнаас жижиг бөмбөгийг оновчтой шидэх. Энэ байг оносон үзүүлэлтийг “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцож, сурагч бүрт үнэлгээ өгнө.</li> <li>- Уяаг давуулж шидэхдээ уяаны дээгүүр хэт хөөргөж шидэхгүй, ойролцоогоор уяанаас дээш 1 м орчим өндрөөр бөмбөгийг шидэхийг ярилцана.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жижиг бөмбөг хүүхэд бүрийн тоогоор,</li> <li>- Төрөл бүрийн бай,</li> <li>- Том, жижиг цагариг, жижиг чихмэл бөмбөг,</li> <li>- Том сагс ба хувин,</li> <li>- Бөөрөнхийлж боосон алчуур</li> <li>- Жижиг бөмбөг 20 ширхэгээс цөөнгүй</li> <li>- Шохой,</li> <li>- Бортого,</li> <li>- Шалнаас 150 см өндөрт байны төв цэг байхаар тооцон, 60 см диаметртэй дугуй байг хананд зурж байгуулна.</li> <li>- Шон - 10 ширхэг, хэц уяанууд, урт метр</li> </ul> |
| <p><b>1.4г.</b></p> <p>Том бөмбөгийг байрнаасаа хоёр гараар, жижиг бөмбөгийг нэг гараар аль болох хол шидэж харуулах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Том бөмбөгийг хоёр гараар хол шидэх чадварыг хөгжүүлэхдээ доороос, толгой дээрээс, толгойн араас, цээжний өмнөөс, хажуугаас хоёр гараар шидэх</li> <li>- Хүч хөгжүүлэх зорилгоор бөмбөгтэй дасгалыг хийлгэхдээ дараах хувилбарыг ашиглаж болно. Үүнд:</li> <li>- Зураасны араас хол шидэх</li> <li>- 4-6 сурагчийг нэг баг болгон, эхний сурагч бөмбөг шидээд, бөмбөг унасан газраас дараагийн сурагч бөмбөгийг авч шидэх байдлаар тоглох</li> <li>- Нэг сурагч бөмбөгийг шидээд унасан газраас дахин бөмбөгөө авч, 3 удаа шидээд хамгийн хол шидсэн нь хожино.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Дунд зэргийн бөмбөг аль болох олон байх</p> <p>Том бөмбөг 20 ширхэг</p> <p>Шидэлтийн шугам</p> <p>Үнэлгээний хуудас</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Багшийн анхаарах зүйл:**

- Ойролцоогоор 10 см хүртлэх диаметртай бөмбөгийг жижиг,  $d=11-20$  см бөмбөгийг дунд зэргийн,  $d=21$  см-ээс дээш бөмбөгийг том бөмбөг гэж үзнэ.

- Бай онох чадварыг хөгжүүлэхдээ эхлээд газарт тавьсан сагсанд жижиг бөмбөгийг ойрхон зайнаас шидэж оруулах дасгалыг хийлгэж хэвшүүлээд, дараа нь хананд болон агаарт тогтоосон байг онох дасгал, тоглоом өгөхийг анхаарна. Хананд байрлуулсан байг жижиг бөмбөгөөр онох чадварыг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын шалгуур үзүүлэлтээр үнэлж, тооцно. Аль болох олон удаагийн шидэлт хийлгэх ба цөөн сурагчтай олон баг болгон хуваарливал чадвар хөгжих боломж бүрдэнэ.

Нэг хичээл дээр олон янзын шидэлтүүд хийлгэх нь хүүхдэд чадвар, хэрэглээ болохгүйгээс гадна хайнга хандах байдал ажиглагддаг. Иймээс ээлжит хичээл дээр олон янзын шидэлт хийлгэх шаардлагагүй, нэг хувилбараар (өөртөө тохиромжтой байрлал, байдлаас) оновчтой шидэх чадвар эзэмшүүлэхэд гол анхаарлаа хандуулна. Тухайлбал, зарим хүүхдэд дороос нэг гараар шидэж байг онох нь хялбар байхад зарим хүүхдэд толгойн орчмоос нэг гараар шидэн байг онох нь өөрт нь зөтэйхэн, бас сонирхолтой байдаг. Иймээс хүүхдийг шидэх аргаа өөрөө сонгох боломжоор хангаж өгөх хэрэгтэй. Мөн нэг хичээл дээр хэт олон хэрэглэл сольж шидүүлэх нь сонирхолтой мэт боловч хүүхдэд хэрэглээ, чадвар болж үлддэггүй тал ажиглагддаг. Иймээс жижиг бөмбөгөөр шидэх чадвартай болсны дараа алчуур, цагариг зэрэг дараагийн хэрэглэлийг ашиглан шидэх чадварыг хөгжүүлнэ. Үүний зэрэгцээ хэрэглэлээ зөв нэрлэх, тоолох, хэрэглэлээ хураах, тараах мэдлэг, чадвар, зөв хандлагатай болж байгаад явцын үнэлгээ хийх хэрэгтэй.

Сурагчдыг идэвхжүүлэхийн тулд багт хуваарилаад, баг дотроо нэг сурагч 10 удаа шидээд, хэн мэргэнээ тодруулах, багуудын хооронд тэмцээн зохиохдоо багийн гишүүн бүр 8-10 удаа шидэх зэргээр зохион байгуулж болно.

## ХОЁРДУГААР АНГИ

### 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                          | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.1а.</b><br>Эрүүл байхын тулд биеийн тамирын олон төрлийн дасгалыг сурч, тогтмол хийх хэрэгтэйг өөрийн үгээр тайлбарлах                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Биеийн тамирын дасгалын ач холбогдлыг хүүхдэд ойлгомжтой асуултаар ярилцана. Асуултад хүүхэд өөрийн үгээр хариулна.</li> <li>- Энэ зорилтыг биеийн тамирын дадлага хичээл бүрийн явцад хэрэгжүүлнэ.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Биеийн тамирын хичээлээр судалж буй сэдэв бүрт тохируулан, хичээл дээр сурч эзэмшсэн дасгалаас ээртээ тогтмол хийх боломжтой хувилбарыг багш тусад нь боловсруулж, зурагт тараах материал бэлтгэн сурагч бүрт өгнө. Тараах материал хүүхэд бүрийн онцлогт тохируулан боловсруулагдсан ойлгомжтой байх ба дасгалыг сурагчид хичээлийн явцад хийж туршиж үзсэн байх ёстой.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>“Хоёрдугаар ангийн сурагчид гэрийн нөхцөлд тогтмол гүйцэтгэх дасгалууд” сэдэвт биеийн ерөнхий хөгжлийн цогц дасгалын зураг бүхий тараах материал бэлтгэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 5-8 дугаар хуудас</p> |
| <b>2.1б.</b><br>Багшийн командаар нэг эгнээ ба нэг эгнээнээс хоёр эгнээ жагсах, дэс дараагаар тоолох, баруун, зүүн тийш эргэлтийг гүйцэтгэх | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хаана ч жагссан өндөр сурагч нь баруун гар талдаа жагсахыг хэлнэ.</li> <li>- Заалны янз бүрийн шугам дээр нэг эгнээ жагсана.</li> <li>- Сурагчид нэг эгнээ жагсах командыг багштай хамт хэлж, гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Ангиар нь нэг эгнээнд жагсааж, дэс дараагаар тоолуулна. Тоог дараагийн сурагч руу хэрхэн шилжүүлэхийг багш үзүүлж, сурагчид дуурайн тоолно.</li> <li>- Дараа нь нэг, хоёроор тоолуулна.</li> <li>- Нэг эгнээнээс хоёр эгнээнд жагсахыг багш нэг сурагчийн хамт үзүүлж, тайлбарлана.</li> <li>- 2 эгнээ жагс! командаар гүйцэтгэх үйлдлийг удаавтар хөдөлгөөнөөр давтана.</li> <li>- Дараагийн хичээлүүд дээр энэ чадварыг байнга бататгана.</li> <li>- Командаар баруун, зүүн тийш эргэх үйлдлийг багш үзүүлж, тайлбарлана.</li> <li>- Нэг хөлийн өсгий, нөгөө хөлийн өлмий дээр аль нэг тал руу хагас эргэх үйлдлийг удаавтар хөдөлгөөнөөр давтана.</li> <li>- Сурагчид өөртөө команд өгч, баруун ба зүүн тийш ээлжлэн эргэнэ.</li> <li>- 2 эгнээ болж зогсоод хосууд бие биедээ команд өгч, баруун ба зүүн тийш ээлжлэн эргэнэ.</li> <li>- Багшийн командаар эгнээгээрээ баруун ба зүүн тийш эргэнэ. Талбайн янз бүрийн шугам дээр давтана.</li> </ul> | <p>Заал, талбайд жагсах шугамыг тодруулж өгнө.</p> <p>Хоёр эгнээ жагсаалын зурагт үзүүлэн</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 8-9 дүгээр хуудас</p>                                                                     |
|                                                                                                                                             | <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Хоёрдугаар ангиас багш командлах аргыг хэрэглэнэ. 2 эгнээнд жагсаж сургахдаа 2 гэж тоолсон сурагчдын гарыг өргүүлэн гүйцэтгэх хэрэгтэй. Жагсаалын хувиралтыг хичээлийн зохион байгуулалтад байнга ашиглаж батжуулаарай.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2.1в.</b><br/>Өглөөний дасгалыг тогтмол гүйцэтгэх, өөрийн биеийн өндөр ба жингийн өсөлтийг хэмжиж тодорхойлох</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагч бүрийн биеийн өндөр ба жинг хэмжиж өөрт нь хэлээд, багш тэмдэглэж авна. Биеийн өндөр ба жин нь хичээлийн жилийн эхэнд байсан хэмжээнээс хэр өөрчлөгдсөнийг тооцож ирэх даалгавар өгнө.</li> <li>- Дараагийн хичээл дээр энэ даалгавраа шалган ярилцана.</li> <li>- Алхалт, хазайлт, бөхийлт, хагас суулт, сунгалт, савалт оролцсон 4 тоот 8-12 дасгалыг багш зохиож, үзүүлнэ.</li> <li>- Сурагчид өөрсдийн өглөө бүр хийдэг дасгалаа бие биедээ үзүүлнэ.</li> <li>- Бүгдээрээ тойргоор зогсон өглөөний цогц дасгалыг багшийн тоонд тохируулан гүйцэтгэнэ. Дасгал бүрийг 6-8 удаа давтана.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Өмнөх жил өглөө бүр хийдэг байсан дасгалаа баяжуулан 8-12 дасгалтай болгож “Өглөөний дасгал”-ыг сурагчдад зургаар, хийж гүйцэтгэснээ тэмдэглэх тэмдэглэлийн хуудас, эцэг эхэд зориулсан зөвлөмжийн хамт тараана. Биеийн өндөр, жингээ хэр өөрчлөгдсөн талаар хичээл дээр ярилцана. “Бие бялрын түвшин тогтоох сорил”-ын дэвтэртэй болох ба түүн дээр нь биеийн өндөр, жингийн үзүүлэлтийг багш тэмдэглэж өгнө.</i></p>                                                                                                                                                                           | <p>Биеийн өндрийг хэмжигч багаж<br/>Биеийн жин хэмжих жинлүүр<br/>Багшийн журнал<br/>Тэмдэглэлийн хуудас</p> <p>Өглөөний дасгалын зурагт үзүүлэн<br/>Эцэг эхэд зориулсан зөвлөмж<br/>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 7-8 дугаар хуудас</p> |
| <p><b>2.1г.</b><br/>Гар, хөл, их биеийн завсрын хөдөлгөөнийг хослуулан цаасан саваатай, цацагтай, зөөлөн бөмбөгтэй цогц дасгалыг гүйцэтгэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гар ба хөлөө урагш-доош, урагш-дээш, хажуу-доош, хажуу-дээш, арагш-доош, арагш-дээш өргөх зэрэг гар, хөлийн завсрын хөдөлгөөнийг багш үзүүлж, дагуулж хийнэ.</li> <li>- Зогсоо ба хөлөө жийж суусан, хажуугаараа хэвтсэн байдлаас гар, хөлийн завсрын хөдөлгөөнийг нийтээрээ нэгэн зэрэг гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Уг хөдөлгөөний нэрийг багш хэлэхэд сурагчид гүйцэтгэнэ. Хэрэв буруу гүйцэтгэвэл багш засна.</li> <li>- Савааг хэрхэн барьж болохыг асууж, зөв барих аргыг багш үзүүлнэ.</li> <li>- Савааг хоёр гараар барин гар, хөлийн үндсэн ба завсрын хөдөлгөөнийг гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Эдгээр хөдөлгөөн бүхий 16-32 тоот цогц дасгалыг хэсэгчлэн гүйцэтгээд дараа нь нэгтгэж давтана.</li> <li>- Цацгийг хэрхэн барихыг үзүүлнэ.</li> <li>- Хоёр гартаа цацаг барин, багшийн зохиосон цогц дасгалыг дуурайн гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Дараа нь сурагчид уг дасгалыг бие даан гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Эхлээд гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөнийг давтана. Багш тэдгээр хөдөлгөөний нэрийг хэлэхэд сурагчид гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Дараа нь гар, хөл, их биеийн завсрын хөдөлгөөнийг давтана.</li> <li>- Эдгээр хөдөлгөөнийг сэргээн сануулсны эцэст зөөлөн бөмбөгийг барин дээрх хөдөлгөөн хосолсон цогц дасгалыг зохиомжлон хийлгэнэ.</li> </ul> | <p>Гар, хөлийн завсрын хөдөлгөөний зурагт үзүүлэн,<br/>Хуучин сонин, ватум болон төрөл бүрийн цаасыг хуйлж, гадуур нь өнгийн хуулгаар бүрж бэлтгэсэн, 80-90 см урттай саваа 30-40 ширхэг,<br/>Сурагч бүрт хос цацаг бэлтгэнэ.</p>                 |

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зөөлөн бөмбөгийг хоёр гараа барьж зогссон байдлаас урагш болон дээш өргөж, буулгах</li> <li>- Бөмбөгөө өргөж зогссон байдлаас баруун ба зүүн тийш хазайж эгцрэх</li> <li>- Бөмбөгөө дээш өргөн хөлдөө их зайтай зогссон байдлаас бөхийж бөмбөгийг хоёр хөлийн хоорондуур аль болох арагш гаргах</li> <li>- Бөмбөгөө урагш өргөн зогссон байдлаас цээжээ баруун, зүүн тийш эргүүлэх</li> <li>- Бөмбөгөө урагш өргөн зогсоод баруун, зүүн хөлөө ээлжлэн өвдгөөр нугалж өргөн бөмбөгөнд хүргэх гэх мэт дасгалыг хийнэ.</li> </ul> <p>Дасгал бүрийг багш 1 удаа үзүүлээд, дараа нь тоолоход сурагчид нэгэн зэрэг гүйцэтгэнэ. Хэрвээ хүүхэд бүрт бөмбөг хүрэлцэхгүй бол эгнээ эгнээгээрээ ээлжлэн хийнэ.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>20-25 см диаметртэй зөөлөн резинэн бөмбөг 20-иос цөөнгүй ширхэг,</p> <p>Шүгэл</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 10-12 дугаар хуудас</p>                     |
| <p><b>2.1д.</b></p> <p>Гимнастикийн хананд дүүжигнэлтээс хөлөө нугалан өргөж буулгах, биеэ баруун, зүүн тал руу ээлжлэн эргүүлэх, хөлөө савах, хажуу тийш шилжилтийг гүйцэтгэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастикийн хана руу нурууг харуулан дүүжигнэсэн байдлаас баруун, зүүн хөлөө ээлжлэн 5-6 удаа өргөж, буулгана.</li> <li>- Хоёр хөлөө нэгэн зэрэг 6-8 удаа өргөж, буулгана.</li> <li>- Сурагчид гимнастикийн хананы тоогоор цуваа үүсгэж, цуваа бүр ээлжлэн дасгалыг 3-4 удаа давтана. Хананаас дүүжигнэсэн сурагчид өөрсдөө тоолж дасгалаа гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Хананы хөндлөвчөөс дүүжигнэн баруун, зүүн тал руу гараа зөөн нэг хананд шилжинэ. Ингэхдээ шилжүүлэх гарыг “баруун”, “зүүн” гэж нэрлэн баруун тийш шилжинэ. “Зүүн”, “баруун” гэж нэрлэн зүүн тийш шилжинэ.</li> <li>- Шилжих хананы тоог аажмаар нэмэгдүүлж 4-5 болгоно.</li> <li>- Дүүжигнэлтээс хоёр хөлөө болон их биеэ баруун, зүүн тал руу ээлжлэн эргүүлнэ. Сурагчид гимнастикийн хананы өмнө цуваагаар зогсож, цуваа бүр ээлжлэн дасгалыг гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Дүүжигнэлтээс хөлөө баруун, зүүн тийш зөөлөн савна. Нэг хананы хэмжээнээс хэтрүүлэхгүй савахыг сануулна.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Дүүжигнэлтээс хийх дасгалыг давтах тоо нь хүйс болон бие бялдрын түвшин зэргээс шалтгаалж өөр байна. Дасгал хийх үеийн аюулгүй байдлыг хангах хэрэгтэй. Гимнастикийн хананы доороос хоёр дахь хөндлөвч дээр гишгэн гараа өргөн хөндлөвчөөс барьж дүүжигнэлтийн дасгалыг хийлгээрэй.</i></p> | <p>Гимнастикийн хана 5-аас цөөнгүй ширхэг</p> <p>Зөөврийн турник 3-4 ширхэг</p> <p>Матрас 8-10 ширхэг</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-I” 2014. 13-14 дүгээр хуудас.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2.1е.</b><br/>Тулж суултаас урагш ба арагш өнхрөх, урагш хоёр өнхрөөд босож зогсон харуулах</p>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тулж суух, эвхэрч суух, эвхэрч хэвтэх, хэвтээ байдлаас эвхэрч хөрвөөх г.м дөхүүлэх дасгалыг гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Багшийн туслалцаатай урагш өнхөрнө.</li> <li>- Сурагчид бие биедээ туслан урагш өнхөрнө.</li> <li>- Хуйлж тавьсан матрас дээгүүр давж урагш өнхөрнө.</li> <li>- Бие даан урагш 1-2 удаа өнхөрнө.</li> <li>- Арагш өнхрөлтийг мөн ийм дарааллаар гүйцэтгэнэ.</li> </ul> <p>Эдгээр дасгал тус бүрийг 6-8 удаа гүйцэтгэх ба 1 матрас дээр 3-5 сурагч байхаар тооцно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хөлөө нугалан тулж зогссон байдлаас урагш хоёр өнхрөөд босохыг багш үзүүлж, тайлбарлана.</li> <li>- Уртааш нь зэрэгцүүлэн байрлуулсан матрас дээр сурагчид цувран дасгалыг гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Бие даан хоёр удаа урагш өнхөрч чадахгүй сурагчид багшийн болон нөхдийн дэмжлэгтэй гүйцэтгэнэ.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b><br/><i>Сурагчдыг аюулгүй өнхрөлт гүйцэтгэх орчинг бүрдүүлэх хэрэгтэй. Сурагч бүрт нэг нэгэндээ туслах, цуваагаар ээлжилж хийхийг байнга анхааруулж байна. Чадахгүй байгаа сурагчид багш өөрөө тусалж дэмжлэг үзүүлнэ.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Матрас 8-10 ширхэг</p> <p>Урагш ба арагш өнхрөлтийн техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 15-16 дугаар хуудас</p>                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>2.1ж.</b><br/>Янз бүрийн тулалтаас сунайх, зэрэгцүүлж тавьсан гимнастикийн сандал дээр тулалтаас урагш, арагш шилжих, ардаа тулж суусан байдлаас хөлөө шулуун өргөж 10 сек өнцөг барихдаа бие биенээ хүндэлж, бусаддаа саад болохгүйгээр хамтран гүйцэтгэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ойролцоогоор 40-50 см өндөр тавцан, сандал, хөндлөвч болон бусад зүйл дээр тулж гараа тохойгоор нугалж, тэнийлгэн сунайхыг багш үзүүлнэ.</li> <li>- Сурагчид тулах хэрэгслийн дэргэд цуварч зогсоод, ээлжлэн 5-6 х 3-4 удаа сунайна.</li> <li>- Багш зогсоо байдлаас бөхийж гараараа газарт тулан, өвдөгөө нугалахгүй урагш явж үзүүлнэ. Сурагчид багшийгаа дуурайн урагш 10 м алхана.</li> <li>- Өвдөглөн тулж хэвтэж буй зураг үзүүлнэ. Сурагчид уг зураг дээрх тулалтыг дуурайж хийх ба өвдөглөн тулж урагш 10-15 м явна.</li> <li>- Гимнастикийн сандалд гараар тулж хэвтсэн байдлаас гар, хөлөө зөөн баруун, зүүн тийш тус бүр 5-6 удаа шилжүүлнэ.</li> <li>- Газарт тулж хэвтсэн байдлаас биеэр эргэж ардаа тулж хэвтэх дасгалыг баруун, зүүн тал руу ээлжлэн эргэж 4х3 удаа давтана. Энэ дасгалыг ардаа тулж хэвтсэн байдлаас эхлэн гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Янз бүрийн тулалтаас хажуу тийш шилжинэ.</li> <li>- Зэрэгцүүлэн тавьсан гимнастикийн урт сандлын хооронд орж, хоёр сандал дээр нэг нэг гараараа тулж хэвтээд хөлөө чирэн урагш 4-6 м яваад амарна.</li> <li>- Дараагийн удаад хоёр сандлын хооронд орж, хоёр сандал дээр нэг нэг гараараа ардаа тулж хэвтээд, хөлөө чирэн арагш 4-6 м яваад амарна.</li> </ul> <p>Энэ чадварыг хөгжүүлэхдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ардаа тулж суусан байдлаас хөлөө шулуунаар өргөж буулгах - 3-4 удаа</li> <li>- хананы дагуу хөлөө жийж суусан байдлаас хөлөө 45° өргөж буулгана.</li> </ul> | <p>40-50 см өндөр тавцан, ширээ, сандал</p> <p>Биеийн тамирын талбайг ухаж суулгасан хаягдал дугуйнууд</p> <p>Гимнастикийн урт сандал 6-8 ширхэг</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 13-14 хуудас, 17 дугаар хуудасны 15 дугаар зураг</p> <p>Зэрэгцүүлж тавьсан гимнастикийн сандал дээр тулалтаас урагш ба арагш шилжин явах аргыг харуулсан зурагт үзүүлэн</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Ардаа тулж суусан байдлаас хөлөө шулуунаар өргөж буулгах ба өнцөг барих дасгалыг хичээл бүр дээр 3-4 удаа давтаж болно. Нэг удаагийн оролдлогоор дасгалыг давтах тоо болон гүйцэтгэх хугацааг аажмаар нэмнэ.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Матрас 5-6 ширхэг</p> <p>45°-ийн хэмжээг зурж тэмдэглэсэн хана</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>2.1з.</b></p> <p>Хэрэгсэлтэй ба хэрэгсэлгүй дасгалаар уян хатны чадавхаа хөгжүүлэх</p>                                                                                                                                                    | <p>Сурагчид зааланд тарж байрлан, зургаар үзүүлсэн уян хатны дасгалыг өөрсдөө бие даан гүйцэтгэнэ. Зарим нь матрас дээр, зарим нь гимнастикийн хана, сандал дээр дасгалыг хийнэ. Багш дундуур нь явж алдааг засахын зэрэгцээ тусалж, дэмжинэ.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Матрас, гимнастикийн хана ба сандал,</p> <p>Уян хатны дасгалын зурагт үзүүлэн,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p>- Уян хатны дасгалыг гүйцэтгэх үед сурагч бүр өөрийн боломжийг дайчлан хөдөлгөөний далайцын дээд хязгаарт хүрээд 5-10 хүртэл тоолохыг сануулаарай. Дасгалыг аажим намалзах хөдөлгөөнөөр гүйцэтгэхийг үзүүлж, мэдрүүлнэ.</p> <p>- “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын сунгалтын дасгалаар сурагчдыг үнэлээрэй.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-II”. 2014. 17-18 дугаар хуудас.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>2.1и.</b></p> <p>Янз бүрийн байрлалаас шагайг няслан 40-60 см зайд буй шагайг онож уян хатан, хөдөлгөөний эвслээ сайжруулах, шагай няслах, морь уралдуулах, шагай таалцан тоглоходоо шударгаар өрсөлдөн тоглоомын дүрмийг хэрэгжүүлэх</p> | <p>- Шагайг хаях, эрхий хуруугаар өөр рүүгээ татаж няслах аргыг үзүүлж, 8-10 удаа давтуулна.</p> <p>- Сурагчид тойрч суугаад ээлжлэн шагайг няслаж тоглоно. Нэг сурагч шагайг хоёр алган дээрээсээ тараан хаяж, алдатлаа няслах бөгөөд дараагийн сурагч мөн адил няслана. 10-12 мин тоглосны дараа хэн хамгийн олон шагай цуглуулсныг тодруулна.</p> <p>-Сурагчид матрас дээр түрүүлгээ харж хэвтсэн байдлаас өөрт аль эвтэйхэн хуруугаар шагайг няслаж, эхлээд 40 см зайд буй үхрийн шагааг онохыг эрмэлзэнэ. Дараа нь байны зайг холдуулж 50, 60 см болгож шагайг няслана.</p> <p><b>Уян хатны чадавхаа сайжруулахын тулд:</b></p> <p>- хөлөө салгаж суусан</p> <p>- нэг хөлөө нугалан, нөгөө хөлийн өсгий дээр суусан</p> <p>- хоёр хөлийн өсгий дээр суусан байрлалаас шагайг няслаж тоглох, байг онох дасгалыг гүйцэтгэнэ.</p> <p><b>Хөдөлгөөний эвслээ сайжруулахдаа:</b></p> <p>- гимнастикийн сандал дээрээс шагайг няслаж, газарт буй үхрийн шагайг онох</p> <p>- шагайг алган дээрээс шидэж газарт буй шагайг онох</p> <p>- нэг гарын алган дээрээс шагайг няслан 10 см диаметртэй тойрогт буулгах зэрэг дасгалыг гүйцэтгэнэ.</p> <p>-Сурагчид 4-6 баг болж тоглоно. Нэг хичээл дээр шагай няслах тоглоом, дараагийн хичээл дээр морь уралдуулах, гуравдахь хичээл дээр шагай таалцах тоглоом тоглоно. Эсвэл сурагчид 3 хэсэгт хуваагдаж өөр өөр тоглоомыг шагайгаар тоглоно. Тэд өөрсдөө тоглоомоо шүүж, ялагчийг тодруулна. Хичээлийн төгсгөлд тааруухан тоглосон сурагчид “яагаад хожигдов?” гэсэн асуултад хариулж ярина.</p> | <p>Нэг сурагчид 10 шагай ноогдохоор тооцож, бог малын шагайг цэвэрлэж, будаж бэлтгэсэн байна.</p> <p>Шагайг хаяж, няслахад зориулан 1х1 м хэмжээтэй дэвсгэр 6-аас цөөнгүй ширхэгийг бэлтгэнэ.</p> <p>Үхрийн шагай 6-10 ш, богийн шагай 100 ш, Матрас 5-6 ш Гимнастикийн урт сандал 4-5 ширхэг</p> <p>Өнгийн цаасан хуулгаар 10 см диамертэй тойрог байгуулах</p> <p>Шагай няслаж тоглоход хэн, хэдэн шагай цуглуулсныг тэмдэглэх самбар, том балтай үзэг.</p> |

**Багшийн анхаарах зүйл:**

Шагайгаар тоглохдоо идэвхгүй байхаас сэргийлж, уян хатан болон хөдөлгөөний эвслийн чадавхыг хөгжүүлэх байдлаар агуулгыг баяжуулна. Тоглоомын дүрэм сурагч бүрт ойлгомжтой байна. Гэрийн даалгаварт гэрийнхэнтэй шагай тоглож, хэн хожиж хожигдсон талаар дараагийн хичээл дээр харилцан ярилцаарай.

## 2. АЛХАХ, ГҮЙХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                       | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.2а.</b><br>Жагсаалын алхаа, энгийн алхааны ялгааг таних, ангиараа жагсаж алхах шаардлагыг биелүүлэх | <p>Яаж алхахыг “Жагсаалын алхаа” гэхийг багш тайлбарлана. Энэ алхаа нь энгийн алхаанаас ямар ялгаатай байгааг асууж ярилцана. Зарим сурагчдын нэрийг дуудаж энэ хоёр алхааны ялгааг хэлүүлнэ.</p> <p>Жагсаалын алхаагаар алхаж чаддаг болсны дараа энгийн алхаатай харьцуулж, ялгааг дахин тодруулна.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жагсаалын алхааны видео бичлэг үзнэ.</li> <li>- Жагсаалын алхаагаар алхахдаа гар, хөлийн хөдөлгөөнөө хэрхэн хослуулахыг удаанаар давтана.</li> <li>- Дараа нь 5-6 сурагч багшийн тоолсон тоонд тохируулан жагсаалын алхаагаар урагш алхана.</li> <li>- Нэлээд зөв төсөөлөлтэй болсны дараа ангийн бүх сурагч 1-2 цуваагаар жагсаалын алхаагаар алхана. Алхахын өмнө урдах сурагчийн мөрөн дээр гараа тавьж хоорондоо зай авна.</li> </ul> <p>Жагсаалаар алхах чадварыг сайжруулахдаа гарын хөдөлгөөнтэй алхах дасгалыг ашиглана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид биеийн тамирын заал, гадаа талбайд гарын үндсэн ба завсрын хөдөлгөөн хийж цуваагаар алхана. Жишээ нь: 1-4 тоонд гараа алдлан, 5-8 тоонд гараа өргөн алхана. Дараагийн 1-4 тоонд гараа хажуу-дээш өргөж, 5-8 тоонд гараа хажуу-доош өргөж алхана г.м.</li> <li>- Ийм дасгалыг сайн гүйцэтгэж буй сурагчид хоёр алхам тутамдаа гарын хөдөлгөөнөө өөрчилж болно. Жишээ нь: 1-2 гараа урагш-доош, 3-4 гараа урагш, 5-6 гараа урагш-дээш, 7-8 гараа дээш өргөж алхана. Дараагийн 1-2 гараа хажуу-дээш, 3-4 гараа алдлан, 5-6 гараа хажуу-доош, 7-8 гараа буулгаж алхана г.м. Сурагчдын тооноос хамааран 2-4 цуваагаар алхана.</li> </ul> | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 24 дүгээр хуудас</p> <p>Жагсаалын алхаагаар сурагчид алхаж буй видео бичлэг, LCD проектор, дэлгэц</p> <p>Шүгэл</p> <p>Жижиг дарцаг, бортого</p> <p>Биеийн тамирын заал болон гадаа талбайд татсан шугам,</p> <p>Янз бүрийн өнгө, хэмжээтэй тэмдэгтүүд</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 20-24 дүгээр хуудас</p> |

**Багшийн анхаарах зүйл:**

Биеийн зөв галбираа хадгалан цэх алхдаг болоход голлон анхаарна. Хэн гоё алхаж буйг хамтран шалгаруулж болно. Жагсаалын алхааг хаана харсан бэ? гэх зэргээр асуулт тавьж ярилцаарай. Багш өөрөө жагсаалын алхаагаар гоё алхаж үзүүлбэл сайн байна. Баруун гар ба зүүн хөлийн хөдөлгөөн, зүүн гар ба баруун хөлийн хөдөлгөөнийг удаан тоолж хийлгээрэй. Сурагчид сайн төсөөлөлтэй болоод эвтэйхэн гүйцэтгэж байвал дунд зэргийн хурдтай тоолж урагш алхуулна.

Гарын үндсэн ба завсрын хөдөлгөөний нэрийг хэлж, сурагчид байрандаа уг хөдөлгөөнийг өөрсдөө давтах даалгавар өгч хянаарай. Дараа нь гарын хөдөлгөөн хийж алхах команд өгч, удаавтар тоолж удирдана. Сурагчид алхаж байх үед гарын ямар хөдөлгөөн хийхийг тод чанга хэлэхийн зэрэгцээ өөрөө үзүүлбэл алхааны темпыг алдагдуулахгүй байх сайн талтай.

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2.26.</b><br/>Гараа нугалан урагш-хойш савж, 200-300 м зайд хурдтай алхаж харуулах</p>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Аль нэг хөлөө урдаа тавьж зогссон байдлаас байрандаа гарын хөдөлгөөнийг давтана.</li> <li>- Дараа нь гараа нугалан урагш-хойш савж, чигээрээ хурдан алхана.</li> <li>- Сурагчид 2-4 цуваа болж алхах бөгөөд 60-80 м зайд алхаад, эргэж цуваагаар зогсоно.</li> <li>- Охид 200 м, хөвгүүд 300 м зайд талбайг тойрон хурдтай алхана.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 23-24 дүгээр хуудас</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>2.2в.</b><br/>Чиглэлээ өөрчлөн хэрж ба тэмдэгтийг сүлжин алхах, гүйх, хөлөө солибон хажуугаараа хурдтай алхах, байрандаа өвдөг өндөр өргөн гүйж харуулах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид биеийн тамирын заал, гадаа талбай дээр байрлуулсан тэмдэгтийг чиглэн алхана.</li> <li>- Баг багаараа тэмдэгтийг тойрч, янз бүрийн дүрс үүсгэж алхах даалгавар өгөхөд сурагчид хоорондоо ярилцан, гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Гараа ташаанд авч, дээш ба урагш өргөсөн байдлаар болон өлмий, өсгий дээрээ могойчилж алхана.</li> <li>- Могойчилж алхах чадварт суурилан чиглэлээ огцом өөрчлөн тэмдэгтийг сүлжих болон багшийн заасан чиглэл рүү огцом хурдтай гүйнэ.</li> <li>- Баруун, зүүн тал руу хурдтай шилжиж 10 м-т тус бүр 2 удаа гүйх</li> <li>- Заалны нүүрийн шугамаас волейболын довтолгооны шугам хүртэл хурдтай гүйж, шугамд гараа хүргээд буцан гүйж нүүрийн шугамд барианд орно.</li> <li>- Заалны шугамуудын хооронд жижиг хэрэгслийг зөөн, хэрж гүйнэ.</li> <li>- Хооронд нь 5 м зайтай сөөлжүүлэн байрлуулсан тэмдэгтийг сүлжиж хурдтай гүйнэ. 15 м-т 3 удаа</li> <li>- 8-10 м өргөн зурвасын хооронд гүйхдээ эсрэг талын шугам дээр аль нэг хөлөөр гишгээд буцаж гүйнэ. 3-4 удаа давтана.</li> <li>- Чиглэлээ өөрчлөн уралдаж гүйх тоглоом тоглоно. Чигээрээ болон баруун, зүүн тал руу шилжиж хурдтай гүйхдээ сурагчид эгнээгээр, хэрж гүйхдээ хосоороо уралдана.</li> <li>- Сурагчид багшийг дуурайн хөлөө солибож аль нэг тал руу аажуухан алхана. Дараа нь хурдаа нэмж алхана.</li> <li>- Байрандаа нэг өвдгөө нугалж өргөн, буулгах дасгалыг хоёр хөлөөр ээлжлэн давтана.</li> <li>- Нэг өвдгөө нугалж өргөн байрандаа дөрвөн зүг рүү эргэнэ.</li> <li>- Гарын алгыг доош харуулан бүсэлхийн орчим өргөж зогссон байдлаас байрандаа өвдөг өндөр өргөж гүйн алганд өвдгийг хүргэнэ.</li> <li>- Гараа тохойгоор нугалан урагш-хойш савж, байрандаа өвдөг өндөр өргөж гүйнэ.</li> </ul> | <p>Янз бүрийн өнгө, хэмжээтэй тэмдэгтүүд</p> <p>Шүгэл</p> <p>Бортого, дарцаг зэрэг тэмдэгтүүд</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 25, 26 дугаар хуудас</p> <p>Биеийн тамирын заалны талбайн шугамууд</p> <p>Сурагчид зөөж гүйхэд хэрэглэх олон тооны жижиг шоо, бортого, жижиг чихмэл бөмбөг</p> <p>Сурагчид чиглэлээ өөрчлөх зайг тогтоож, бортого, дарцаг зэргийг байрлуулна.</p> |

**Багшийн анхаарах зүйл:**

Хурдтай хөдөлгөөнөөр чиглэлээ өөрчлөхөд шагай, өвдөг, түнхний үений хөдөлгөөн чухал үүрэгтэй учир үеийг сайтар халаасан байх шаардлагатай. Гүйх чиглэлийг тод тэмдэгээр харуулахаас гадна нэг гараанд 2-оос олон сурагч гарвал хоорондоо мөргөлдөж болзошгүй. Хэрэв урагш гүйж тэмдэгтийг тойрон буцах даалгавар өгвөл сурагчдыг 3-4 цуваа болгоод, цуваа бүрийн өмнө тодорхой зайд тэмдэгтийг байрлуулах байдлаар зохион байгуулаарай.

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2.2г.</b><br/>Мэдэгдэж буй дохиогоор гараанаас гарч, шулуун замд 20 м зайд дээд хурдаар, 20-25 м зайд 2-3 удаа давтан гүйж харуулах</p>                                                                  | <p>Гүйхэд биеийн байрлал ямар байх вэ?, Гараа яаж хөдөлгөх вэ?, Хөлийн аль хэсгээр гишгэж гүйх вэ? зэрэг асуултыг багш тавьж, сурагчид хариулна. Биеэ цэх байлгаж, гараа тохойгоор нугалан урагш-хойш савж, өлмий дээрээ хөнгөн гүйхийг сэргээн санаж хэлцгээнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагч өөртөө дохио өгч гараанаас гаран 15 м зайд 2 удаа аль болох дээд хурдаараа гүйнэ.</li> <li>- Багшийн шүглийн дохиогоор 20 м зайд 2-3 удаа уралдаж гүйнэ.</li> <li>- Багшийн “марш” гэсэн дохиогоор 20 м зайд хугацаатай гүйнэ.</li> <li>- Шулуун замд хөөцөлдөж гүйх тоглоом тоглоно.</li> </ul> <p><i>Багшийн анхаарах зүйл:</i><br/><i>Нэг гараанд 3-4-өөс олон сурагчийг гаргах хэрэггүй. Хурдтай гүйлгэхийн тулд уралдаж гүйх, хөөцөлдөж гүйх аргыг ашиглавал тохиромжтой байна. 20 м зайд ямар хугацаатай гүйснийг нь хэлж өгөхөөс гадна “Бие бялдрын хөгжлийн сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцох хэрэгтэй. Энэ нь сурагч өөрийн хурдыг мэдэх боломж олгоно.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Гүйх зайг хэмжих туузан метр бэлтгэнэ.</p> <p>Гараа, барианы шугамыг газарт зурсан байна.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 28, 29 дүгээр хуудас</p>                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>2.2д.</b><br/>Гимнастикийн сандал дээгүүр гүйх, бөмбөг, урт сандал зэрэг саадыг давах, 15 см өргөн зурвас дундуур хурдтай гүйх зэргээр гүйхдээ өөрийн хөдөлгөөнөө удирдан, хүчээ оновчтой хуваарилах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эхлээд багш, сурагчид хамтран 15 см өргөнтэй, 4-5 зурвас байгуулна. Үүний тулд сурагчдыг 4-5 багт хуваагаад баг бүрт 4 ш урт тууз юмуу дээс тарааж өгнө. Багууд тэдгээр туузаар 15 см өргөн зурвас байгуулж, шалан дээр хөдөлгөөнгүй бэхэлнэ.</li> <li>- Гүйхээс өмнө хамраараа амьсгал авч, амаараа гаргах дасгалыг багш дагуулж хийнэ.</li> <li>- 4-5 цуваа тус тусдаа өөрсдийн байгуулсан зурвасаар ар араасаа цувран, зурвасын шугам дээр гишгэхгүйгээр хурдтай гүйнэ. Багш шүгэлдэж дохио өгөхөөс гадна сурагчид алгаа ташиж бие биедээ дохио өгч гараанаас гаргана.</li> <li>- Гимнастикийн урт сандал дээгүүр: гараа алдлан алхах, зөөлөн гүйх, дунд зэргийн хурдтай гүйх, хурдаа нэмэгдүүлж гүйнэ.</li> </ul> <p>Нэг сурагч гимнастикийн урт сандал дээгүүр гүйх үед өөр нэг сурагч гараас нь хөтлөн хажууд нь дагаж гүйнэ. Дараа нь тэд үүргээ солино. Ингэснээр хүүхэд сандлаас унаж гэмтэхээс сэргийлнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид 4 цуваагаар саад давж алхах, гүйх дасгалыг тайлбарлана. Цуваа бүрийн эхний сурагч дасгалыг гүйцэтгэж үзүүлнэ. Багш анхаарах зүйлийг хэлнэ.</li> <li>- Хооронд нь 3 м зайтай, хөндлөн байрлуулсан гимнастикийн урт сандал дээгүүр давж алхана.</li> <li>- Хооронд нь 1 м зайтай цувруулан тавьсан 10 ш бөмбөгийг давж, бөмбөгний хооронд нэг гишгэж алхана.</li> <li>- Нэг цувааны сурагчид хоорондоо 1 м зайтайгаар хөлөө жийж суусан байна. Нөгөө цувааны сурагчид тэдний хөл дээгүүр давж дунд зэргийн хурдтай гүйнэ. Дараа нь хоёр цуваа үүргээ солино. Нийт 3-4 удаа давтана. Хөлөө жийж суусан сурагчид хөлөө нугалан өргөж болохгүйг анхааруулна.</li> <li>- Хэтэрхий хурдан гүйснээс амархан ядарч байгааг ярилцана.</li> </ul> | <p>4-5 м урт, 5 см өргөн тууз 20 ширхэг,</p> <p>Туузыг шаланд бэхлэх наалт буюу кноп – олон ширхэг</p> <p>Гимнастикийн урт сандал 6-8 ширхэг</p> <p>Жижиг бөмбөг 10-20 ширхэг,</p> <p>Гүйх хүүхэд хоорондын зайг тэмдэглэх тууз,</p> <p>Гараанаас гаргахдаа хэрэглэх шүгэл</p> <p>Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 28-31 дүгээр хуудас</p> <p>Цагариг<br/>Жижиг, том бөмбөг</p> |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | <p>- Хурдан гүйж, ямар нэг юмыг оновчтой байрлуулах тоглоом багш зохионо. Бөмбөг, цагариг гэх мэт хэрэгслийг зөөж гүйн оновчтой байрлуулах гэх мэт</p> <p>- Гүйж тоглох тоглоомын дүрмийг танилцуулан, байр, талбайг бэлтгэнэ. Багуудыг зохион байгуулна.</p> <p><i>“Миний дуртай өнгө”</i>. Хоёр баг өөд өөдөөсөө харан, хоорондоо 15 м зайд эгнээгээр зогсоно. Тэднээс яг ижил зайд, талбайн голд 6 ширхэг өөр өөр өнгийн бортогыг эгнүүлэн тавина. Баг бүрийн сурагчид ээлжлэн гүйж, багшийн нэрлэсэн өнгийн бортогыг түрүүлж авахыг эрмэлзэнэ. Жишээ нь: эхний хүүхэд гүйхээр бэлтгэсэн үед багш “ногоон” гэсэн өнгө хэлэх бөгөөд энэ нь гүйлт эхлэх дохио болохын зэрэгцээ хоёр багийн эхний сурагчид ямар бортогоны төлөө уралдаж гүйхийг заана. Заасан өнгийн бортогыг хэн түрүүлж авсан нь багтаа 1 оноо авна.</p> <p><i>“Саадтай гүйлт”</i>. Баг бүрийн тоглогчид хоёр хуваагдан, хоорондоо 20 м зайд өөд өөдөөс харан цуваагаар зогсоно. Багшийн шүглийн дуунаар багуудын эхний сурагч хооронд нь 2 м зайтай байрлуулсан 4 ширхэг халхалтыг давж гүйгээд газарт тавьсан бөмбөгийг авч, бортогуудыг сүлжин гүйж бөмбөгөө өөрийн багийн тоглогчийн гарт өгнө. Тэр нь бөмбөгийг авч, бортогыг сүлжин гүйгээд байранд нь тавиад цааш гүйж халхалтыг даван дараагийн тоглогчийн гарт гараа хүргэнэ. Ийм байдлаар буухиа үргэлжилж, түрүүлж дууссан баг хожино.</p> | <p>Улаан, ногоон, цэнхэр, шар, цагаан, бор өнгийн бортого тус бүр 2 ширхэгийг хооронд нь 2 м зайтай байрлуулна.</p> <p>Багуудын өмнө гарааны шугам татсан байна.</p> <p>20-30 см өндөр халхалтыг гарын доорх материалаар хийж бэлтгэнэ. Ийм халхалт 8 ширхэгийг 2 цуваанд байрлуулна.</p> <p>Мөн 2 ширхэг бөмбөг хэрэглэнэ.</p> |
| <p><b>2.2е.</b><br/>400 м зайг туулахдаа алхаа ба зөөлөн гүйлтийг хослуулан ашиглах</p> | <p>- 200 м зайд сурагч өөрийн боломжоор гүйх ба зогсмоор санагдвал алхана.</p> <p>- 300 м зайг туулахдаа багшийн заасан тэмдэгтийн хооронд гүйж, дараагийн тэмдэгтийн хооронд алхана.</p> <p>- 400 м зайг алхахгүйгээр гүйж туулахыг эрмэлзэнэ.</p> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Эхлээд 400 м зай нь хаанаас хаана хүрэхийг хэлнэ. Гүйж чадвал гүйгээд, ядраад байвал хурдтай алхаарай гэж зөвлөнө. Дараагийн хичээл дээр алхах зайгаа багасгахыг сануулаарай.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Бортого, дарцаг, шон зэргийг ашиглана.</p> <p>Шүглээр дохио өгнө.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”. 2014. 31 дүгээр хуудас</p>                                                                                                                                                                                         |

## 3. ҮСРЭХ, ХАРАЙХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                                                       | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.3а.</b><br>Резин давж үсрэх ба дээсдэж тоглохдоо байрандаа нэг хөл дээр үсрэх чадвар болон тоглоомын дүрмийг ашиглах, хөлийн хүч болон хөдөлгөөний эвслээ хөгжүүлэх | <p>- Резин ашиглан үсэрч тоглохдоо аюулгүй байдлаа хангах талаар ярилцана. Резинд үсэрч орохдоо өмнөх сурагчийг резинээс гарсаны дараа орох, ээлжээр үсрэх, зөв үсрэх зэрэг нь аюулгүй байдалд чухал болохыг тайлбарлана.</p> <p>Резинтэй дасгалууд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 см өндөрт татсан резин дээгүүр хөлөө урагш-дээш шулуун савж давах</li> <li>- Резиний өндрийг нэмэгдүүлэн хөлөө шулуун савж дээгүүр нь алхаж давах</li> <li>- 50 см өндөрт татсан резин дээгүүр 1-3 алхмаас нэг хөлөөр түлхэн алхаж харайх</li> </ul> <p>Багаар резин дээгүүр үсэрч тоглох:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нэг ба хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч 20 см өндөр резин дээр нэг ба хоёр хөлөөр онож гишгэн тоглох</li> <li>- Татсан резиний өндрийн хэмжээг хөлийн шилбэ, тахим, гуяны орчим болгох байдлаар өндөрсгөн, хажуугаас нь хөлөө савж үсрэн резинийг давж тоглоно.</li> </ul> <p>Ганцаараа дээсдэхдээ дээсийг өөрөө эргүүлж байрандаа доорх дасгалыг хийнэ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хоёр хөлийн өлмий дээр үсрэх</li> <li>- баруун, зүүн хөл дээр ээлжлэн үсрэх</li> <li>- дөрвөн зүг рүү эргэж (4 зүг тус бүр рүү 2 удаа) үсрэх</li> <li>- баруун хөл дээр 2 удаа, зүүн хөл дээр 2 удаа үсрэх</li> </ul> <p>Дээсийг эргүүлэн үсэрч урагш явах дасгал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хоёр хөлийн өлмий дээр үсэрч урагш явах</li> <li>- баруун, зүүн хөлөөр ээлжлэн үсэрч урагш явах</li> </ul> <p>Ганцаарчилсан хэлбэрээр дээс тоглох:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хоёр хөлөөр 5 удаа үсрэх, хагас сууж 6 удаа үсрэх, нэг хөл дээр 7 удаа (баруун хөл дээр 4 удаа + зүүн хөл дээр 3 удаа) үсрэх, зүг зүг рүү 2 удаа = нийт 8 удаа үсрэх, зогсоогоор 3 + хагас сууж 3 + зогсоогоор 3 = нийт 9 удаа үсрэх, дээсээ хурдтай эргүүлж 10 удаа үсрэх зэрэг үйлдийг үргэлжлүүлэн алдалгүй хийж тоглоно. Хэрэв алдвал дараагийн тоглогч хийх ба дахин хийхдээ алдсан үйлдлээс үргэлжлүүнэ.</li> </ul> <p>Ийм байдлаар 5-6 сурагч нэг талбайд тоглохоор хичээлийг зохион байгуулна. Эхлээд тоглоомын дүрмийг ярилцана. Дүрмийн дагуу үйлдлийг туршиж үзнэ. Хамгийн сайн дээсчин сурагчийг шалгаруулж болно.</p> | <p>5-6 м урт резин – 8-10 ш</p> <p>20 см, 40 см, 50 см урт шугам</p> <p>Богино дээс- сурагч бүрийн тоогоор</p> <p>3-5 м урт дээс – 5-6 ш</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”, 2014.</p> <p>32, 33, 39-40-р хуудас 31-р зураг</p> |

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2.36.</b><br/>Гүйлтээс хол харайх аргыг хэрэгжүүлэн, 6-8 м зайнаас гүйж, нэг хөлөөр түлхэн уртад 1.5-2 м-ээс хол харайж үзүүлэх</p>                             | <p>Гүйлтээс хол харайх аргыг ярилцах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Харайхаар гүйхдээ ижил хэмжээтэй алхаж, жигд хурдтай гүйх, гүйж ирээд аль хүчтэй болон өөрт эвтэйхэн байх нэг хөлөөр түлхэх ба агаарт хөлөө нугалан татаж, дараа нь хоёр хөлөө зэрэгцүүлэн буухыг тайлбарлана, асууж тодруулна.</li> </ul> <p>Гүйлтээс уртад харайх дасгалууд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-4 алхалтаас нэг хөлөөр түлхэн уртад харайх</li> <li>- 6 м зайнаас гүйж нэг хөлөөр түлхэн уртад харайх</li> <li>- 8 м зайнаас гүйж нэг хөлөөр түлхэн уртад харайх</li> <li>- Хурдтай гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэж хөндлөн тавьсан матрас дээгүүр давж харайх</li> <li>- Гүйлтээс уртад харайгаад матрасанд тавьсан тэмдэгт дээр буух</li> <li>- Хэн нь хол харайж буйг шалгаруулах тоглоом</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Уртад харайж буй сурагчийн зурагт үзүүлэн ашиглана.</p> <p>Хүүхэд уртад харайж буугаад хана мөргөхөөргүй зайд матрас байрлуулна.</p> <p>Шохойгоор сурагчийн харайлтын хэмжээг матрас дээр тэмдэглэж болно.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”, 2014.</p> <p>36-37-р хуудас, Хулдаасан метр</p> |
| <p><b>2.3в.</b><br/>Гүйлтээс үсэрч 150-180 см өндөрт дүүжилсэн зүйлд нэг гараар хүрэх ба 30-40 см өндөр тавцан дээр хоёр хөлөөр үсэрч гараад, үсрэн бууж харуулах</p> | <p>Өндрөөс дүүжилсэн зүйлд хүрэх дасгалууд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Байрнаасаа хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч 100-120 см өндөрт дүүжилсэн зүйлд хоёр гараар хүрэх</li> <li>- Нэг алхаад хоёр хөлөөр түлхэж үсрэн өндөрт дүүжилсэн зүйлд нэг гараар хүрэх</li> <li>- Гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэн дээш үсрэх</li> </ul> <p>Байрнаас ба гүйлтээс үсрэхийн аль нь ашигтай, өндөр үсэрч байгааг ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэн дээш үсэрч 150, 160, 170, 180 см өндөрт дүүжилсэн зүйлд нэг гараар хүрэх тоглоом тоглоно. Сурагчдын үсрэх чадварын ялгааг харгалзан хэдэн хэсэг болгож, өндрөөс дүүжилсэн бөмбөгийг хоёр гараар барьж авах, жижиг юмыг татаж авах зэргээр тоглуулна. Тоглоомын дүнг ярилцан, сурагчдыг үнэлнэ.</li> </ul> <p>Өндөр тавцан дээр үсэрч гарах дасгалууд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Байрнаасаа хоёр хөлөөр түлхэн урагш үсэрч 30-40 см өндөр тавцан дээр гараад, эргэж зогсон урагш үсэрч буух</li> <li>- 1-2 алхаад хоёр хөлөөр түлхэн урагш үсэрч 30-40 см өндөр тавцан дээр гараад, урагш үсэрч буух</li> <li>- Хоёр хөлөөр түлхэн урагш үсэрч тавцан дээр гараад, баруун ба зүүн тийш үсэрч буух</li> <li>- 20 см намхан тавцан дээр урагш үсэрч гараад арагш үсэрч буух</li> <li>- Баруун, зүүн тийш хажуу талаар үсэрч намхан тавцан дээр гараад урагш, арагш, зүүн тийш дурын зүгт үсэрч буух</li> </ul> | <p>30-40 см өндөртэй, 60х60 см хэмжээтэй тавцан 6-8 ш,</p> <p>Шохой, наалддаг тууз,</p> <p>Тэмдэгтүүд, Урт метр</p> <p>20 см өндөртэй 30х40 см хэмжээтэй тавцан,</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”, 2014.</p> <p>35, 37, 38, 40-р хуудас</p>                                                     |

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2.3г.</b><br/>Нэг ба хоёр хөл дээрээ урагш, хажуу тийш, арагш үсэрч явах, түлхэлт савалт хосолсон дасгалыг ашиглан хөлийн хүч ба уян хатныг хөгжүүлэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хоёр хөл дээр урагш 2 удаа, арагш 2 удаа үсрэх</li> <li>- Хоёр хөл дээр зүүн тийш 2 удаа, баруун тийш 2 удаа үсрэх</li> <li>- Дээрх 2 дасгалыг нэгтгэж хийх</li> <li>- Зүүн хөл дээр урагш 2 удаа үсрээд, баруун хөл дээр арагш 2 удаа үсрэх</li> <li>- Зүүн гар тийш зүүн хөл дээр 2 удаа үсрээд, баруун гар тийш баруун хөл дээр 2 удаа үсрэх</li> <li>- Зүүн хөл дээр урагш 2 удаа үсрээд, баруун хөл дээр арагш 2 удаа үсрэх</li> <li>- Баруун гар тийш зүүн хөл дээр 2 удаа үсрээд, зүүн гар тийш баруун хөл дээр 2 удаа үсрэх</li> <li>- Эдгээрийг нэгтгэж үсрэх</li> <li>- Өвдгөөр нугалан урагш- дээш татаж нэг хөл дээр үсрэх - 8х2 удаа</li> <li>- Нэг хөлөө шулуун дээш савж нөгөө хөл дээр үсрэх</li> <li>- Хагас суултаас гарын савалтыг далайцтай хийж хотойж үсрэх</li> <li>- Хөлөө хажуу тийш саван үсрэх</li> <li>- Гимнастикийн хананаас барьж хажуугаараа зогсон нэг хөлөө урагш-хойш савах</li> <li>- Гүн суултаас үсрэх</li> <li>- Байрнаас уртад 1-р ангийн амжилтаа ахиулж харайх</li> </ul> | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”, 2014.<br/>34, 35-р хуудас</p> <p>Шохой</p> <p>Сурагчдын үсэрч хүрэх хэмжээг тэмдэглэх янз бүрийн тэмдэгтүүд</p> <p>Дасгалын зурагууд</p> |
| <p><b>2.3д.</b><br/>Байрнаас уртад 80-95 см-ээс хол харайж харуулах</p>                                                                                         | <p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 2-3 цагийн хичээлээр шийдвэрлэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Байрнаас уртад харайж үзүүлэх</li> <li>- Гараа савахгүйгээр үсрэх, саваад үсрэхийн ялгааг ойлгох, туршин хийх</li> <li>- Байрнаас уртад 6-8 удаа давтан харайх</li> <li>- Байрнаас уртад харайх үед гарч буй алдааг засах дасгалууд өгөх</li> <li>- Байрнаас уртад харайхдаа амжилтаа ахиулан 80-95 см-ээс хол харайх</li> <li>- Хүүхэд бүр өөрийн амжилтаа багшид хэлж тэмдэглүүлэх</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном–II”, 2014.<br/>35-р хуудас</p> <p>Шохой,<br/>Наалддаг тууз,<br/>Тэмдэгтүүд,<br/>Хулдаасан метр<br/>Харайгаад буухад хэрэглэх матрас</p>       |

**Багшийн анхаарах зүйл:**

- Алхалтаас болон гүйлтээс түлхэх дасгалыг багш дагуулж, удаавтар хөдөлгөөнөөр хийнэ. Алхамын тоог тоолж, түлхэх үед нь “дээшээ” гэх зэрэг үгээр сануулна. Сурагчдыг өөрийн боломжит өндөрт үсэрч буйг ажиглаж, тэмдэглэнэ. Түлхэлт савалтыг зөв хослуулахад анхаарна.

- Ойролцоогоор 5-8 м зайнаас зөөлөн ба хурдтай гүйж 80 см-ээс 2 м хол харайх зурвасыг шохой, наалддаг туузаар тэмдэглэх ба тодотгох байдлаар зураасны эхлэл төгсгөлд тэмдэгт хэрэглэнэ. Түүнчлэн матрасыг хөндлөн байрлуулаад түүнийг давж харайх байдлаар хичээлээ зохион байгуулж болно. Зурвасын өргөнийг хүүхэд бүрийн ялгаатай байдлыг харгалзан өөрчилнө.

- Энэ бүлэг сэдвээр сурагчдын байрнаас уртад харайх амжилтыг хэмжиж, “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцоорой.

## 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                                      | Сургалтын үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.4а.</b><br>Нэг ба хоёр гараар жижиг бөмбөгийг шидэж, өнхрүүлэн 2-3 м зайд буй байг онож харуулах, орон зайн баримжаа, хөдөлгөөний эвслээ хөгжүүлэх | <b>Жижиг бөмбөгийг шидэх дасгалууд:</b><br>- хоёр гараар шидээд хоёр гараар барьж авах<br>- нэг гараар шидээд хоёр гараар барьж авах<br>- нэг гараар шидээд газарт ойлгон хоёр гараар барьж авах<br>- нэг гараар шидээд газарт ойлгон нэг гараар барих<br>- доороос, толгой ба мөрний орчмоос болон хажуугаас буюу бүсэлхий орчмоос нэг гараар шидээд барих<br><b>Бай онох шидэлтүүд:</b><br>- хананд 1.5-2.5 м өндөрт тэмдэглэсэн янз бүрийн дүрс бүхий байг нэрлэж, 1-3 м зайнаас бөмбөгөөр онох. Өөрийн нэрлэсэн байг онохыг эрмэлзэнэ.<br>- 1.5-2 м өндөрт дүүжилсэн том цагариг дундуур бөмбөгийг шидэж гаргах, мөн өндөрт байрлуулсан бөмбөлөгийг онох<br>- газарт байрлуулсан хайрцаг болон сагсанд бөмбөгийг шидэж оруулах<br>- газарт тэмдэглэсэн дүрс бүхий бай болон өрж байрлуулсан бортогыг онох<br>- нэг цэгээс хоорондоо 1 м зайд байрлуулсан гурван өөр байг онох<br>- гурван өөр цэгээс хоёр бортогони хоорондуур, эсвэл сандлын хөл доогуур өнхрүүлж оруулах<br>- Боулинг тоглох | Жижиг бөмбөг<br>-сурагчийн тоогоор,<br><br>Сагс 5-6 ш /цаасан хайрцаг, сагс, матрас/<br><br>Гимнастикийн сандал, модон морь, дамжуурга,<br><br>Янз бүрийн дүрс бүхий байг хана болон шалан дээр тэмдэглэх<br><br>60-120 см диаметр бүхий цагариг 5-6 ш,<br><br>15-20 ш бортого |
| <b>2.4б.</b><br>Дунд зэргийн бөмбөгийг байрандаа нэг гараар залалтыг гүйцэтгэх                                                                          | - Залах гэдэг нь ямар утгатай үг болохыг, сагсан бөмбөг тоглоход яагаад залах хэрэгтэй байдгийг асууж, харилцан ярилцаж, хэрхэн залахыг багш биеэр үзүүлэн, тайлбарлана.<br>- Бөмбөгийг залахын өмнө гар ба сарвууны эвслийг сайжруулах зорилгоор бөмбөгийг алган дээрээ тавин гарыг бугуйн үеэр дээш-доош болгох, дээш шидээд барьж авах, дээш шидээд газарт ойлгон барьж авах, хоёр гарын алганд өнхрүүлэх, хоёр гарын хооронд бөмбөгийг дамжуулах дасгалыг хийлгэж болно.<br>- Бөмбөг залах дасгалыг аль болох олон удаа давтана:<br>- бөмбөгийг газарт ойлгон барьж авах<br>- бөмбөгөө газарт ойлгоод, алга ташин барьж авах<br>- бөмбөгийг байрандаа хоёр гарын алгаар цохиж, газарт ойлгон барьж авах<br>- бөмбөгийг байрандаа хоёр гараар ээлжлэн алгаар цохиж газарт ойлгох<br>- бөмбөгийг байрандаа нэг гараар цохиж, газарт ойлгон барьж авах дасгалыг сурагчид алдахгүйгээр 6-8 удаа давтана. Мөн 5-6 сурагчтай баг болгоод хэний баг олон залах вэ? уралдаант тоглоом тоглуулна.       | Дунд зэргийн бөмбөг<br>8-10 ширхэг                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2.4в.</b><br/>Дунд зэргийн бөмбөгийг 2 м зайнаас оновчтой дамжуулахдаа нэг ба хоёр гараар дамжуулах аргыг ашиглах</p> | <p>Хоорондоо 2-3 м зайтай зогссон байдлаас:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доороос хоёр гараар</li> <li>- цээжний өмнөөс хоёр гараар</li> <li>- толгой ба мөрний орчмоос хоёр гараар бөмбөгийг бие биерүүгээ дамжуулна.</li> </ul> <p>Хэрэв сурагчид дээрх дасгалыг 10 удаа алдалгүй хийгээд сурчихвал хоорондоо 2-4 м зайтай зогссон байдлаас дунд зэргийн бөмбөгийг бие бие рүүгээ шаланд ойлгож дажуулан барьж авах дасгалыг хийлгэж болно. Үүний тулд багш бөмбөг ойлгох талбай болон хүлээн авах, дамжуулах шугамыг тэмдэглэнэ.</p> <p>Сагсанд бөмбөгийг шидэж оруулахдаа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- газарт тавьсан сагсанд дунд зэргийн бөмбөгийг хоёр гараар шидэж оруулах</li> <li>- гимнастикийн сандал дээр тавьсан сагсанд бөмбөгийг газарт ойлгон шидэж оруулах</li> <li>- хананд 2-2.5 м өндөрт зурсан бай руу бөмбөгийг хоёр гараар шидэж оноод, газарт ойлгон барьж авах дасгалыг хийлгэнэ.</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хоорондоо 2-3 м зай бүхий шидэх зайг тэмдэглэсэн шугам татна.</li> <li>- Дунд зэргийн бөмбөг 20 ширхэг</li> <li>- Сагс 5-6 ш (цаасан хайрцаг, хувин)</li> <li>- Цагариг 5-10 ш</li> <li>- Хананд 2-2.5 м өндөрт зурсан 1.5 м диаметртай бай – 8-10 ш</li> </ul> |
| <p><b>2.4г.</b><br/>100-150 гр жинтэй жижиг бөмбөгийг байрнаасаа нэг гараар хол шидэж харуулах</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бөмбөгөө барьж, шидэх талбай руу харж зогссон байдлаас гарын савалтын дуураймал дасгал давуулна.</li> <li>- Шидсэн бөмбөгний нисэлтийн өндөр болон гарах хязгаар нь хол шидэхэд хэрхэн нөлөөлөхийг тайлбарлана.</li> <li>- 1-2 м өндөрт татсан уяаг давуулж жижиг бөмбөгийг шидэх</li> <li>- 2-2.5 м өндөртэй, 5-6 м өргөн татсан уяа, хөл бөмбөгийн хаалга зэргийг давуулж жижиг бөмбөгийг шидэх</li> <li>- Багш жижиг бөмбөгийг хэрхэн хол шидэх болон бөмбөгөө шидээд, байрандаа хэрхэн тогтож үлдэх хэрэгтэйг тайлбарлан, үзүүлнэ.</li> <li>- 80-100 г жинтэй бөмбөгийг байрнаасаа аль болох хол шидэх оролдлого хийнэ. Нэг сурагч 10 удаа шиднэ.</li> <li>- 5-10 м зайнаас бөмбөгийг хөл бөмбөгийн хаалга, татсан уяан дээгүүр давуулж шидэх</li> <li>- Шидэх шугамын араас бөмбөгийг нэг гараар дунд зэргийн хүчээр шидэх</li> <li>- Бөмбөгийг байрнаасаа нэг гараар хүчтэй хол шидэх Хэн нь хол шидэх вэ? тэмцээн зохион явуулж, хамгийн хол шидэгчийг шалгаруулна.</li> </ul> | <p>Дунджаар 2 м орчим өндөрт татсан хэц</p> <p>Жижиг резинэн бөмбөг</p> <p>80-100 г жинтэй жижиг чихмэл бөмбөг аль болох олон байх</p> <p>100-150 г жижиг бөмбөг аль болох олон байх</p> <p>Хөл бөмбөгийн хаалга,</p>                                                                                    |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2.4д.</b><br/>Гарын хүч, шидэх чадвараа хөгжүүлэхдээ байрнаасаа янз бүрийн байдлаас бөмбөгийг хол шидэх аргыг ашиглах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Өвдөглөж зогссон байдлаас бөмбөгийг толгой дээрээс хоёр гараар шидэж 5 м зайд тавьсан матрас дээр унагах</li> <li>- Хөлөө жийж суусан байдлаас нэг гараар бөмбөгийг шидэж 3 м зайд байрлуулсан цагариг дотор унагах</li> <li>- Хажуугаараа харж зогссон байдлаас эргэж урагш харан бөмбөгийг нэг гараар шидэж хананд байрлуулсан байг онох.</li> </ul> <p>Заалны төвийн шугамын хоёр талд 2-3 м зайд багууд өөд өөдөөсөө харан эгнэн жагссан байна. Төвийн шугам дээр волейболын торыг сөхөн, түүний хэцэнд нь хэд хэдэн цагариг бэхэлсэн байна. Багшийн дохиогоор багууд жижиг бөмбөгийг шидэж цагариг дундуур гаргахыг эрмэлзэнэ. Нэг багийн шидсэн бөмбөгийг нөгөө багийнхан авч цагариг дундуур буцааж шиднэ. Аль багаас хэдэн удаа цагаригны хоорондуур бөмбөг гарч байгааг сурагчид багштай хамтран тоолно. Багийн бүх сурагч шидэлтийг гүйцэтгэх ёстой. Эсвэл 3 м зайнаас шидсэн бөмбөг цагаригны хоорондуур гарвал 2 оноо, 2 м зайнаас шидсэн бөмбөг цагаригны хоорондуур гарвал 1 оноо өгөх дүрмээр тоглож болно.</p> <p>Бөмбөгийг хол шидэхэд тухайн шидэж буй хүнээс маш их хурд, хүч шаарддаг. Иймээс аюулгүй байдлыг хэрхэн хангах хэрэгтэйг тайлбарлана. Жижиг бөмбөгийг хол шидэхийн тулд бөмбөг шидэх талбайд яаж зогсох, бөмбөгийг яаж барих, бөмбөг шидэх үед гарыг хэрхэн савах зэргийг тайлбарлан, дуураймал дасгалыг давтана. Багш бөмбөгийг урагш шулуун ба урагш-дээш чиглэлээр шидэж харуулна. Энэ хоёр шидэлтийн аль нь бөмбөгийг хол явуулж байгааг асууна. Сурагч бүр ингэж бөмбөгөө урагш-дээш чиглэлээр шидэж туршина. Шидсэн бөмбөг заавал шидэх талбайд унах ёстойг анхааруулна. Мөн шидсэн бөмбөгөнд оногдвол гэмтэж болзошгүй тул нэг сурагч бөмбөг шидэж байхад бусад сурагч бэлтгэх шугамын ард байрлах ба багшийн дохиогоор талбайд орж бөмбөгийг цуглуулж хэвшүүлэх хэрэгтэй.</p> <p>- Дунд зэргийн бөмбөгтэй “Хэн мэргэн бэ?” тоглоом тоглохдоо сурагчид ээлжлэн бөмбөгийг өнхрүүлж 2-3 м зайд байрлуулсан 3 ширхэг бортогыг онох ба хэн олон байг оносныг шалгаруулж байр эзлүүлнэ. Мөн сурагчдын чадварт тулгуурлан бөмбөгөөр тоглох үйлдлийг хөнгөвчилж, хүндрүүлж зохиох хэрэгтэй. Ойролцоо чадвартай сурагчдыг нэг бүлэг болгож, ижил даалгавар өгч тоглуулна.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сагсан бөмбөг сурагч бүрийн тоогоор</li> <li>- Хананд байрлуулсан байнууд</li> <li>- Цагаригнууд</li> <li>- Матрасууд</li> </ul> <p>Волейболын тор<br/>Том цагариг, жижиг бөмбөг</p> <p>Шидэлт эхлэх шугам, бөмбөг буух талбай, бусад сурагчийн байрлах газар бүхий шидэлтийн талбайг урьдчилан байгуулна. 80-100 г жинтэй жижиг чихмэл бөмбөгийг сурагч бүрийн тоогоор бэлтгэнэ.</p> <p>Жижиг чихмэл бөмбөг 30-35 ширхэг, үнэлгээний карт сурагч бүрийн тоогоор</p> <p>Гимнастикийн сандал</p> <p>Сагсан бөмбөг</p> <p>Цагариг</p> <p>Шохой</p> <p>Бортого</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Багшийн анхаарах зүйл:**

- Шидэлтийн үед аюулгүй байдлыг хангахын тулд сурагчдад хаанаас бөмбөгийг шидэх, шидээд хаашаа гарах, хэзээ очиж бөмбөгийг авч болох зэргийг тодорхой тайбарлан, хэвшүүлэхээс гадна багш өөрөө шидэлтийн талбайг урьдчилан бэлтгэсэн байх хэрэгтэй. Шидэлтийн талбай нь шороо болон зүлгэн гадаргуутай байх нь тохиромжтой. Хоорондоо 2-3 м зайтай, 4-6 м өргөнтэй, 4-5 ширхэг шидэлтийн талбай байна. Энд 4-5 сурагч нэг зэрэг шидэх боломжтой болно. Мөн талбайд 10 м-ээс эхлэн 2 м тутамд хэмжээсүүдийг татсан байна. Ингэснээр сурагч бүр өөрийхээ болон бусдынхаа шидсэн хэмжээг баримжаалах боломжтой болно. Талбайд 5 см өргөнтэй цагаан өнгийн шохойг асгаж, шидэлтийн талбайг байгуулна.

- Жижиг бөмбөгөөр бай онож шидэх чадварыг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтээр үнэлж, тооцоорой.

**Явцын үнэлгээ:**

| Үнэлгээний даалгавар                                                                            | Шалгуур                                                                               |                                                                                          |                                                                              |                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                 | Маш сайн                                                                              | Сайн байна                                                                               | Хангалттай                                                                   | Давтах хэрэгтэй                                            |
| Бөмбөгийг нэг гараар дээш шидээд газарт ойлгон хоёр гараар барьж авах – 4-5 удаа                | Бөмбөгийг биедээ наахгүй барьж авах ба дасгал тус бүрийг 4 удаа тасралтгүй, гүйцэтгэх | Бөмбөгийг биедээ наахгүй барьж авах ба дасгал тус бүрийг 4 удаа түр зогсолттой гүйцэтгэх | Дасгал тус бүрийг 4 удаа гүйцэт-гэхдээ бөмбөгийг биетэйгээ хамжиж барьж авах | Өөрөө бие дааж биш, бусдын оролцоотой 2-3 удаа гүйцэтгэсэн |
| Бөмбөгийг нэг гараар шидэж шалнаас хананд ойлгон  хоёр гараар барьж авах - 4-5 удаа             |                                                                                       |                                                                                          |                                                                              |                                                            |
| Бөмбөгийг хоёр хөлийн хоорондуур шидэн шалнаас хананд ойлгоод хоёр гараар барьж авах – 4-5 удаа |                                                                                       |                                                                                          |                                                                              |                                                            |
| Бай онох шидэлт                                                                                 | “Бие бялдрын  түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтээр үнэлнэ.                            |                                                                                          |                                                                              |                                                            |

## ГУРАВДУГААР АНГИ

### 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                                                                                                    | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1а.</b><br>Нэг цуваанаас хоёр цуваанд жагсах, тоолсон тоогоороо нэг эгнээнээс гурван эгнээнд шилжих, заал талбайн төв рүү хоёроор орох, дороо алхалтаас баруун, зүүн тийш эргэх, цуваа жагсаалаар алхаж харуулах | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эгнээ жагсаалаас баруун, зүүн тал руу эргүүлж, цуваа жагсаал үүсгэнэ.</li> <li>- Цуваа жагсаалд хоёроор тоолно. Нэг цуваанаас хоёр цуваанд шилжих үйлдлийг удаавтар хөдөлгөөнөөр давтана.</li> <li>- Нэг цуваанаас хоёр цуваанд шилжих ба буцаж нэг цуваа болох үйлдлийг багшийн командаар давтана.</li> <li>- Нэг эгнээ жагсаалд гурваар тоолно.</li> <li>- Тоолсон тоогоороо алхаад марш! команд өгч, нэг, хоёр, гурав, дөрөв гэж тоолон гурван эгнээ жагсаал үүсгэнэ. Эргэж алхан байрандаа очиж нэг эгнээ жагсаал болно. Зөв, буруу хийж байгаагаа бусадтай харьцуулж, ярилцана.</li> <li>- Энэ чадварыг дараагийн хичээлүүд дээр бататгана.</li> <li>- Нэг цуваа алхалтаас заалны төв рүү хоёроор орох үйлдлийг багш, нэг сурагчийн хамт үзүүлж, тайлбарлана.</li> <li>- Сурагчид дөрөв дөрвөөрөө баг болон заалны төв рүү хоёроор орох дасгалыг давтана.</li> <li>- Багшийн командаар заал, талбайн төв рүү хоёроор орох дасгалыг ангиараа хийнэ.</li> <li>- Эгнээ жагсаалыг аль нэг зүг рүү эргүүлэн цуваа жагсаал болгоод “дороо алхаад марш!” команд өгнө. Сурагчдын алхаж буй байдлыг ажиглан, алдаа гарвал алхалтыг зогсоон ярилцана.</li> <li>- Дороо алхалтаас баруун ба зүүн тийш эргэж сурах нь жагсаалын аливаа хувиралтыг гүйцэтгэх үндэс болохыг тайлбарлана.</li> <li>- Сурагчид цуваа жагсаал дотор дороо алхалтаас өөрөө өөртөө команд өгч баруун, зүүн тийш ээлжлэн эргэнэ.</li> <li>- Дараа нь ангиараа багшийн командаар дороо алхаж, “баруун тийш эргэ!”, “зүүн тийш эргэ!” командыг 8-10 удаа давтан биелүүлнэ.</li> <li>- Хэрвээ сурагчид энэ командыг сайн биелүүлж байвал багш “Охид – баруун тийш!, хөвгүүд – зүүн тийш эргэ!” гэсэн өөр өөр зүгт эргэх командыг ангиараа нэг зүгт харан дороо алхаж байх үед нь өгнө. Мөн буцаж эргэх командыг өгч ангийг нэг зүг рүү алхуулна.</li> <li>- Энэ чадварыг хичээл бүрийн үндсэн хэсэгт сурагчдыг тодорхой байр руу явуулах, хэрэглэл рүү харуулж зогсоох, багт хуваах зэрэг үед тогтмол хэрэглэж хэвшүүлнэ.</li> <li>- Ангийг нэг цуваа болгон жагсааж, дороо алхах команд өгнө. Дороо алхахдаа бие цэх байлгаж, нэгэн зэрэг алхахыг сануулж тоолно.</li> <li>- Дороо алхалтаас урагш алхаанд шилжинэ. 1 тойрог алхсаны дараа зогсоож, цуваагаар алхах үед гарч буй алдааг хэлнэ.</li> </ul> | <p>Цуваа жагсаалын зурагт үзүүлэн,</p> <p>Дороо алхалтаас баруун ба зүүн тийш эргэж буй видео бичлэг</p> <p>Биеийн тамирын заалны шугамуудыг сурагчид цуваагаар жагсахдаа баримжаалах хэрэглэгдэхүүн болгож ашиглана.</p> <p>1, 2, 3, 4 гэсэн тоо бичиж наасан бортого 4 ширхэгийг ашиглана.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-I” 2014. 5-6 дугаар хуудас.</p> |

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           | <p>- Сурагчид дөрвөөр тоолж, тоолсон тооны дугаар бүхий тэмдэгтийн ард очиж нэг цуваа үүсгэн зогсоно. Дөрвөн цуваа жагсаалын алхаагаар алхана.</p> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Дээрх жагсаалын шилжилтийг 3-4 ээлжит хичээлээр заана. Дороо алхалтаас баруун, зүүн тийш эргэх үед бүх сурагчдын хөлийн тавилт нэгэн зэрэг адил хөл дээр байх хэрэгтэй. Дороо алхалтаас “зүүн тийш эргэ!” командыг зүүн хөл газарт тавигдах үед багш өгнө. “Баруун тийш эргэ!” командыг баруун хөл газар тавигдах үед өгөхийг багш анхаараарай.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>3.16.</b></p> <p>Багшийн тусламжтайгаар өөрийн биеийн өндөр ба жинг хэмжих, өсөлтөө тодорхойлох</p> | <p>- Сурагч бүрийн биеийн өндөр ба жинг багш сурагчид хамтран хэмжиж өөрт нь хэлээд, багш тэмдэглэж авна.</p> <p>- Биеийн өндөр ба жин нь хоёрдугаар ангийн хэмжээнээс хэр өөрчлөгдсөнийг ярилцана.</p> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Сурагчийн биеийн өндөр нь жилд 2 см-ээс илүү нэмэгдээгүй байвал “өндөр болох” дасгалуудыг зааж өгөөрэй. Энэ насанд биеийн өндрийн хэмжээ жилд дунджаар 4-5 см нэмэгдэж байвал хэвийн хөгжил гэж үзэж болно.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Биеийн өндрийг хэмжигч багаж</p> <p>Биеийн жин хэмжих жинлүүр</p> <p>Багшийн журнал</p> <p>Тэмдэглэлийн хуудас</p>                                                            |
| <p><b>3.1в.</b></p> <p>Удаан сууснаас чилж ядарвал алжаал тайлах цогц дасгалыг ашиглах</p>                | <p>- Биеийн тамирын дасгалыг хийхэд бие халууцах, хөлс гарах, амьсгалын тоо нэмэгдэх, судасны лугшилтын тоо олшрох зэрэг өөрчлөлт гарах тухай ярина.</p> <p>- Алжаал тайлах хамгийн үр дүнтэй арга бол биеийн тамирын дасгал болохыг ярилцана.</p> <p>- Алжаал тайлах цогц дасгалыг нийтээрээ нэгэн зэрэг багшийг дуурайн гүйцэтгэнэ.</p> <p>- Алжаал тайлах цогц дасгалыг бүрдүүлж буй дасгал бүрийг эгнээ тус бүр давтана. Дараа нь бүх дасгалыг нэгтгэж давтана.</p> <p>- Алжаал тайлах энгийн өөр дасгал үзүүлэх сурагч байгаа эсэхийг асууж, түүний хийсэн дасгалыг сурагчид хийж үзэж туршина. Багш алдааг засаж өгнө.</p> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Сурагч удаан сууснаас бие нь чилсэн үедээ хийх алжаал тайлах цогц дасгалын хувилбарыг багш урьдчилан бэлтгэсэн байна. Сурагчдад олон давталтаар цээжлүүлээд хэрэгцээ шаардлагатай үед хийхийг зөвлөнө.</i></p> | <p>Биеийн тамирын дасгалын ач холбогдлын талаар өгүүлсэн ном, сурах бичиг, гарын авлага, зөвлөмжийн цуглуулга</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-I” 2014. 7-8 дугаар хуудас.</p> |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3.1г.</b><br/>Гар, хөл, их биеийн хөдөлгөөн хосолсон шинэ дасгал, богино дээстэй, зөөлөн бөмбөгтэй, саваа модтой, цацагтай цогц дасгалыг ганцаар болон хосоор гүйцэтгэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөн орсон цогц дасгалыг зохиохдоо сурагч бүр нэг дасгал санал болгох замаар нэгтгэн 16-аас доошгүй тоот дасгал болгоно.</li> <li>- Багш сурагчид хамтран хэмнэлтэй тоолж, зохиосон дасгалаа давтана.</li> <li>- Сайн гүйцэтгэж байгаа сурагч үзүүлэх, тэдний идэвх, хөдөлгөөний эв дүй, мэдрэмжийг ажиглаж урамшуулна.</li> <li>- Янз бүрийн хэрэгсэлтэй (богино дээстэй, зөөлөн бөмбөгтэй, саваа модтой, цацагтай) биеийн ерөнхий хөгжлийн цогц дасгал зохиож, тус бүрд нь нэгж хичээл болгон төлөвлөж хэрэгжүүлнэ.</li> <li>- Эсвэл эдгээр хэрэгслийн алийг нь ч ашиглан хийж болохуйц цогц дасгал зохиож, түүнийгээ хичээл бүр дээр өөр өөр хэрэгсэл ашиглан гүйцэтгэж болно.</li> <li>- Эдгээр дасгалыг байрандаа болон урагш хойш шилжилттэйгээр, босоо, суугаа, хэвтээ байдлаас гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Хэрэгсэл тус бүрийн онцлогийг тайлбарлаж, тэдгээрийг хэрхэн барихыг үзүүлж, аюулгүй байдлыг хангах анхааруулга өгнө.</li> <li>- Янз бүрийн хэрэгсэлтэй биеийн ерөнхий хөгжлийн дасгалыг хосоороо гүйцэтгэж болно.</li> <li>- Энэ зорилтыг шийдвэрлэх эхний хичээл дээр өмнө нь эзэмшсэн саваа модтой ба богино дээстэй хийх биеийн ерөнхий хөгжлийн дасгалаа сэргээн санаж, тус бүрд нь 3-4 удаа давтана.</li> <li>- Дараагийн хичээл дээр зөвхөн саваа модтой дасгалыг хосоороо хийхээр зохиомжлон өгнө. Хоёр сурагч дундаа нэг саваа модыг барьж амьсгалын дасгал хийх, бөхийх, гэдийх, савааг гараас гарт дамжуулах, хөлөө саваан дээгүүр давуулж савах зэргээр гар, хөл, их биеийн үндсэн хөдөлгөөн оролцсон дасгалыг гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Гурав ба дөрөвдүгээр хичээл дээр богино дээстэй дасгалыг хосоороо гүйцэтгэхээр зохиомжлон өгнө.</li> </ul> | <p>Эгнээ хоорондын зайг тогтооход заалны шугамууд ба урт туузыг ашиглана.</p> <p>150-200 см урттай дээс 30-35 ширхэг,</p> <p>20-30 см диаметртэй хаймран бөмбөг 20-35 ширхэг,</p> <p>100-110 см урттай, 5-6 см диаметртэй саваа мод 30-35 ширхэг,</p> <p>Гялгар уутаар хийсэн цацаг 30-35 хос,</p> <p>Хэрэв ийм тоогоор бэлтгэх боломжгүй бол хоёр сурагчийн дунд 1 ширхэг байхаар тооцно.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-I” 2014. 10-12 дугаар хуудас.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Багшийн анхаарах зүйл:**

Энэ зорилтыг шийдвэрлэх эхний хичээл дээр өмнө нь эзэмшсэн саваа модтой ба богино дээстэй хийх биеийн ерөнхий хөгжлийн дасгалаа сэргээн санаж, тус бүрд нь 3-4 удаа давтана.

Дараагийн хичээл дээр зөвхөн саваа модтой дасгалыг хосоороо хийхээр зохиомжлон өгнө.

Гурав ба дөрөвдүгээр хичээл дээр богино дээстэй дасгалыг хосоороо гүйцэтгэхээр зохиомжлон өгнө.

Биеийн ерөнхий хөгжлийг дээшлүүлэхтэй холбоотойгоор “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ыг дэвтэр дээрээ өөрийн биеийн өндөр, жингийн үзүүлэлтийг бичих даалгавар өгөөрэй.

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3.1д.</b><br/>Дүүжигнэлтээс хөлөө нугалан өргөж өнцөг барих, гараа нугалан дүүжигнэх, их биеэ савах дасгалыг гүйцэтгэх</p>                                                                             | <p>Гимнастикийн хананд дүүжигнэж хийх дасгал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастикийн хананаас хоёр гараар дүүжигнэх</li> <li>- гимнастикийн хананаас баруун, зүүн гараар ээлжлэн дүүжигнэх</li> <li>- хананаас дүүжигнэн, баруун ба зүүн хөлөө ээлжлэн өргөж буулгах</li> <li>- хананаас дүүжигнэн хоёр хөлөө өргөж, буулгах г.м.</li> </ul> <p>Үүний дараа сурагчид хананаас дүүжигнэн хөлөө шулуун өргөж өнцөг барина:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хөлөө хананаас бага зэрэг (20 см орчим) хөндийрүүлэн 5-10 тоонд өнцөг барих</li> <li>- хөлөө урагш-доош өргөн 6-8 тоонд өнцөг барих</li> <li>- баруун, зүүн ээлжлэн хөлөө өвдгөөр нь нугалан 90° өргөж өнцөг барих</li> <li>- хоёр хөлөө нугалан 90° өргөж аль болох удаан хугацаанд өнцөг барих г.м</li> </ul> <p>Сурагчид гимнастикийн хананы тоогоор цуваа болж, дасгалыг цуварч гүйцэтгэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастикийн хананд дүүжигнэсэн байдлаас багшийн тусламжтайгаар биеэ өргөн, гараа нугалж 2-5 тоолоод бууна. Ингэж дүүжигнэн гараар өнцөг барих хугацааг аажмаар нэмж 10 сек хүргэнэ.</li> <li>- Дүүжигнэлтээс хөлөө нугалан өнцөг барих, гараа нугалж дүүжигнэх чадварт тулгуурлан, сурагчид гимнастикийн хананд дүүжигнэн их биеэ эргүүлэх, хөлөө баруун, зүүн тал руу савах дасгалыг гүйцэтгэнэ.</li> </ul> <p>Сурагчид гимнастикийн хананы тоогоор цуваа болж, дасгалыг цуварч давтана.</p> <p><i>Багшийн анхаарах зүйл:</i><br/><i>Дүүжигнэлтийн бүх дасгалыг нэг хичээл дээр сонговол хэрэглэгдэхүүн дутагдах учраас өөр сэдэвтэй нэгтгэж заах нь зүйтэй. Сурагчид нэг нэгэндээ саад болохгүй дасгалаа гүйцэтгэхэд нь багш тусалж ажиллана.</i></p> | <p>Гимнастикийн хана 4-6 ширхэг</p> <p>Матрас 4-6 ширхэг</p> <p>Шүгэл</p> <p>Зөөврийн турник 2-4 ш</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-I” 2014. 13-14 дүгээр хуудас.</p>                                                                       |
| <p><b>3.1е.</b><br/>Тэнцвэрийн чадавхаа сайжруулахдаа жижиг тавцан дээр нэг хөлөөрөө зогсох, үсэрч 180° эргэн, тэнцвэрээ хадгалж буух, бие биенийхээ тэнцвэрийг алдагдуулах хөдөлгөөнт тоглоомыг ашиглах</p> | <p>Хичээлийн эхний хэсэгт өвдөг, шагайн үеийг халаах дасгал заавал хийнэ. Хичээлийн үндсэн хэсэгт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Байрнаасаа хоёр хөлөөр түлхэн урагш, хойш, баруун, зүүн тийш хөнгөн үсрэх – зүг бүрт 8 удаа</li> <li>- Байрнаасаа хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч баруун, зүүн тал руу ээлжлэн (90°) эргэж тэнцвэрээ хадгалан зогсох</li> <li>- Байрнаасаа хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч баруун тал руу эргэж (180°), эсрэг тал руу харан тэнцвэрээ хадгалан зогсох</li> <li>- Байрнаасаа хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч зүүн тал руу эргэж, эсрэг тал руу харан тэнцвэрээ хадгалан зогсох зэрэг дасгалыг нийтээрээ нэгэн зэрэг гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Тэнцвэрээ хадгалан зогсож буйг мэдрүүлэхийн тулд сурагч бүр өөрийн хөлөө тойруулан жижиг тойргийг шохойгоор зурна. Үсэрч эргээд уг тойрог дотор буух ёстой.</li> </ul> <p>Эхлээд шалан дээр нэг хөлөөр зогссон байдлаас доорх дасгалыг гүйцэтгэнэ. Үүнд:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Тэнцвэрээ хадгалан буух газраа тэмдэглэхэд зориулан 5 сурагчийн дунд 1 шохой өгнө.</p> <p>Зарим үед багшийн нэрлэсэн дүрс, амьтны зураг, өнгийн хуудас, бөмбөг, спортын хэрэгсэл зэрэг рүү чиглэж үсрэх тул эдгээрийг тооцон бэлтгэнэ.</p> |

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- гараа алдлан буулгах - 6х3 удаа</li> <li>- гараа ташаанд авч, үсрэхгүйгээр баруун ба зүүн тийш эргэх – 4х2 удаа</li> <li>- баруун хөл дээрээс урагш ойрхон үсэрч зүүн хөл дээр тэнцвэрээ хадгалан буух – 10 удаа.</li> <li>- Дараа нь 30-40 см өндөр гимнастикийн сандал дээр нэг хөлөөрөө аль болох удаан зогсох даалгавар өгнө. 4-5 сурагч нэг сандал дээр гарч зогсоход дараагийн ээлжийн сурагчид хугацааг тоолж хэмжинэ. Нэг секундэд 1 тоо хэлнэ. Бүх дасгалыг баруун, зүүн хөл дээр ээлжлэн гүйцэтгэнэ.</li> <li>Хэрэв бололцоотой бол 30х30х30 см хэмжээтэй тавцан дээр нэг хөлөөр зогсох, нэг хөлөөс үсэрч нөгөө хөл дээрээ буух дасгалыг гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Гимнастикийн сандал дээр хоёр сурагч өөд өөдөөсөө харж алгаа нийлүүлэн зогссон байдлаас нэгнийхээ тэнцвэрийг алдагдуулан түлхэж сандлаас буулгах тоглоом зохиож тоглоно.</li> <li>- Жижиг тавцан болон гимнастикийн сандал дээр нэг хөлөө урагш өргөн хэр удаан зогсож байгааг шалгаруулах тоглоом тоглоно.</li> <li>- Урагш харж зогссон байдлаас хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч, бүтэн эргээд хоёр хөл дээр тэнцвэрээ хадгалан буух тоглоом тоглоно.</li> </ul> | <p>30-40 см өндөртэй гимнастикийн урт сандал 3-4 ширхэг хэрэгтэй.</p> <p>Эсвэл 30-50 см өндөртэй, 30х30 см тавцан аль болох олныг бэлтгэж ашиглана.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-I” 2014. 15 дугаар хуудас.</p>              |
| <b>3.1ж.</b><br>Гар, их бие, хөлийн хүчийг хөгжүүлэхдээ 700-800 г жинтэй хүндрүүлэгчийг ашиглах                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хүч гэж юу болох, хүчийг хөгжүүлэхийн тулд ямар дасгал хийвэл зохих вэ? зэрэг асуулт тавьж ярилцана. Сурагчдын нэрийг дуудаж хариулт авна.</li> <li>- Эндээс хүч бол ямар нэг ачааг өргөх, зөөхөд илүү хэрэгтэй учраас хүндрүүлэгчтэй дасгалыг хэрхэн гүйцэтгэхийг мэдэж авцгаая.</li> <li>- Охидод 700 г, хөвгүүдэд 800 г жинтэй хүндрүүлэгчийг тарааж өгнө. Энэ хэрэглэгдэхүүнийг тараах, хурааж тавих үйл ажилагааг эмх цэгцтэй зохион байгуулна.</li> <li>- Хүндрүүлэгчийн голоос атгаж барин дасгалыг гүйцэтгэхийг үзүүлнэ. Энэ цогц дасгалыг багш зохиож, сурагчид 1-2 удаа багшийг дуурайн гүйцэтгээд дараа нь бие дааж давтана.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Бат бөх даавуун материалаар 20х4 см хэмжээтэй уут оёж дотор нь элс хийгээд амыг битүүлж оён, 700-800 г жинтэй, урт нарийхан хүндрүүлэгч бэлтгэнэ.</p> <p>Хэрэв боломжтой бол 700-800 г жинтэй зориулалтын гантель ашиглана.</p> |
| <b>3.1з.</b><br>Хосоороо сунгалтын дасгал гүйцэтгэхдээ нөхөртөө туслах, аюулгүй байдлаа хангах аргыг хэрэгжүүлэх | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчдын уян хатны хөгжлийн түвшинг харгалзан хосыг хуваарилна.</li> <li>- Хосууд зургаар үзүүлсэн уян хатны дасгалыг хамтран гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Багш сурагчдын дундуур явж, алдааг засах ба дасгалаа зөв хийхэд нь туслана.</li> <li>- Хамтрагч сурагчийнхаа бие дээр дарах, гараас татах үед хүчээ тохируулах талаар ярилцаж, туршиж үзнэ.</li> <li>- Бие биедээ туслан, зогсоо ба суугаа байдлаас бөхийж, гарын хурууг өлмийнөөс цааш аль болох хол гаргах үзүүлэлтийг хэмжиж гүйцэтгэх</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-I” 2014. 9-12 дугаар хуудас.</p> <p>Хүн амын бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын зөвлөмж</p>                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3.1и.</b><br/>Шагайн тоглоомын дүрмийг өөрийн үгээр тайлбарлах, биеийн тэнцвэр, хөдөлгөөний эвсэл, уян чадавхаа хөгжүүлэхдээ хэвтээ, суугаа, зогсоо байдлаас дурын аргаар шагайг няслах, шүүрэх дасгал, тоглоомыг ашиглах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид хос хосоороо болж, шагай няслах, морь уралдуулах, шагай шүүрэх тоглоомыг тоглоход юу анхаарах болон яаж тогловол хожих боломж их гарахыг бие биедээ ярьж өгнө.</li> <li>- Монголчуудын нутаг орны онцлогтой шагайн тоглоомын талаар олж мэдсэн мэдээллээ бусаддаа ярина.</li> <li>- Шагай шүүрч тоглох тоглоомын дүрмийг багш танилцуулна. Сурагчид асууж ярилцаад, 4-6 хэсэгт хуваагдаж шагайг няслаж ба шүүрч тоглоно. Шагайгаар тоглох тоглоомд сурагчдыг идэвхжүүлэх, хөгжүүлэх үүднээс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- баруун хөл дээр зогсож, зүүн гараар тулж тонгойсон байдлаас шагайг няслах</li> <li>- Ийм байдлаас шагайг баруун гараар шүүрч хожилцох зэргээр тоглоно. Шагайг няслахдаа эхлээд шагайгаа тарааж шидчихээд, хаанаас няслахаа тооцоолоод тэр байрандаа очиж, бэлтгэх байдлаа аваад тоглоомын үйлдлийг гүйцэтгэнэ.</li> </ul> </li> </ul> <p>Шагайг няслах ээлжээ хүлээж буй сурагчид хөлөө суллан амарч сууж болно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хагас болон явган суусан байдлаас тонгойж шагайг няслах, шүүрэх зэргээр тоглоно. Тоглох зохион байгуулалт нь дээрхтэй ижил байж болно. Мөн шагайнуудыг хооронд нь 15-20 см зайтай цувруулан өрөөд хажууд нь явган суусан байдлаар урагш явж няслах байдлаар ч зохион байгуулж болно. Охид, хөвгүүд тусдаа тоглоно.</li> <li>- Уян ба хөдөлгөөний эвслийг сайжруулах үүднээс хөлдөө зайтай зогссон байдлаас урагш тулж бөхийн шагайг няслах, хөлөө солибож зогссон байдлаас шагай няслаж тоглоно. Шагайгаар тоглохдоо сурагчдыг 4-5 тоглогчтой хэсэгт хуваана. Хэсэг бүр өөрийн шагай, дэвсгэртэй байна.</li> <li>- Сурагч бүр “нэг төө” зайд хоёр шагай өрж тавиад, доош харж хэвтсэн байдлаас тэдгээрийг онож 8-10 удаа няслана.</li> <li>- Хоёр хөлөө гадагш нугалан суусан байдлаас “хоёр төө” зайд өрж тавьсан шагайг 8-10 удаа няслана.</li> <li>- Тулж тонгойсон байдлаас “1-2 төө” зайд өрж тавьсан шагайг 8-10 удаа няслана.</li> <li>- Хэвтээ байдлаас шагайг эрхий хуруугаар өөр рүүгээ татаж няслана.</li> <li>- Хоёр хөлөө гадагш нугалан суусан байдлаас шагайг долоовор хуруугаар няслана.</li> <li>- Тулж тонгойсон байдлаас шагайг дунд хуруугаар няслана.</li> </ul> <p>Эдгээр даалгаврыг сурагч бүр заавал биелүүлнэ. Багш тэдний шагай няслахыг ажиглан, ямар байрлалаас болон аль хуруугаараа няслах чадвар доогуур байгааг илрүүлж, зөвлөгөө өгөн, энгийн дасгал хийлгэнэ.</p> <p>Энэ зорилтыг хэд хэдэн хичээлээр шийдвэрлэнэ. Эхний хичээл дээр сурагчид шагай няслах талаар өмнөх мэдлэг, чадвараа сэргээсэн бол дараагийн хичээлээс эхлэн шагай няслаж тоглоно.</p> | <p>Бог малын шагай сурагч бүрд 10-аас цөөнгүй ширхэг</p> <p>Шагай хаяхад зориулсан 1х1 м хэмжээтэй дэвсгэр 4-6 ширхэг</p> <p>Шагай шүүрэх тоглоомын дүрмийг бичсэн тараах материал,</p> <p>Шагай шүүрэхэд зориулсан сум буюу гинж 10-аас цөөнгүй ширхэг</p> <p>Нясалсан шагайг хол явуулахгүйн тулд янз бүрийн хэмжээний хашлага бэлтгэж хэрэглэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-1” 2014. 16-20 дугаар хуудас.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- Багш өмнөх хичээл дээр хийсэн явцын үнэлгээнд тулгуурлан шагай няслах ойролцоо түвшинтэй сурагчдыг нэг хэсэгт хуваарилна. Хэсэг бүрт өөр өөр аргаар шагай няслах даалгавар өгнө. Үүнд:</p> <p>- Зөвхөн хэвтээ ба суугаа байдлаас шагай няслан тоглоно.</p> <p>- Хэвтээ, суугаа, зогсоо байдлыг хослуулан шагай няслаж тоглоно.</p> <p>- Шагайг няслахын өмнө алгаа хоёр удаа таших болон няслах үедээ толгойг бөхийлгөн эрүүг эгэмдээ хүргэх, шагай няслахгүй гараа алдлах гэх мэт нэмэлт хөдөлгөөн хийж тоглоно.</p> <p>- Эдгээр чадвар нилээд сайжирсан үед буюу энэ бүлэг сэдвийн сүүлчийн хичээл дээр “Ангийн аварга шалгаруулах шагайн тэмцээн” зохион байгуулна. Тэмцээнийг явуулахдаа 5-6 дэвсгэр (хэсэг) дээр сурагчдыг тэнцүү тоогоор хуваарилан тоглуулна. Нэг хэсэгт 100 шагай өгнө. <i>Нэгдүгээр тойрогт</i> хэсэг тус бүр аваргаа тодруулна. Тэдгээр шагайг дуустал няслахад сурагчид цуглуулсан шагайны тоогоор байр эзэлнэ. <i>Хоёрдугаар тойрогт</i> хэсгүүдээс 1-6 байр эзэлсэн сурагчид тус тусдаа нэг дэвсгэр дээр цугларан тоглоно. Өөрөөр хэлбэл, хэсэг бүрээс 1-р байр эзэлсэн сурагчид нэг дэвсгэр дээр, 2-р байр эзэлсэн нь мөн өөр дэвсгэр дээр г.м тоглож аваргаа шалгаруулна.</p> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Энэ зорилтыг 3-5 цагийн хичээлээр шийдвэрлэнэ. Эхний хичээл дээр сурагчид шагай няслах өмнөх мэдлэг, чадвараа сэргээж, дараагийн хичээлээс эхлэн шагай няслаж тоглоно. Эдгээр даалгаврыг сурагч бүр заавал биелүүлнэ. Багш тэдний шагай няслахыг ажиглан, ямар байрлалаас болон аль хуруугаараа няслах чадвар нь доогуур байгааг илрүүлж, зөвлөгөө өгнө. Түүнчлэн зарим сурагчийг ялган, хоцрогдож буй чадварыг сайжруулах дасгалыг өөр дэвсгэр дээр хийлгэнэ.</i></p> | <p>Хэсэг бүрээс шалгарсан сурагчид очиж байрлах дэвсгэрийн дугаарын бичсэн хаяг</p> <p>Тэмцээний дүнгийн хуудас</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. АЛХАХ, ГҮЙХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                 | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.2а.</b><br>Зөв гүйж сурахдаа нарийн зурвас дээгүүр гарын янз бүрийн хөдөлгөөнтэй алхах, гүйх дасгалыг ашиглах | <i>Нарийн зарвас дээгүүр алхах:</i><br>- 5, 10, 15 см өргөнтэй хэд хэдэн зурвас байгуулна. Талбайн нэг талаас 15 см өргөн зурвасаар алхаад, буцаж 10 см өргөн зурвасаар алхана. Дараа нь 5 см өргөн зурвасаар хурдтай алхана.<br>- Сурагчид 2-3 цуваа болж 10 см өргөн зурвасаар уралдаж алхана.<br>- Гараа шулуун ба тохойгоор нугалан урагш-хойш савж, зурвас дээгүүр алхах<br>- Багш ба сурагчийн нэрлэсэн гарын үндсэн ба завсрын хөдөлгөөнийг хийж өлмий дээр алхах<br>- Цувруулан байрлуулсан гимнастикийн хоёр сандал дээр, хооронд нь 50-60 см зайтай байрлуулсан жижиг шоог давж дунд зэргийн хурдтай гүйх                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Гүйлтийн зам бүхий биеийн тамирын гадаа талбай<br><br>Нарийн зурвас байгуулах урт тууз, шохой                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>3.2б.</b><br>Вальс алхаа ба гимнастикийн сандал дээрх саадыг давж алхах аргыг харуулах                          | <i>Вальс алхааг сурахад:</i><br>- “Вальс” гэж юу вэ? хэмээн асууж ярилцана. Вальс бүжиглэдэг болохын тулд эхлээд алхааг нь зөв сурах хэрэгцээтэйг тайлбарлана. Сурагчид дараах дасгалыг нийтээрээ нэгэн зэрэг багшийг дагаж гүйцэтгэнэ. Үүнд:<br>- Гараа ташаанд авч, баруун хөлөө урдаа ялимгүй өргөсөн байдлаас 1 гэхэд баруун хөл дээр гишгэж, зүүн хөлөө бага зэрэг нугалан арагш өргөнө. 2 гэхэд бэлтгэх байдалд орно. 3 гэхэд баруун хөл дээр гишгэж, зүүн хөлөө бага зэрэг нугалан арагш өргөнө. Үүнийг байрандаа 8-10 удаа давтана. Дараа нь зүүн хөлөө урдаа тавьж зогссон байдлаас дасгалыг гүйцэтгэнэ.<br>- Дасгалыг баруун, зүүн хөлөөр ээлжлэн урагш явж гүйцэтгэнэ.<br>- Вальс алхаагаар байрандаа болон урагш явж чаддаг болсны дараа гарын янз бүрийн хөдөлгөөнтэй алхуулна. Тухайлбал:<br>- Гараа алдалж вальс алхаагаар алхах<br>- Гараа нуруундаа үүрч вальс алхаагаар алхах<br>- Нэг гараа урагш өргөн, нөгөө гараа алдлан вальс алхаагаар алхах г.м<br>- Зураас, шугам дээгүүр вальс алхаагаар алхана.<br><i>Саад давж алхах, гүйх:</i><br>- Гимнастикийн нэг сандал (3-4 м урт) дээр тавьсан 3 ширхэг жижиг бөмбөгийг давж алхах<br>- Гимнастикийн нэг сандал дээгүүр дунд зэргийн хурдаар гүйх | Вальс алхааны хөдөлгөөнийг удаашруулж болон ердийн байдлаар харуулсан видео бичлэг бүхий CD, DVD, Компьютер, дэлгэц, LCD проектор, лазерын заагуур<br><br>Заал талбайн шугамнууд<br><br>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 22-27 дугаар хуудас<br><br>Гимнастикийн сандал 5-6 ширхэг, Сул хийтэй том бөмбөг 10 ширхэг, |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.2в.</b><br>Уралдан гүйж тоглохдоо чиглэлээ өөрчлөн хурдтай гүйх чадвараа ашиглах                             | <i>Чиглэлээ өөрчилж ба саадыг давж алхах, гүйх:</i><br>- Тэмдэгт рүү болон багшийн заасан чиглэл рүү чиглэлээ өөрчлөн алхана.<br>- Сагсан бөмбөгийн талбайн төвийн ба торгуулийн тойргийг тойрч гүйх<br>- Хооронд нь 10 м зайтай байрлуулсан хоёр тэмдэгтийн хооронд нааш-цааш гүйх<br>- Гурвалжин, дөрвөлжин дүрс үүсгэж гүйх<br>- Гүйх чиглэлээ өөрчлөхдөө гүйлтийн хурдаа сааруулахгүй байхыг хичээх<br>- Бусдынхаа гүйлтийг ажиглан чиглэл өөрчлөгдөхөд тэнцвэр ба хурдаа хадгалж буй эсэхийг ярилцах, ажиглалтаас үүссэн төсөөллөө биеэр туршиж үзэх<br>Гүйж тоглох тоглоомын дүрмийг эхлээд танилцуулна. Тоглоход шаардагдах талбайг багш сурагчид хамтран байгуулна.<br>- 3х30 м буухиа гүйлтийг тоглоом хэлбэрээр зохион байгуулах<br>- 1 минутын турш хөөцөлдөн гүйж тоглох<br>- Сурагчдын мэддэг тоглоомын дүрмийг тэднээр яриулан, тэдгээр тоглоомоос сонгож тоглох<br>- Тавьсан тэмдэгтийг тойрч ба сүлжин гүйж тоглох | Гарын доорх материалаар хийсэн жижиг тэмдэгтүүд,<br><br>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 25 дугаар хуудас<br><br>Гүйлт бүхий тоглоомын цуглуулга “Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 28-29 дүгээр хуудас<br><br>Үнэлгээний хуудас |
|                                                                                                                   | - Тоглоом бүрийг дүгнэж ярилцана. Тэргүүн байранд шалгарсан баг, сурагчид үнэлгээ өгнө.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3.2г.</b><br>Санамсаргүй дохиог ялгаж, уг дохиогоор ойрхон зайд огцом хурдтай гүйж харуулах                    | - Санамсаргүй дохио гэдэг нь ямар дохио болох, юунд хэрэглэх зэргийг тайлбарлана. Санамсаргүй дохиогоор гүйнэ:<br>- Багш алгаа ташихад урагш 10 м гүйнэ. Шүгэл дуугарвал дороо хурдтай гүйнэ. Энэ хоёр дохиог багш сонгож өгнө.<br>- “Өдөр, шөнө” тоглоом тоглоно.<br>- Багшийн гараараа заасан чиглэл рүү хурдтай гүйж шилжинэ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Гүйх зайг тэмдэглэх жижиг хэрэгслүүд, Шүгэл<br><br>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 26 дугаар хуудас                                                                                                                                  |
| <b>3.2д.</b><br>Гүйлтийн хурдаа хөгжүүлэхдээ тус тусын замаар 30 м хүртэл зайд дээд хурдаар гүйх дасгалыг ашиглах | Суралцахуйн энэ зорилтыг 3-4 цагийн хичээлээр шийдвэрлэнэ. Дараах дасгалыг ашиглана.<br>- Гүйх зайг 20 м, 25 м, 30 м болгох байдлаар уртасгаж, сурагчид өөртөө дохио өгөн, аль болох хурдтай гүйх<br>- Багшийн шүглийн дохиогоор 30 м зайд уралдаж гүйх<br>- 30 м зайд 3-4 удаа давтан гүйх<br>- 25 м зайд 4-6 удаа давтан гүйх<br>- 20-30 м зайд бие биенийгээ хөөж гүйх                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Гүйлтийн 3-4 зам бүхий биеийн тамирын талбай, Шүгэл, Гараа, барианы шугам                                                                                                                                                                    |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3.2е.</b><br/>500 м зайг туулахдаа алхаа ба зөөлөн гүйлтийг хослуулан ашиглах</p> | <p>Суралцахуйн энэ зорилтыг 3-4 хичээлээр хэрэгжүүлбэл зохино. Хичээлийн эхний хэсэгт бие халаахдаа алхаа ба гүйлтийг хослуулан 200-300 м гүйнэ. Дараа нь тойргоор зогсож амьсгалын ба сунгалтын дасгал, төрөл бүрийн савалт гүйцэтгэнэ.</p> <p>Хичээлийн үндсэн хэсэгт доорх дасгалаас сонгож ашиглана. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Биеийн тамирын талбайн шулуун замд зөөлөн буюу дунд зэргийн хурдтай гүйгээд, тойрог замд нь алхах байдлаар 2-3 тойрно.</li> <li>- 50 м зайд нэлээд өндөр хурдтай гүйгээд, 50 м зөөлөн гүйж, 400-500 м зайг туулна.</li> <li>- 100 м дунд зэргийн хурдтай гүйгээд, 50 м алхах юмуу зөөлөн гүйлтийг 3-4 удаа давтана.</li> <li>- Охид 400 м, хөвгүүд 500 м зайг гүйж туулахыг хичээж гүйнэ. Гүйхэд хэцүү байвал алхаж болохыг багш сануулна. Алхаж амьсгаагаа цөөрүүлээд үргэлжлүүлэн гүйнэ. Аль болох богино зайд алхаж, их зайд гүйхийг хичээж өөрийгөө дайчлахыг анхааруулна.</li> </ul> | <p>Гүйлтийн тойрог зам бүхий биеийн тамирын талбай</p> <p>Гараанаас гаргах шүгэл</p> <p>Гүйх ба алхах зайг тэмдэглэх тэмдэгтүүд</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 29 дүгээр хуудас</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Багшийн анхаарах зүйл:**

- Саад давж гүйх нь хүүхэд өвдгөө нугалж, өргөн гүйх нөхцөлийг бүрдүүлдэг. Иймээс хэд хэдэн жижиг саадыг давж гүйх дасгалыг хичээл бүр дээр ашигласан ч болно. Жижиг саад нь 20-25 см өндөртэй байвал тохиромжтой. Хэтэрхий намхан саад байвал хүүхэд өвдгөө өндөр өргөх шаардлага гарахгүй байж болох талтай. Гүйхдээ сааданд хүрэхгүй байхыг анхааруулаарай.

- Хариу үйлдлийн хурдыг сайжруулахдаа санамсаргүй 2-3 дохионоос аль нэгийг нь сонгоод гүйж эхлэх дасгал, тоглоомыг ашиглах хэрэгтэй. Багш тоон, үгэн, төрөл бүрийн дохиог өгнө.

Багшийн дохиогоор болон өөртөө дохио өгч 30 м зайд давтан гүйхдээ давталт бүрийн хооронд 3 минутаас багагүй хугацаанд алхаж амарна. Ачаалал тохирч байгаа эсэхийг багш байнга хянана. 30 м зайд гүйсэн амжилтыг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцон үнэлбэл сурагч өөртөө хяналт тавих арга барил эзэмшиж, өөрийгөө дайчлах, өөрийгөө үнэлэх чадвартай болно.

#### **Вальс алхааг сургахдаа:**

- Багшийн бие цэх, нүүрэндээ инээмсэглэл тодруулж, яг л бүжиглэж буй мэтээр үзүүлбэл сурагчдад сонирхолтой байх болно. Хэрэв та ингэж үзүүлэх боломжгүй бол вальс алхааны видео бичлэг ашиглаарай. Вальс алхааг тааруухан үзүүлбэл сурагчдад буруу төсөөлөл тогтоно.

- Вальс алхааг сурч буй эхний үед “нэг, хоёр, гурав” гэж тод тоолоод түр зогсоц хийгээд дахин “нэг, хоёр, гурав” гэж тод тоолох байдлаар бүжгийн хөдөлгөөний темп оруулж тоолоорой.

- Дараа нь сурагчид алхааг шууд үргэлжлүүлэх чадвартай болсон тохиолдолд түр зогсоцгүйгээр тоолно. Тоолохгүйгээр алгаа таших, тоотой зэрэгцүүлэн алгаа таших зэргээр темпийг удирдаарай.

- Гарын хөдөлгөөнтэй вальс алхахдаа баруун хөл урд байх үед зүүн гар урагш өргөхийг сануулж, дагуулж хийлгэнэ.

- Алхаа ба гүйлтийг хослуулан 500 м зайг туулах чадвар эзэмших нь бага насны хүүхдийн сэтгэл зүйд тийм ч таатай биш учраас багш тэднийг зорижуулах, урамшуулах аргыг өргөн хэрэглэх шаардлагатай. Тогтоосон зайд хүчээ зөв хуваарилж гүйхийг зөвлөөрэй.

**“Алхах, гүйх” бүлэг сэдвийн үнэлгээ**

| Суралцахуйн зорилт                                                                                 | Үнэлгээний даалгавар ба шалгуур                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зөв гүйж сурахдаа нарийн зурвас дээгүүр гарын янз бүрийн хөдөлгөөнтэй алхах, гүйх дасгалыг ашиглах | 15 см өргөн, 6 м урт зураас дээгүүр тэнцвэрээ хадгалан, гараа нугалан савж, хурдан алхаж богино хугацаанд зайг туулах<br>- Зураасны гадна гишгэвэл – хангалтгүй<br>- Гараа нугалан савж, зураасны гадна гишгэлгүй зайг туулбал хангалттай                    |
| Гүйлтийн хурдаа хөгжүүлэхдээ тус тусын замаар 30 м хүртэл зайд дээд хурдаар гүйх дасгалыг ашиглах  | Багшийн дохиогоор, босоо гараанаас 30 м гүйнэ.<br>- Зайг аль болох богино хугацаанд туулах<br>- Зөвхөн чигээрээ гүйх<br>- Чиглэлээ өөрчлөн, бусдад саад болохоор гүйвэл гүйлтийг тооцохгүй байх<br>“Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтээр үнэлнэ. |
| 500 м зайг туулахдаа алхаа ба зөөлөн гүйлтийг хослуулан ашиглах                                    | 500 м зайд гүйнэ.<br>- Алхахгүйгээр гүйж 500 м зайг туулбал – маш сайн<br>- Бага зэрэг алхаж, ихэнх зайг гүйж туулбал – хангалттай<br>- Ихэнх зайг алхаж туулбал – анхаарах шаардлагатай                                                                     |

**3. ҮСРЭХ, ХАРАЙХ**

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                           | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.3а.</b><br>Дээш ба урагш үсэрч харайхын ялгааг биеийн үйлдлээр үзүүлж, тодруулах, үсрэлтийн дасгал, тоглоомын ач холбогдлыг эргэн санах | - Багш “Дээшээ үсрээрэй, урагшаа үсрээрэй” гэх зэргээр үсрэх чиглэлийг хэлэхэд сурагчид гүйцэтгэнэ. Эдгээр үсрэлтийн ялгааг ярилцана.<br>- Нэг ба хоёр хөлөөр түлхэн харайж үзүүлэхийг хүснэ.<br>Аль нь хол харайж буйг ярилцана. Тодорхой нэг дасгалыг сонгож 10-15 удаа давтаад биеийн ямар булчинд ачаалал өгч байгааг мэдэрснээ хэлнэ.<br>- Үсрэлтийн дасгалын ач холбогдлыг багш сурагчид хамтарч тайлбарлана.<br>- Үсэрч харайх тоглоом тоглоно. Сурагчдыг 5-6 хүнтэй багт хувааж, 2-3 баг ээлжлэн тоглох ба тоглоогүй баг нь амрахаар зохион байгуулна. | “Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 30-32-р хуудас<br><br>Тоглоомд хэрэглэх жижиг хэрэгсэл                                                     |
| <b>3.3б.</b><br>Байрнаас уртад 95-105 см-ээс хол харайж харуулах                                                                             | - Байрнаас уртын харайлтыг сурагчид бие даан давтах<br>- Байрнаас нэг хөлөөр түлхэн харайж, хоёр хөл дээр буух. Баруун, зүүн хөлөөр ээлжлэн харайна.<br>- Хоёр ба нэг хөлөөс байрнаас уртад харайхын ялгааг ярилцах<br>- Байрнаас уртад хол харайх тэмцээн зохиох. Охид хөвгүүд тусдаа матрас дээр харайна. Харайлт эхлэх шугамаас матрас дээр охидод 80 см, 90 см, 95 см, хөвгүүдэд 90 см, 100 см, 105 см, 110 см зайг хэмжин, шохойгоор зурж тэмдэглэсэн байна. Үүнийг сурагчид баримжаалан өөрийгөө үнэлнэ.                                                 | “Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 30, 31-р хуудас<br>Харайлтын түлхэлтийн шугамыг өнгийн скочоор наана.<br><br>Шохой, метр, матрас ашиглана. |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.3в.</b><br>8-10 м зайнаас гүйж, нэг хөлөөр түлхэн уртад 2 м-ээс хол харайж үзүүлэх                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 м зайнаас дунд зэргийн хурдтай гүйж уртад харайх</li> <li>- Гүйлтийн зайг 10 м хүртэл нэмэгдүүлж харайх</li> <li>- 8 м зайнаас хурдтай гүйлтээс уртад харайх</li> <li>- Хурдтай гүйлтийн зайг 10 м хүртэл нэмэгдүүлж харайх</li> <li>- Харайсан зайг хэмжих, сурагчдыг үнэлэх</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Гүйх зайг хүүхэд бүрийн чадварт тохируулан 8 м, 9 м, 10 м гэх мэт ялгаатай тогтооно. Харайхаар гүйгээд хаанаас түлхэхийг хатуу тогтоох шаардлагагүй боловч буух талбайгаас 80 см хол зайнаас, 50-60 см өргөн зурвас дотроос түлхэхээр зурж бэлтгээрэй.</i></p> | Уртын харайлтын талбай, матрас, түлхэлтийн вандан, метр, шохой                                                                                                                          |
| <b>3.3г.</b><br>Дээс, резин, бөмбөг ашиглан үсрэх, өндөр тавцан дээр зогсоод үсэрч эргэх дасгал, тоглоомоор хөлийн түлхэлт, савалтыг сайжруулах | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хүүхэд бүр өөрийн хүссэн хэрэгсэлээ сонгож, резинээ хэр өндөрт татахаа ярилцан тохироод тоглох</li> <li>- Хэрэгсэлээ солилцон үсэрч, харайж тоглох</li> <li>- Дээсдэж үсрэх дасгал, тоглоомыг сурагчид бие даан гүйцэтгэх, багш хянаж зөвлөнө.</li> <li>- Өнхөрч буй бөмбөг дээгүүр үсрэх тоглоом тоглоно.</li> <li>- 40 см өндөр тавцангаас үсэрч 90° эргэн, буух</li> <li>- Дээрх дасгалыг баруун, зүүн гар тийшээ ээлжлэн хийх</li> <li>- 30 см өндөр тавцангаас үсэрч 180° эргэж буух</li> <li>- 20 см өндөр тавцангаас үсэрч эргэж буух</li> </ul>                                              | “Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 35-38-р хуудас.<br>Олс дээс, резин, бөмбөг гэх мэт жижиг хэрэгсэл – хүүхдийн тоогоор, 20-40 см хүртэл өндөртэй тавцангууд, матрас бэлтгэнэ.     |
| <b>3.3д.</b><br>Гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэн, 160-190 см өндөрт дүүжилсэн зүйлд нэг гараар хүрч харуулах                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нэг ба 2-3 алхмаас нэг хөлөөр түлхэн 30-40 см өндөр саадыг давж харайх</li> <li>- 3-4 алхмаас зөөлөн ба хурдтай гүйж 50-60 см өндөр саадыг давж харайх</li> <li>- Дээрх аргуудын аль нь хэнд амархан, эсвэл хүндрэлтэй буйг ярилцах</li> <li>- 3-4 алхмаас хурдтай гүйж, нэг хөлөөр түлхэн, өндөрт дүүжилсэн зүйлд (цагаригт) хоёр ба нэг гараар хүрэх</li> <li>- Гүйлтийн алхамыг 8 хүртэл нэмэгдүүлэх</li> <li>- Гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэн, 40-50 см өндөр саад дээгүүр хажуугаараа хөлөө нугалан харайх</li> </ul>                                                                               | 30, 40, 50, 60 см өндөр хэмжээтэй картон цаасаар хийсэн саад 10 ш, “Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 32, 33-34, 38-р хуудас.<br>Шохой, өнгийн наалддаг тууз, метр, жижиг цагариг, |

### Үнэлгээ:

| Үнэлгээний жишиг даалгавар                                         | Шалгуур                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 м зайнаас гүйж, нэг хөлөөр түлхэн уртад харайх                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 м-ээс хол харайвал – маш сайн</li> <li>- 181-200 см хол харайвал – сайн</li> <li>- 161-180 см хол харайвал – дунд</li> <li>- 150-160 см хол харайвал – тааруу</li> </ul>                                |
| Гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэн өндөрт дүүжилсэн зүйлд нэг гараар хүрэх | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 190 см өндөрт буй юманд хүрвэл – маш сайн</li> <li>- 180 см өндөрт буй юманд хүрвэл – сайн</li> <li>- 170 см өндөрт буй юманд хүрвэл – дунд</li> <li>- 160 см өндөрт буй юманд хүрвэл – тааруу</li> </ul> |
| Байрнаас уртад харайх                                              | “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтээр үнэлнэ.                                                                                                                                                                                          |

## 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                           | Сургалтын үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.4а.</b><br>Шидэлтийн дасгалыг гүйцэтгэхдээ жижиг цагариг, урт богино жад, цаасан саваа, тавганцарыг барих ба шидэх аргуудыг хэрэгжүүлэх | <p>- Жижиг цагариг, урт богино жад, цаасан саваа, тавганцар зэрэг шидэх хэрэгслүүдийг тараан өгч хэрхэн нэрлэх, ямар хэмжээтэй болохыг асууж ярилцана.</p> <p>- Жижиг цагариг, урт богино жад, цаасан саваа, тавганцар зэрэг шидэх хэрэгслийг тараан өгч, хэрэглэл тус бүрийг яаж барьж, хэрхэн шидэж болохыг тайлбарлан, харилцан ярилцаж, таниулна. Мөн эдгээр шидэх хэрэгслүүд нь хөнгөн учраас бага зэрэг салхитай үед ч гадаа шидэхэд хийсэж нисэлтийн чиглэл нь өөрчлөгддөг. Иймээс салхитай үед хэрхэн шидэж болохыг асууж, харилцан ярилцаж, гэртээ туршиж ирэх даалгавар өгнө.</p> <p>- Жижиг цагариг, урт богино жад, цаасан саваа, тавганцар зэргийг янз бүрийн байдлаас янз бүрийн хэлбэрээр шиднэ. Цагаригийг:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нэг цэгээс шидэж 3-5 өөр зайд байрлуулсан байг онох</li> <li>2. Өөр өөр цэгт очиж цагаригийг авч нэг бай руу оновчтой шидэж байрлуулах</li> <li>3. Ямар нэг босоо тэмдэгт бортого зэрэгт цагариг шидэж тогтоох дасгалыг тус тус хийлгэнэ.</li> </ol> <p>Кёрлинг тоглох - цагаригийг шалан дээр гулсуулан өнхрүүлж ямар нэг тойрогт байрлуулах зэрэг дасгал, тоглоом ашиглана.</p> <p>Жадыг шидэхдээ жадны дунд хэсгээс бариад, гарыг тохойгоор нугалан, толгой - мөрний орчмоос шиднэ. Мөн хол болон оновчтой шиднэ.</p> <p>Оновчтой шидэх чадварыг хөгжүүлэхдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-5 м зайнаас шидэж хэвтээ чиглэлийн бай болон тойрогт оруулах</li> <li>- 1.5-2 м орчим өндөрт татсан байг онох, том цагариг дундуур гаргах</li> <li>- волейболын торноос янз бүрийн хэлбэр хэмжээтэй дүрсийг уяагаар уяж тогтоогоод тухайн дүрс дундуур шидэх</li> </ul> <p>Хол шидэх чадварыг хөгжүүлэхдээ шидэх хэрэгслийг байрнаас болон алхалт гүйлтээс шиднэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Цаасан савааг нэг, хоёр гараар хол ба оновчтой шидэх</li> <li>- Савааг хөл дээрээ тогтоогоод хөлөөр шидэх</li> <li>- Цаасан савааны хоёр үзүүрээс хоёр гараар барьсан байдлаас доороос, толгой дээрээс хажуугаас, цээжний орчмоос шидэх</li> <li>- Нэг гараар савааны нэг үзүүрээс нь атгаж бариад хажуугаас, мөр толгойн орчмоос шидэх</li> <li>- Тавганцарыг хөөргөж, өнхрүүлэх, хол шидэх, шидэж бай онох, гулсуулж бай онох зэргээр хэрэглэж болно.</li> </ul> | <p>Жижиг цагариг, урт богино жад, цаасан саваа, тавганцар “Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 40-р хуудас</p> <p>Жижиг цагариг, урт богино жад, цаасан саваа, тавганцар</p> <p>15-20 см - ээс илүүгүй диаметртэй цагариг 15-20 ширхэг</p> <p>Хавтгай болон босоо бортого 15-20 ширхэг</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 39-41-р хуудас</p> <p>2 см диаметртэй 20 см - 1м урттай цаасан болон хуванцар жад 15-20 ширхэг</p> <p>2 см диаметртэй 20 см урттай цаасан саваа 15-20 ширхэг</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 39-41-р хуудас</p> <p>10-20 см орчим диаметртэй цаасан болон хуванцар тавганцар 15-20 ширхэг</p> |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3.4б.</b></p> <p>Том бөмбөгийг байрандаа ба алхалтаас залж харуулах</p>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бөмбөг залах чадварыг эзэмшүүлэхийн өмнө багш бөмбөг залах гэдэг үгийн утгыг ярилцах ба яагаад бөмбөгийг залах хэрэгтэйг тайлбарлан, ярилцаад бөмбөгийг байрандаа болон алхаж залахдаа хэрхэн яаж залж болохыг өөрөө үзүүлнэ.</li> <li>- Өмнөх ангид дунд зэргийн бөмбөгийг тойрог дотор зогсож байгаад бөмбөгөө дагаад эсвэл байрандаа доод тал нь 4-6 удаа алдалгүй ойлгоод цохих хэлбэрээр залах баримжаатай болсон. Энэ ангид ямар ч тохиолдолд хүүхдийг байрандаа 10 удаа залах чадвартай болгоно.</li> <li>- Энэ чадварыг эзэмшсэн сурагч урагшаа чигээрээ алхаж, эсвэл хажуу тийшээ хавсралттай алхаж бөмбөгөө зална.</li> <li>- Бөмбөг залж тоглоно.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Бөмбөгийг бие бие рүүгээ шидэж дамжуулах үзүүлэн</p> <p>Том болон дунд зэргийн бөмбөг -ангийн сурагчийн тоогоор</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 46-р хуудас</p>                                                                                                            |
| <p><b>3.4в.</b></p> <p>Жижиг, том бөмбөгөөр 2-5 м зайд буй байг онож, орон зайн баримжаа, хөдөлгөөний эвслээ хөгжүүлэх</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тодорхой нэг цэгээс, янз бүрийн байдлаас 2-4 м хүртэл зайд цувруулж болон зэрэгцүүлэн байрлуулсан хэвтээ болон босоо байг том бөмбөгөөр шидэж ононо.</li> <li>- Том бөмбөгийг доороос, толгойн араас, цээжний өмнөөс, мөр болон толгойн орчмоос, хажуугаас шидэж байг ононо.</li> <li>- Бөмбөгөө хэрхэн барьж, ямар зогсолтоос, хааш нь, яаж савж шидэхийг нь багш өөрөө үзүүлэн, тайлбарлана.</li> <li>- Аль болох олон янзын сонирхолтой хэлбэр бүхий байг бэлтгэж, тоглоомын аргаар зохион байгуулна.</li> </ul> <p>Жижиг бөмбөгийг нэг гараар шидэж бай онох чадварыг хөгжүүлэхдээ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мөр болон толгойн орчмоос шидэх</li> <li>- Хажуугаас (долоолгож) шидэх</li> <li>- Газарт ойлгож шидэх</li> </ul> <p>Шидэлт бүрийн өмнө бөмбөгийг хэрхэн барих болон оновчтой шидэхийг харилцан ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эцэст нь “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын бай онох дасгалыг гүйцэтгэж, сурагч бүрт үнэлгээ өгнө.</li> </ul> | <p>Сул хийтэй волейбол, хөл бөмбөг, сагсан бөмбөгийн бөмбөг 15- 20 ширхэг,</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 42-43-р хуудас, Хэвтээ болон босоо хэлбэрийн байнууд</p> <p>Матрас 6-8 ширхэг</p> <p>Жижиг резинэн бөмбөг 15-20 ширхэг</p> <p>Жижиг чихмэл бөмбөг 15-20 ширхэг</p> |
| <p>3.4г.</p> <p>Том бөмбөгийг хоёр гараар хана руу шидээд 360 градус эргэн барих, 3 м орчим дээш шидээд алдалгүй барин авч харуулах</p> | <p>Эхлээд дунд зэргийн бөмбөгийг хана руу шидээд 360° эргээд барьж авах дасгалыг хийлгэж байгаад сайн чаддаг болохоор нь том бөмбөгөөр хийлгэж болно. Энэ чадварыг эзэмшихдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хана руу харж зогссон байдлаас багшийн дохиогоор 360° эргэх</li> <li>- Өөрөө байрандаа алгаа ташингуутаа 360° эргээд дахин алга таших</li> <li>- Бөмбөгийг хана руу шидээд барьж авах</li> <li>- Бөмбөгийг хана руу шидээд алга ташин барьж авах</li> <li>- Бөмбөгийг хана руу шидээд өвдгөндөө гараа хүргээд барьж авах</li> <li>- Бөмбөгийг хана руу шидээд газарт ойлгон барих</li> <li>- Бөмбөгийг хана руу шидээд биеэр бүтэн эргэж барьж авах зэрэг дасгалыг хийнэ.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 42-43-р хуудас</p> <p>Дунд зэргийн бөмбөг 15-20 ширхэг</p> <p>Том бөмбөг 15-20 ширхэг</p> <p>Том бөмбөг (волейболын бөмбөг) 16-20 ширхэг</p>                                                                                                      |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | Том бөмбөгийг дээш шидээд барьж авах чадвартай болгохын тулд эгц дээш нь хэрхэн шидэхийг болон эгц дээш нь шидэж чадвал шидсэн бөмбөг нь тухайн шидсэн газартаа буцаж унадаг болохыг тайлбарлан ярилцана. Том бөмбөгийг эхний удаад 1м орчим өндөр шидээд барьж авах<br>- Том бөмбөгийг 3 м орчим өндөр шидээд барьж авах                                                                                                                                                                                                                          | Шалан дээр зурсан тойрог (d=2-3м) 8-10 ширхэг                                                                         |
| <b>3.4д.</b><br>Тоглохдоо том бөмбөгийг бие бие рүүгээ дамжуулах аргыг ашиглах  | Багш бөмбөгийг хэрхэн барих болон, дээрээс, доороос, цээжний өмнөөс хоёр гараар дамжуулах аргыг тус тусад нь тайлбарлана. Ялангуяа бөмбөгийг барихдаа хурууг тулгахгүй, зөв хүлээн авахад анхаарна.<br>- Алхалтан дундаа том бөмбөгийг бие бие рүүгээ шидэж дамжуулах дуураймал дасгалыг давтана.<br>- Багшийн зөөлөн оновчтой шидэж өгсөн бөмбөгийг барьж авах<br>- Хана руу бөмбөгийг дамжуулах<br>- Алхаад том бөмбөгийг бие бие рүүгээ дамжуулах<br>- Янз бүрийн хэрэгсэл, том, жижиг, дунд зэргийн бөмбөгийг шидэх дамжуулах тоглоом тоглоно. | Том болон дунд зэргийн бөмбөг -ангийн сурагчийн тоогоор<br><br>“Биеийн тамирын багшийн ном-III”, 2014. 45-46-р хуудас |
| <b>3.4е.</b><br>150 гр жинтэй бөмбөгийг алхалтаас нэг гараар хол шидэж харуулах | Бөмбөгийг хол шидэх нь тухайн шидэгчээс шидэх эв дүйгээс гадна нэлээд их хүч, хурд шаарддаг бөгөөд гар тохой мөрний үеэр сугсрагддаг тул бөмбөгийг хол шидэхийн өмнө бугуй тохой мөр, нурууг сайн халаах хэрэгтэйг тайлбарлан, бие халаалт хийж хэвшүүлнэ. Бөмбөгийг алхалтаас нэг гараар хол шидэх чадварыг эзэмшүүлэхдээ:<br>- Байрнаас болон нэг алхалтаас бөмбөг шидэх<br>- Бөмбөгийг 2 алхалтаас нэг гараар дунд зэргийн хурд, хүчээр зураасны араас шидэх<br>- Бөмбөгийг 2-3 алхалтаас нэг гараар хурд, хүчтэйгээр шиднэ.                    | 100-150 г жинтэй чихмэл бөмбөг - 30 ширхэг                                                                            |

**Үнэлгээ:**

| Үнэлгээний даалгавар                                                                                                   | Шалгуур - оновчтой шидэлтийн тоо                         |            |            |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------|------------|------------------|
|                                                                                                                        | Маш сайн                                                 | Хангалттай | Хөгжиж буй | Сайжрах хэрэгтэй |
| 10 ширхэг цаасан савааг 2 м зайнаас доороос хоёр гараар шидэж, 40х60 см хэмжээтэй 20 см өндөр сагсанд оруулах – 6 удаа | 6                                                        | 4-5        | 2-3        | 1                |
| 10 ширхэг жижиг цагаригийг 2 м зайнаас шидэж, 30-40 см өндөр босоо байнд (гадсанд) углах (шидэж оруулах) – 6 удаа      | 6                                                        | 4-5        | 2-3        | 1                |
| 10 ширхэг тавганцарыг 2 м зайнаас түлхэн, шалан дээгүүр гулсуулж 60-80 см диаметртэй тойрогт байрлуулах – 6 удаа       | 6                                                        | 4-5        | 2-3        | 1                |
| Бай онох шидэлт                                                                                                        | “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтээр үнэлнэ. |            |            |                  |

## ДӨРӨВДҮГЭЭР АНГИ

### 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                                                                                            | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1a.</b><br>Командаар нэг эгнээнээс гурван эгнээнд жагсах, заал талбайн төв рүү гурваар орох, алхалтан дундаа баруун, зүүн тийш эргэх, цуваа жагсаалд баруун, зүүн мөр түрүүлж алхах хувиралтыг гүйцэтгэх | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эгнээ жагсаалд бүх сурагч гурваар тоолно. Эгнээ жагсаалаас тоолсон тоогоор байрлалаа эзэлж гурван эгнээнд шилжинэ.</li> <li>- “Гурван эгнээ жагс” гэсэн командаар тоог шилжүүлэн тоолж, 1-ийн тоо хойноо, 2-ын тоо голд нь, 3-ын тоо урдаа зогсон 3 эгнээнд жагсана.</li> <li>- Сурагчид гурав гурваараа баг болж дасгалыг бие даан давтана. Өөрсдөө командаа хэлнэ.</li> <li>- Багшийн командаар заал, талбайн төв рүү 3-аар орох жагсаалын хувиралтыг ангиараа хийх</li> <li>- 3 цуваанаас 1 цуваанд буцаж орох зэргээр бататгах</li> <li>- Эгнээ жагсаалыг аль нэг зүг рүү эргүүлэн цуваа жагсаалд “алхаад марш!” команд өгнө.</li> <li>- Чигээрээ алхалтаас баруун ба зүүн тийш хэрхэн эргэхийг тайлбарлаж, багш үзүүлнэ. Урагш алхаж байх үед “баруун тийш эргэ!” командыг зүүн хөл газарт гишгэх үед өгөх ба “зүүн тийш эргэ!” командыг баруун хөл газарт гишгэх үед өгөхийг анхааруулж тайлбарлана.</li> <li>- Сурагчид ганц ганцаараа урагш алхаж байгаад өөрөө өөртөө команд өгч баруун, зүүн тийш ээлжлэн эргэнэ.</li> <li>- Дараа нь ангиараа цуваа жагсаалд багшийн командаар урагш алхаж, “баруун тийш эргэ!”, “зүүн тийш эргэ!” командыг 8-10 удаа давтан биелүүлнэ.</li> <li>- Сурагчдыг 4-5 эгнээ болгож заалын төв рүү алхуулаад, “баруун тийш эргэ!”, “зүүн тийш эргэ!” командыг өгч эргүүлнэ.</li> <li>- Цуваагаар алхах үед баруун, зүүн мөр түрүүлж алхах аргыг үзүүлж, өгөх командыг тайлбарлана.</li> <li>- Сурагчид хоорондоо 2-3 м зайтай эгнэж зогссон байдлаас урагш 10 м алхаад, өөртөө команд өгч баруун мөр түрүүлж алхан байрандаа ирнэ. Дараа нь уг дасгалыг зүүн мөр түрүүлж алхах байдлаар давтана.</li> <li>- Ангийн сурагчид бүгдээрээ цуваа жагсаалаар алхах үед “баруун мөр түрүүлж алхаад марш!” командыг багш өгнө. Сурагчид командыг гүйцэтгэхэд гарч буй алдааг хэлж, дахин алхуулна. Баруун ба зүүн мөр түрүүлж алхах командыг ээлжлэн өгнө.</li> </ul> | <p>Доорх тайлбарыг бичсэн үзүүлэнг ашиглана.</p> <p>Алхаж байх үед “Баруун тийш эргэ!” командыг зүүн хөл дээр өгөхөд сурагч зүүн хөлөөр гишгэнгүүт, баруун мөрөө даган 90° эргэж, баруун хөлөө мөн баруун тал руу 90° эргүүлэн тавьж алхааг үргэлжлүүлнэ.</p> <p>Янз бүрийн өнгө, дүрс, өөр өөр хэмжээтэй тэмдэгтүүд.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 6-9-р хуудас</p> |

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.16.</b></p> <p>Биеийн тамирын хичээлийн үед мөрдөх аюулгүй байдлын дүрмийг хэрэгжүүлэх, биеийн жин, өндрийг хэмжих аргыг ашиглан өөрийн өндөр, жингээ тодорхойлох</p>                             | <p>Биеийн тамирын хичээлийн үед дараах дүрмийг заавал мөрдөх ёстойг тайлбарлана. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хичээл дээр маш өндөр сахилга баттай байж, зөвхөн багшийн команд, заавраар ажиллана.</li> <li>- Заавал биеийн тамирын зориулалтын хувцас, гутал өмсөх бөгөөд гадаа талбайд болон биеийн тамирын заалны хичээлийн үед хувцасаа тохируулан өмсөнө.</li> <li>- Сурагч бүрийн түвшинд тохируулан багшийн өгсөн дасгалыг л гүйцэтгэнэ. Төрөл бүрийн хүндрэлтэй дасгалыг өөрийн дураар хийж болохгүй.</li> <li>- Хүндрэлтэй дасгалын үед бие биенээ хамгаалах арга барилыг эзэмшиж, нөхөддөө туслах хэрэгтэй.</li> <li>- Хичээлийн гол зорилгыг шийдвэрлэхэд оролцох булчин, үе холбоосыг ажилд бэлтгэж, бие халаалтыг сайн хийнэ.</li> <li>- Хүний биеийн өндөр болон жин хэмжигч багажийг үзүүлж, эдгээр багажаар юу хийж болохыг асууна. Янз бүрийн хариултад тодруулга хийж, хүний биеийн хөгжлийг эдгээр багажийн тусламжтайгаар хэмжиж болохыг ярилцана.</li> <li>- Өөрийн биеийн өндөр ба жингээ мэдэх хүүхэд байгаа эсэхийг асууж, хэмжилт хийлгэн нотлоно. Ингэхдээ биеийн өндрийг яаж хэмжих, биеийн жинг яаж хэмжих аргыг үзүүлж, тайлбарлана.</li> </ul> <p>Сурагчид бие биенийхээ өндөр ба жинг хэмжиж өөрт нь хэлж өгнө. Багш тэдэнд хяналт тавьж тусална.</p> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Аюулгүйн дүрмийн шаардлагыг томоор бичин, биеийн тамирын заалны ойролцоо байрлуулсан байж болно. Үүнийг биелүүлэхгүй бол ямар хохирол учирч болохыг жишээгээр ярилцана. Хичээлийн төгсгөлд сурагчдаас ойлголтыг асууж дүгнээрэй. Сурагчийн биеийн өндөр, жингийн үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын дэвтэр дээрээ бичих даалгавар өгөөрэй.</i></p> | <p>“Биеийн тамирын хичээлийн үед аюулгүй байдлыг сахиж, гэмтэж бэртэхээс сэргийлэх дүрэм”-ийг бичсэн самбар гаргана.</p> <p>Биеийн өндөр хэмжигч багаж. Хэрвээ ийм багаж байхгүй бол биеийн тамирын заалны болон ангийн хананд өндөр хэмжигчийг 1см нарийвчлалтай зурж бэлтгэнэ.</p> <p>Мөн 20-30 см урт шугам байна.</p> <p>Биеийн жин хэмжигч жинлүүр бэлтгэнэ.</p> |
| <p><b>4.1в.</b></p> <p>Хөдөлгөөний эвсэл ба гарын хүчээ хөгжүүлэхдээ гимнастикийн саваатай цогц дасгал, янз бүрийн хэмжээний алчууртай дасгалыг багаараа хамтран гүйцэтгэх, үзүүлэх тоглолтод оролцох</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Өмнөх ангид сурсан саваатай цогц дасгалаа сэргээн санаж давтана.</li> <li>- Сурагчдыг 4 баг болгон хувааж, баг бүрт саваатай шинэ цогц дасгалын зургийг тарааж өгнө.</li> <li>- Багууд зураг дээрх дасгалыг хамтран давтаж, өөрийн болгоод бусад багт хуваагдан очиж дасгалаа үзүүлнэ, тэднийг дагуулж хийлгэнэ.</li> <li>- Бүх багийн заасан дасгалыг нэгтгэж багууд тус тусдаа давтаж, жигд гүйцэтгэдэг болно.</li> <li>- Нэгж хичээлийн төгсгөлд саваатай цогц дасгалын үзүүлэх тоглолт хийнэ. Үзүүлэх тоглолтонд:</li> <li>- багууд ижил хувцастай байх</li> <li>- дасгалаа хөгжмийн аянд жигд гүйцэтгэх шаардлагатай. Эдгээр шаардлагыг урьдчилан танилцуулж, бэлтгэлийг хангуулна.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Гимнастикийн саваа мод 30-35 ширхэг</p> <p>Өмнөх ангид сурсан саваатай цогц дасгалын зураг бүхий үзүүлэн, Шүгэл,</p> <p>Биеийн тамирын багшийн ном. IV анги. УБ. 2014. 12 дугаар хуудас</p>                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Багууд сугалаа сугалан, тоглолтоо үзүүлэх дарааллаа тогтооно. Багш аль баг дасгалаа үзүүлэхийг зарлана. Бусад багууд зааланд сууж тоглолтыг үзнэ. Тоглолтыг биеийн тамирын 2-3 багш шүүж, багаар нь үнэлгээ өгнө. Энэ үнэлгээг нэгж сэдвийн үнэлгээнд тооцно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Алчуурыг хэрхэн авах, хурах, яаж барихыг танилцуулж сурагч бүрд алчуур тарааж өгнө.</li> <li>- Алчуурыг дэлгэж барин гараа дээш ба хажуу тийш өргөх, буулгах хөдөлгөөнийг багш дагуулж хийсний дараа алчууртай цогц дасгалыг 4 тоот хөдөлгөөнөөр хэсэгчлэн давтана. Багшийн тоолсон тоонд тохируулан нийтээрээ нэгэн зэрэг багшийг дуурайж гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Алчуураа толгой дээрээ дэлгэж барин алхах, гүйх, сууж босох зэргээр сурагчдын өмнөх чадвартай уялдуулан дасгалыг баяжуулна.</li> <li>- Ангийн сурагчдыг 4 багт хуваана. Баг бүр тус тусдаа байрлан, заавал гүйцэтгэх алчууртай цогц дасгалыг давтана. Багийн ахлагч удирдан, тоолж дасгалаа хийхийн зэрэгцээ багийн гишүүд бие биенийхээ алдааг засаж, зөвлөн ярилцана. Хөдөлгөөнөө сайн цээжлээгүй болон буруу гүйцэтгэж буй хүүхдэд бусад нь зааж өгнө.</li> <li>- Дараа нь багууд заалын дөрвөн булангаас алчуураа толгой дээрээ дэлгэн хоёр гараар барьж намируулан орж ирээд, ямар нэг жагсаалын хувилбар үзүүлнэ. Ингэж алчууртай дасгалыг ангиараа гүйцэтгэхэд бэлтгэх байдлаа авна.</li> <li>- Хөгжмийн аянд алчууртай дасгалаа уран гоё хийж үзүүлнэ.</li> <li>- Алчууртай цогц дасгалыг баг багаараа хийж, бусаддаа үзүүлж болно.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Үзүүлэх тоглолтыг шүүхдээ багийн хувцаслалт, дасгалын гүйцэтгэл, хөгжмийн аянд хөдөлгөөнөө тохируулж буй байдал, оролт, гаралтын зохион байгуулалт зэргийг харгалзана. Алчууртай дасгалын алчуурыг хөнгөн намирч хийсч байх (шефон) материалаар хийнэ.</i></p> | <p>Хүүхдүүдэд баяр хүргэсэн анонс,</p> <p>Хөгжим, ая бүхий CD,</p> <p>Микрофон</p> <p>Багуудын дарааллын сугалааны цаас</p> <p>Шүүгчдийн өргөх оноо бүхий тэмдэг</p> <p>60х60 см болон 80х60 см хэмжээтэй янз бүрийн өнгийн даавууг алчуур болгон хүүхдийн тоогоор бэлтгэнэ.</p> <p>Сурагчдын тооноос нэгээр илүү тооны 60х60 см, 80х60 см хэмжээтэй алчуур</p> <p>Хөгжим, ая бүхий CD,</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 13-14-р хуудас</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.1г.</b><br/>Хэвлийн<br/>булчингийн<br/>хүчээ хөгжүүлэх<br/>дүүжигнэлтээс<br/>хөлөө шулуун<br/>өргөж, буулгах<br/>дасгалыг ашиглах</p>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дээш харж хэвтсэн байдлаас хөлөө шулуунаар өргөж өвдгийг цээжиндээ хүргээд аажим буулгах</li> <li>- Хөндлөвчөөс дүүжигнэсэн байдлаас хоёр хөлөө ээлжлэн шулуунаар өргөж буулгах</li> <li>- Хөндлөвчөөс дүүжигнэсэн байдлаас багш ба нөхдийнхөө дэмжлэгээр хоёр хөлөө шулуун өргөж буулгах</li> <li>- Өндөр хөндлөвч буюу гимнастикийн хананы дээд хөндлөвчөөс хоёр гараар атгаж барин дүүжигнэсэн байдлаас хөлөө шулуун өргөж шалтай зэрэгцээ түвшинд хүргэж үзүүлнэ. Үүнийг багш үзүүлэхээс гадна багш сурагчийг дэмжин дасгалыг хийлгэн үзүүлж болно.</li> <li>- Сурагчид хөндлөвчийн өмнө цуварч зогсон, ээлжлэн дүүжигнэж хөлөө шулуунаар 45° орчим өндөрт өргөж буулгах – 5-6 удаа</li> <li>- Дүүжигнэсэн байдлаас хөлөө шулуунаар 90° орчим өндөрт өргөж буулгах – 5-6 удаа</li> <li>- Дүүжигнэсэн байдлаас хөлөө шулуунаар 90° орчим өндөрт өргөж 3-5 с өнцөг барина.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Матрас 6-10 ширхэг</p> <p>Гимнастикийн хана</p> <p>Турник</p> <p>Суга савлуур 1 ширхэг</p> <p>Матрас 6-8 ширхэг</p> <p>Өнцөг хэмжигч<br/>бэлтгэвэл сайн.</p>                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>4.1д.</b><br/>Тодорхой<br/>хугацаанд гурван<br/>цэгийн ба далан<br/>дээр зогсолтыг<br/>гүйцэтгэх, урагш ба<br/>арагш өнхрөлттэй<br/>хослуулан эвлүүлэг<br/>болгон хийж<br/>харуулах</p> | <p>Эхлээд дөхүүлэх дасгал хийнэ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тулж суусан байдлаас их биеэр урагш-хойш шилжиж бугуйн үеийг тулалтад бэлтгэх</li> <li>- тулж суусан байдлаас матрас дээр толгойг тавин их биеэр урагш-хойш шилжиж хүзүүний үеийг тулалтад бэлтгэх</li> <li>- тулж суусан байдлаас матрас дээр толгойг тавин хөлөө нугалсан хэвээр хоёр гар ба толгой дээр 2-3 с зогсоод хөлөө буулгах</li> </ul> <p>Эдгээр дөхүүлэх дасгалыг хийхдээ хөндлөн тавьсан нэг матрасны хажууд 3 сурагч зэрэгцэн зогссон байдлаас гүйцэтгэнэ.</p> <p>Дөхүүлэх дасгалын дараа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид бие биенээ хамгаалан, тусалж гурван цэгийн зогсолт хийнэ. Ингэхдээ нэг нь гурван цэгийн зогсолт хийхэд нөгөө нь хажууд нь зогсоод гуянаас нь хоёр гараар барьж тусална.</li> <li>- Хананы дэргэд матрасаа байрлуулаад хананд налж гурван цэгийн зогсолт хийнэ.</li> <li>- Биеэ дааж гурван цэгийн зогсолт хийнэ.</li> </ul> <p>Багш сурагч бүрийг ажиглан алдааг засаж хэлэх ба зарим сурагчийг өөрөө биечлэн хамгаалж, тусална.</p> <p>Эхлээд сурагчид матрас дээр дээшээ харж хэвтсэн байдлаас хөлөө нугалан, их биеэ өргөж далан дээрээ зогсоно. Хоёр гараар нуруун доороос тулна. Энэ дасгалыг нэг матрас дээр хоёр сурагч нэгэн зэрэг гүйцэтгэхээр зохион байгуулна.</p> <p>Хэрвээ олон сурагч, цөөн матрастай бол сурагчид ээлжлэн гүйцэтгэнэ.</p> | <p>Дөрвөн сурагчийн<br/>дунд нэг матрас<br/>байна.</p> <p>Гурван цэгийн<br/>зогсолтыг харуулсан<br/>зурагт үзүүлэн<br/>бэлтгэнэ.</p> <p>Гурван цэгийн<br/>зогсолтын техникийг<br/>харуулсан зурагт<br/>үзүүлэн бэлтгэнэ.</p> <p>Багшид секундомер<br/>байх хэрэгтэй.</p> <p>Нийт 10 матрасыг<br/>хоёр хоёроор нь<br/>нийлүүлэн уртааш нь<br/>байрлуулсан байна.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ингэж хэвтээ байдлаас эвхэрч далан дээрээ 6-8 с зогсож чаддаг болсон үед нь матрас дээр дээшээ харж хэвтсэн байдлаас хөлөө нугалан, их биеэ өргөж далан дээрээ зогсоод хөлөө тэнийлгэх дасгал өгнө. Үүнийг сурагч бүр 10-аас цөөнгүй удаа давтана.</li> <li>- Хэрвээ сурагч далан дээрээ бүрэн зогсож чадахгүй байвал сурагчид бие биедээ туслан, хажууд нь зогсоод гуянаас нь барин өргөж дэмжинэ.</li> <li>- Зарим сурагч матрас дээр ээлжлэн далан дээр зогсоход бусад нь матрас хэрэглэхгүй хэвлий, нурууны хүчний дасгалыг давтана.</li> <li>- Далан дээр зогсолтыг сургах 2-3 дахь хичээл дээр сурагчид матрасны нэг үзүүрт арагш харж тулж суусан байдлаас арагш хөрвөөн далан дээрээ зогсоно. Энэ дасгалыг сурагч бүр 10-аас цөөнгүй удаа давтана.</li> <li>-Төгсгөлд нь хэн далан дээрээ зөв зогссон байдлаа 10-15 с хадгалж чадаж байгааг харуулах тэмцээн зохионо.</li> <li>- Урагш хойш өнхрөлт, далан дээр зогсолт, гурван цэгийн зогсолт тус бүрийг 3-4 удаа давтаж, чадвараа сэргээнэ.</li> <li>- Урагш өнхрөлтөөс үргэлжлүүлэн арагш өнхрөх – 3 удаа</li> <li>- Арагш өнхрөлтөөс үргэлжлүүлэн далан дээр зогсолт–3 удаа</li> <li>- Арагш өнхрөөд үргэлжлүүлэн гурван цэгийн зогсолт – 3 удаа</li> <li>- Уртааш нь байрлуулсан 2 матрас дээр “Үндсэн зогсолт → урагш өнхрөлт → далан дээр зогсолт → арагш өнхрөлт → гурван цэгийн зогсолт → үндсэн зогсолт” гэсэн акробатикийн эвлүүлгийг гүйцэтгэнэ.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Багш эвлүүлгийг тайлбарлан, сайн чадвартай нэг сурагч хийж үзүүлэх үед хажууд нь өвдөг дээрээ зогсоод хамгаална. Акробатикийн эвлүүлгийг дарааллаар нь урьдчилан бичиж хэсэг болгонд өгнө. Дараа нь сурагчид бие биенээ хамгаалан уг эвлүүлгийг хийж туршина. Сурагчид дэс дарааллын дагуу бие даан давтана. Нэг нэгэндээ дэс дарааллыг хэлж өгч болно. Эвлүүлгээр сурагчдыг үнэлж болно.</i></p> | <p>Далан дээр зогсолтын техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн бэлтгэнэ.</p> <p>Акробатикийн дасгалын эвлүүлгийг харуулсан зурагт үзүүлэн 2-3 хувилбараар бэлтгэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 18-19-р хуудас</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.1е.</b></p> <p>Зэрэгцүүлж тавьсан дамжуурга буюу нам савлуурт тулалтаас гараа зөөн, урагш ба арагш шилжилт гүйцэтгэх, 800-1000г жинтэй гантельтай дасгалаар хүчийг хөгжүүлэх</p>                | <p>Энэ чадварыг эзэмшүүлэхийн тулд эхлээд гарын бугуй, тохой, хурууны үеийг халаах, газарт тулах дасгалыг заавал гүйцэтгэнэ. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цээжний өмнө хоёр гарын алгыг нийлүүлэн өөд өөдөөс нь түлхэж шахах</li> <li>- газарт алгаар тулж суусан байдлаас цээжээ урагшлуулан бугуйн үеэр шахах</li> <li>- тулж хэвтсэн байдлаас гараа урагш, арагш, хажуу тийш зөөж тавих</li> <li>- тулж хэвтэн биеэ чирч явах г.м</li> </ul> <p>Ингэж дөхүүлэх дасгал хийсний дараа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зэрэгцүүлэн тавьсан гимнастикийн сандлын хооронд орж, хоёр сандал дээр тулж хэвтэн, биеэ чирч урагш явах</li> <li>- ардаа тулж хэвтэн арагш явах</li> <li>- зэрэгцүүлэн тавьсан дамжуурганы хооронд орж урдаа ба ардаа тулж хэвтэн урагш ба арагш явах</li> <li>- суга савлуур дээр тулж зогссон байдлаас баруун, зүүн гарыг ээлжлэн 3-4 удаа урагш ба арагш зөөж шилжүүлэх дасгалыг хийнэ.</li> </ul> <p>Охид, хөвгүүдэд 800-1000 г жинтэй гантелийг зохион байгуулалттайгаар тарааж өгнө.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гантелийн голоос атгаж барин дасгалыг гүйцэтгэхийг үзүүлнэ.</li> <li>- Энэ цогц дасгалыг багш зохиож, сурагчид 1-2 удаа багшийг дуурайн гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Дараа нь сурагчид дасгалыг бие дааж давтана.</li> </ul> | <p>Гимнастикийн урт сандал 6-8 ширхэг,</p> <p>80-100 см өндөр дамжуурга 2 ширхэг,</p> <p>Эсвэл 80 см өндөртэй урт ширээ 4-5 ширхэг</p> <p>800-1000 г жинтэй хос гантель - сурагч бүрт. Хэрэв гантель хүрэлцэхгүй бол түүнийг орлуулах хүндрүүлэгчийг бэлтгэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 15-16-р хуудас</p> |
| <p><b>4.1ж.</b></p> <p>Уян хатнаа хөгжүүлэхдээ туслалцаатайгаар босоогоос нуман тулгуур (мост), хөлөөрөө бүтэн төөлж (шпагат) суух сунгалтын дасгалыг хосоороо болон хэд хэдээрээ хамтарч гүйцэтгэх</p> | <p>Хичээлийн эхний хэсэгт их биеийн том бүлэг булчингийн сунгалтын 3-4 дасгалыг тус бүр 6-8 удаа давтана.</p> <p>Хичээлийн үндсэн хэсэгт сурагчид доорх дасгалыг хосоороо гүйцэтгэнэ. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нэгдүгээр сурагч өвдөглөн тулж хэвтэхэд хоёрдугаар сурагч түүний хажуу талаас нуруун дээр нь хөндлөн хэвтэнэ. Нэгдүгээр сурагч дээш өндийж хоёрдугаар сурагчийг “нуман тулгуур”-т оруулна.</li> <li>- Нэгдүгээр сурагч хэвтээ байдлаас гар, хөлөөр түлхэн биеэ газраас хөндийрүүлж “нуман тулгуур” хийхэд хоёрдугаар сурагч бүсэлхийнээс нь өргөж дэмжинэ. Газраас нилээд хөндийрүүлээд өргөж дэмжихээ больж гараа холдуулахад нэгдүгээр сурагч 5-6 с “нуман тулгуур”-ын байдлаа хадгална.</li> <li>- Нэгдүгээр сурагч зогсоо байдлаас нуман тулгуурт ороход хоёрдугаар сурагч дэргэд нь зогсон бүсэлхийнээс нь барьж, биеийг нь өргөж тусална. Нэгдүгээр сурагчийн гар газарт хүрч, алгаар бүрэн тулсан үед хоёрдугаар сурагч өөрт нь хэлээд бүсэлхийнээс нь гараа холдуулна.</li> </ul> <p>Нуман тулгуур хийсэн байдлаа 5-6 с хадгалахыг багш анхааруулна. Сурагчид 5-6 тоо тоолж баримжаална.</p>                                                                                                                                                                              | <p>Дөрвөн сурагчийн дунд нэг матрас байвал зохино.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дасгал бүрийн үед хэрхэн хамгаалж, туслахыг үзүүлж, тайлбарлана. Хосууд харилцан үүргээ сольж ажиллана. Хэрвээ хоёр сурагчийн дунд нэг матрас оногдохооргүй байвал 2-4 хос ээлжлэн дасгалаа гүйцэтгэхээр зохион байгуулна. Энэ тохиолдолд амралтын хугацаанд хосууд доорх дасгалыг шалан дээр хийнэ. Үүнд:</li> <li>- нэг нь хөлөө жийж суусан байдлаас бөхийж, нөгөө нь түүний нуруун дээр хоёр гараар дарж сунгалтад нь тусална.</li> <li>- нэг нь доош харж хэвтсэн байдлаас гараа өргөн хотойж хөлнөөсөө барихыг эрмэлзэхэд нөгөө нь хажууд нь зогсон гар, хөлийг нь ойртуулж тусална.</li> <li>- Олуулаа хамтран сунгалтын дасгал хийж уян хатнаа хөгжүүлэх зорилтыг хэрэгжүүлэхээр зохион байгуулна.</li> <li>- Сурагчид өндөр намаараа ойролцоо хос болох бөгөөд нэг нь нөгөөдөө туслан, уян хатны идэвхгүй дасгалыг ээлжлэн гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Олуулаа хөтлөлцөн хөлөө жийн, тойрч суусан байдлаас баруун ба зүүн тийш таталцах, бөхийж хөтөлсөн гараа хөлийн өлмийд хүргэх гэх мэт дасгалыг зохиож хийлгэнэ.</li> <li>- Мөн уян хатан шаардсан тоглоомыг олуулаа тоглоно.</li> <li>- Эхлээд хөлөөр хагас төөлж суух дасгал өгнө.</li> <li>- Дараа нь хөлөөр бүтэн төөлж суух оролдлогыг сурагч бүр бие даан гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Сурагч бүрийн уян хатны хөгжилд тохируулан багш хөлийн булчингийн сунгалтын дасгалаас сонгож өгнө.</li> <li>- Уян хатан гэж юу болохыг тайлбарлана. Түүнийг хөгжүүлэхэд ямар дасгал хийж болохыг ярилцана.</li> </ul> | <p>Хөлөөрөө бүтэн төөлж сууж буй зурагт үзүүлэнг хананд байрлуулсан байна.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ая бүхий DVD, CD</li> <li>- Хөгжим</li> <li>-Биеийн ерөнхий хөгжлийн дасгалын зурагт цуглуулга</li> </ul> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 10-18-р хуудас</p> |
| <p><b>4.1.3.</b></p> <p>Шагай няслах, морь уралдуулах шагай шүүрч тоглохдоо шударгаар өрсөлдөн тоглоомын дүрмийг хэрэгжүүлэх</p> | <p>Сурагчдыг 3 багт хуваана. 1-р баг – шагай няслах, 2-р баг – морь уралдуулах, 3-р баг – шагай шүүрэх тоглоомын дүрмийг эхлээд ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дараа нь баг бүр уг тоглоомыг тоглоно. Баг дотроо эхний 1-3 байр эзэлсэн тоглогчийг шалгаруулна.</li> <li>- 1-р багаас эхний 3 байр эзэлсэн сурагчдаас 1 сурагч 2-р багт, бас 1 нь 3-р багт очиж, нөгөө 1 нь өөрийн багтаа үлдэнэ. Бусад багийн тэргүүн байр эзэлсэн сурагчид мөн адилаар нөгөө багуудад очино.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Бог малын 300-аас цөөнгүй ширхэг шагайг цэвэрлэн бэлтгэсэн байна.</p> <p>Шагайгаар тоглох дэвсгэр баг бүрт хэрэгтэй.</p> <p>Шагай няслах, морь уралдуулах, шагай шүүрэх тоглоомын дүрмийг энгийн ойлгомжтой бичин, багуудын ойролцоо хананд наана.</p>                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>- Зочилж очсон багтаа өөрийн багийн тоглосон тоглоомын дүрмийг тайлбарлан, тэднийг тоглуулах ба өөрөө хамт өрсөлдөн хожилцоно.</p> <p>- Ийм байдлаар багийн тоглогч бүр шагай няслах, морь уралдуулах, шагай няслах тоглоомыг тоглох бөгөөд бусад багийн ялагчтай өрсөлдөн чадвараа сайжруулна.</p> <p>- Багш дундуур нь явж хянах ба шаардлагатай тохиолдолд зөвлөгөө өгнө. Тоглоомын дүрмийг мөрдөөгүй сурагчид “дүрэм”-ийг уншихыг зөвлөнө. Баг бүр ялагчаа тодруулахад тусална</p> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Бүлэг сэдвийн үнэлгээ:

| № | Үнэлгээний даалгавар                                                                             | Хүйс | Үнэлгээний шалгуур |       |             |                  |                  |             |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|-------|-------------|------------------|------------------|-------------|
|   |                                                                                                  |      | Онц                | Сайн  | Хангалт-тай | Дунджаас доогуур | Дэмжлэг хэрэгтэй | Хангалт-гүй |
| 1 | Гимнастикийн хананы дээд хөндлөвчөөс дүүжигнэсэн байдлаас хөлөө шулуун 45° өргөж, буулгах (удаа) | О    | 11-12              | 9-10  | 8           | 6-7              | 4-5              | 3           |
|   |                                                                                                  | Х    | 21-25              | 16-20 | 15          | 10-14            | 5-9              | 4           |
| 2 | Хөлөө жийж суусан байдлаас бөхийж гараа өлмийнөөс урагш гаргах (см)                              | О    | 13-14              | 11-12 | 10          | 8-9              | 6-7              | 5           |
|   |                                                                                                  | Х    | 11-12              | 9-10  | 8           | 6-7              | 4-5              | 3           |
| 3 | 1 кг жинтэй гантелийг алдалж, буулгах (удаа)                                                     | О    | 26-30              | 21-25 | 15-20       | 10-14            | 5-9              | 4           |
|   |                                                                                                  | Х    | 36-40              | 31-35 | 25-30       | 20-24            | 15-19            | 14          |

## 2. АЛХАХ, ГҮЙХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                          | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.2а.</b><br>Янз бүрээр алхах чадвараа сайжруулан, 300-400 м зайд хурдтай алхаж харуулах | <p>Биеийн тамирын заал болон гадаа талбайд 10 см өргөн, 30 м урт, 3-4 зурвасыг сурагчид өөрсдөө байгуулна. Зурвасын дундуур янз бүрийн хэлбэрээр алхана. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гараа тохойгоор нугалан эрчимтэй савж, урагш хурдтай алхах – 30 м-т 1 удаа</li> <li>- Гараа алдлан, өлмий дээрээ алхах – 15 м-т 1 удаа</li> <li>- Гараа ташаанд авч өлмий дээр алхах–15 м 1 удаа</li> <li>- Гараа тохойгоор нугалан эрчимтэй савж, урагш 15 м хурдтай алхаад, биеэр бүтэн эргэж арагш ухран 15 м алхах</li> <li>- Хагас сууж алхах 10 м→энгийн алхаа 10 м→хурдтай алхаа 10 м</li> <li>- Цуваа бүрээс нэг нэг сурагч хоорондоо уралдаж 30 м зайд алхана.</li> </ul> | <p>Зурвас байгуулахад зориулж:</p> <p>шохой, урт тууз, дээс, үзүүртэй төмөр, төрөл бүрийн бортого г.м жижиг хэрэгслийг олон тоогоор бэлтгэнэ.</p> <p>Алдааг болон даалгаврыг хэлэхдээ шүглээр дохио өгч сурагчдыг зогсооно.</p> |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гараа тохойгоор нугалан урагш-хойш савж, өвдгөө өндөр өргөн урагш 15 м-т 2 удаа алхах</li> <li>- Хооронд нь 30-40 см зайтай цувруулан байрлуулсан савааны дээгүүр өвдгөө өндөр өргөж 15 м-т 2 удаа алхах</li> <li>- Савааг 20-30 см өндөртэй бортого дээр тавьж, сурагчид түүнийг даван 30 м-т 2 удаа алхах</li> <li>- Шалан дээр байрлуулсан саваа модны хоорондын зайг 70-90 см хүртэл холдуулан тавьж, сурагчид савааны дээгүүр өвдгөө өндөр өргөж 50 м-т 2 удаа алхах</li> </ul> <p>Сурагчид 4 цуваа болж, хоорондоо 1 м орчим зайтай цуварч алхана. Гарааны шугамаас 15 м зайд татсан шугам хүрээд буцаж ирэхдээ талбайн захаар энгийн алхаагаар алхаж ирнэ.</p> <p>Гадаа талбайд хичээллэх үед доорх дасгалаас сонгож гүйцэтгэнэ. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Аль болох том алхаж 200 м туулах – 2 удаа</li> <li>- Том, жижиг алхаагаар 400 м зайг туулах</li> <li>- 100 м том алхах → 100 м жижиг алхах → 50 м ухарч алхах → 50 м өлмий дээрээ алхах → 50 м өвдгөө өндөр өргөж алхах → 50 м том алхаж, нийт 400 м алхана.</li> </ul> <p>Сурагчид янз бүрээр алхах үед багш тэдний биеийн галбирыг ажиглан, алдааг засаж, зөв алхахад нь тусална.</p> | <p>Волейболын талбайн нүүрийн шугамаас 15 м зайд барианы шугамыг тод өнгийн 9 м урт туузаар татсан байна.</p> <p>Гимнастикийн саваа мод 35-40 ширхэгийг 4 эгнээнд хөндлөн-гөөр нь цувруулан тавина.</p> <p>Савааг дээр нь тавихад зориулсан 70-80 ширхэг бортого бэлтгэнэ. Эсвэл гимнастикийн урт сандал 8-12 ширхэг байна.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 20-р хуудас</p> |
| <p><b>4.26.</b></p> <p>Өвдөг өндөр өргөж гүйх, хөлөөс хөлд үсрэх, шилбээр арагш савж гүйх зэрэг гүйлтийн сонгомол дасгалыг техникийн дагуу гүйцэтгэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зөв гүйж сурахад эдгээр дасгал хэрэгтэйг тайлбарлана. Дасгал бүрийг багш үзүүлнэ.</li> <li>- Байрандаа өвдөг өндөр өргөж, дунд зэргийн хурдтай гүйнэ.</li> <li>- Өвдөг өндөр өргөж урагш 10-12 м гүйнэ.</li> <li>- Өвдөг өндөр өргөж гүйлтээс урагш хурдтай гүйлтэнд шилжиж гүйнэ.</li> <li>- Байрандаа шилбээ арагш савж, дунд зэргийн хурдтай гүйнэ.</li> <li>- Шилбээ арагш савж урагш 10-12 м гүйнэ.</li> <li>- Шилбээ арагш савж гүйж байгаад урагш хурдтай гүйлтэнд шилжиж гүйнэ.</li> <li>- Зүүн хөлөөр урагш түлхэн, баруун хөлөө нугалж өргөн хол тавих байдлаар 10-15 м зайг туулна.</li> <li>- Энэ дасгалыг нөгөө хөлөөр давтана.</li> <li>- Баруун, зүүн хөлөөр ээлжлэн түлхэж, хөлөөс хөлд үсрэх дасгалыг 15-20 м зайд, дунд зэргийн хурдтайгаар давтана.</li> <li>- Хөлөөс хөлд үсрэлтээс урагш гүйлтэнд шилжиж гүйнэ.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Өвдөг өндөр өргөж гүйх, шилбээр арагш савж гүйх, хөлөөс хөлд үсрэх зэрэг гүйлтийн сонгомол дасгалын зурагт үзүүлэн, DVD, CD бичлэг</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 21-р хуудас</p>                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                   | <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p>Өвдөг өндөр өргөж гүйх ба шилбээр арагш савж гүйх дасгалыг гүйцэтгэхэд их биеэр ялимгүй урагш тэмүүлж, гараа тохойгоор нугалан, урагш-хойш эрчимтэй савж гүйнэ. Тулалтын хөл шулуун байхад анхаарна. Харин хөлөөс хөлд үсрэхэд түлхэлтийн хөлөөр гүйцэт тэнийтэл түлхэхийг сурагчдад сануулж, үзүүлэх хэрэгтэй. Эдгээр дасгал нь зөв гүйхэд зориулагдах учраас дасгалын төгсгөлд жирийн хурдтай гүйлтэнд шилжиж гүйхийг хэлж өгөөрэй. Ингэснээр гүйхдээ өвдгөө хэр өргөх, шилбээр хэрхэн савах, түлхэлтийн хөлөөр яаж түлхвэл зөв бэ? гэдгийг мэдэрч ойлгох болно.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>4.2в.</b></p> <p>10-15 м хүртэл ойрхон зайд гүйхдээ гүйх чиглэл ба хурдаа огцом өөрчлөх</p> | <p>Хичээлийн эхний хэсэгт чиглэлээ өөрчлөн алхаж, зөөлөн гүйнэ. Хичээлийн үндсэн хэсэгт чиглэлээ өөрчлөн гүйх чадвар олгохдоо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шулуун чиглэлд хурдтай гүйх – 15 м-т 1 удаа,</li> <li>- Гүйлтийн техник ямар байх ёстойг ярилцах, нийтлэг алдааг үзүүлж, алдаагаа засахыг анхааруулах</li> <li>- Гүйлтийн хурдаа бууруулахгүйгээр тэмдэгтийг сүлжихийн тулд алхамаа богиносгож, биеэр тэмдэгт рүү бага зэрэг налж эргэхийг ярилцана. Тэмдэгтийг янз бүрээр байрлуулж, тэдгээрийг сүлжин гүйнэ. Үүнд:</li> <li>- 20 м зайд нэг шулуун дээр, хооронд нь 2 м зайтай байрлуулсан тэмдэгтийг сүлжиж гүйх</li> <li>- Нэг шулуун дээр, хооронд нь 2 м зайтай байрлуулсан 2 тэмдэгтийг сүлжээд, баруун гар тийш 10 м зайд байрлуулсан тэмдэгтийг сүлжин буцаж гүйн, төвийн шулуунаас зүүн гар тийш 10 м зайд байрлуулсан тэмдэгтийг сүлжинэ. Тэндээсээ төвийн шулуун дээр хооронд нь 2 м зайтай байрлуулсан 2 тэмдэгтийг сүлжин барианд орно. Охид, хөвгүүд 2 хэсэг болж, тус тусдаа цувран даалгаврыг гүйцэтгэнэ. Багш гүйсэн хугацааг хэмжиж болно.</li> <li>- Багшийн заасан зүг рүү чиглэлээ өөрчлөн гүйх дасгалыг нийтээрээ гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Хамтрагчийнхаа аль нэг зүг рүү хөөргөн шидсэн бөмбөг рүү гүйж, газарт унахаас нь өмнө бариж авна.</li> <li>- Бие биенээсээ бултан гүйж тоглоно.</li> <li>- “Сүүлээ хамгаалья” тоглоом тоглоно.</li> <li>- “Ангаахайгаа хооллоё!” тоглоом тоглоно.</li> </ul> <p>Гүйх чиглэл өөрчлөгдөхөд биеийн тэнцвэр, хурдаа хэрхэн хадгалах талаар бусдыг ажиглаж, өөрийн гүйцэтгэлдээ дүгнэлт хийнэ.</p> | <p>Гарын доорх материалаар хийсэн (ундааны болон гоо сайхны бүтээгдэхүүний сав, гурвалжин, пирамид г.м дүрс) жижиг тэмдэгтүүдийг ашиглана.</p> <p>Гарааны ба барианы шугам, 10 ш бортого хэрэглэнэ.</p> <p>Секундомер, шүгэл байвал сурагчдыг улам идэвхжүүлнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 23-26-р хуудас</p> |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | <p>- <i>Хөөж гүйцэх тоглоом.</i> Зугтах баг нь гарааны шугамын ард босоо гараанд зогсоно. Хөөх баг нь тэднээс 2 алхмын хойно зогсоно. Эхний эгнээнд зогсож, зугтахаар бэлтгэж буй сурагчид бүснээсээ 50 см орчим урттай дээс юмуу тууз унжуулна. Багшийн шүглийн дохиогоор бүгдээрээ нэгэн зэрэг гүйж эхлэх ба барианы шугамаас өмнө хөөж буй сурагчид зугтаж буй сурагчдын туузыг татаж авахыг эрмэлзэнэ. Туузыг авч чадсан сурагч багтаа оноо авна. 5-6 удаа тоглоход илүү оноо авсан баг хожино.</p> <p>- <i>Бөмбөгний төлөө гүйх тоглоом.</i> Дээрх 2 багаараа тоглоно. Гарааны шугамын ард баг бүрээс нэг сурагч зогсоно. Багш гартаа волейболын бөмбөг барьж тэдний ард зогсоно. “Марш” командыг хэлэнгүүт бөмбөгөө хүүхдүүдийн толгой дээгүүр давуулан урагш-дээш хөөргөж шиднэ. Хэрвээ сурагч бөмбөгийг агаарт нисэж байх үед нь газарт уналгалгүй барьж авбал хожсонд тооцож 3 оноо өгнө. Бөмбөгийг газарт ойлгоод барьж авбал 1 оноо өгнө. Бөмбөгийг барьж авч чадаагүй сурагч багтаа оноо авахгүй. Бүх тоглогч гүйсний эцэст аль олон оноотой баг хожино.</p> <p>- Сурагчид өөрсдөө багийн оноогоо тоолж, самбарт тэмдэглэнэ. Хэн хэнтэй уралдаж гүйхээ баг дотроо ярилцаж, өөрсдөө шийднэ.</p> | <p>Зугтах ба хөөж гүйх багуудын гарааны шугамыг тод харагдахуйц туузаар татсан байна. Дээрх барианы шугамыг ашиглана.</p> <p>Зугтах багийн сурагч бүрт 50 см орчим урттай дээс юмуу тууз өгнө.</p> <p>Волейболын бөмбөг 1 ширхэгийг багш барьсан байна. Бас 2-3 бөмбөгийг хажуудаа сагсанд хийж тавина.</p> <p>Багуудын оноог бичиж харуулах самбар бэлтгэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 22-23-р хуудас</p> |
| <p><b>4.2г.</b></p> <p>Шулуун замд 40 м зайд дээд хурдаар, 3-4 удаа давтан гүйж харуулах</p> | <p>Давтан гүйлт гэж юу болох, тухайн хичээл дээр ямар зайд хэдэн удаа давтан гүйхийг хэлж, тайлбарлана. Доорх давтан гүйлтээс сонгож ашиглана. Үүнд:</p> <p>- Сурагч бүр өөртөө дохио өгч гараанаас гаран, 30-40 м-т 4-5 удаа гүйнэ. Чигээрээ хурдан гүйх зайд 40-60 м хүртэл нэмэгдүүлнэ.</p> <p>- Багшийн шүглийн дохиогоор 20 м-т 6 удаа хурдтай гүйнэ.</p> <p>- 60 м-т 3-4 удаа хоорондоо уралдаж гүйнэ.</p> <p>- 30-60 м зайд 3-4 удаа хугацаатай гүйнэ. Давталт бүрийн хугацааг хэлэлцэнэ.</p> <p>Гарааг хуваарилахдаа багш болж өгвөл ойролцоо түвшингийн сурагчдыг нэг гараанд гаргана.</p> <p>40 м зайн гүйлтийн төрлөөр ангийн аварга шалгаруулах тэмцээн зохионо. Ингэхдээ:</p> <p>- Өмнөх хичээлүүдийн явцад хийсэн ажиглалт, судалгаанд тулгуурлан гүйх чадварын ойролцоо түвшинтэй сурагчдыг нэг гараанд гаргана.</p> <p>- 40 м зайд сурагч бүрийн гүйсэн хугацааг хэмжиж, өөрт нь хэлнэ.</p> <p>- Охид, хөвгүүд тус бүрийн эхний 3 байрт шалгарсан сурагчдыг сургуулийн тэмцээнд оролцуулна.</p> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b></p> <p><i>Энэ насны сурагчдыг босоо гараанаас 30 м зайд гүйлгэн, гүйсэн хугацааг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцоорой.</i></p>      | <p>- Туг, дарцаг, шон гэх зэрэг тэмдэгтээр гараа, бариаг тэм-дэглэнэ.</p> <p>- Шүгэл, секундомер ашиглана.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 22-р хуудас</p> <p>Сурагчдыг гараанаас гаргахад дохионы дарцаг хэрэглэнэ.</p> <p>Уг зайд гүйсэн хугацааг багш секундомерээр хэмжинэ.</p> <p>Сурагч бүрийн амжилтыг багшийн журналд тэмдэглэнэ.</p>                                                                    |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.2д.</b><br/>Охид 500 м, хөвгүүд 600 м зайг туулахдаа алхаа ба зөөлөн гүйлтийг хослуулан ашиглах</p> | <p>Энэ зорилтыг 2-3 хичээлээр шийдвэрлэнэ. Хичээлийн эхний хэсэгт зөөлөн гүйлт өгөхөөс гадна хамраараа амьсгал авч амаараа гаргах дасгалаар амьсгалын эрхтний үйл ажиллагааг ажилд бэлтгэнэ. Хичээлийн үндсэн хэсэгт сурагчдын чадвар, онцлогоос хамаарч доорх дасгалаас сонгоно. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Охид: дунд зэргийн хурдаар 100 м гүйх + 100 м зөөлөн гүйх + дунд зэргийн хурдаар 100 м гүйх + 100 м зөөлөн гүйх + дунд зэргийн хурдаар 100 м гүйх = 500 м</li> <li>- Хөвгүүд: дунд зэргийн хурдаар 100 м гүйх + 100 м зөөлөн гүйх + дунд зэргийн хурдаар 100 м гүйх + 100 м зөөлөн гүйх + дунд зэргийн хурдаар 100 м гүйх + 100 м зөөлөн гүйх = 600 м</li> <li>- Өөрийн боломжоор гүйлт ба алхааг хослуулан охид 600 м, хөвгүүд 800 м зайг туулах</li> <li>- 300 м дунд зэргийн хурдтай гүйлт + 100 м зөөлөн гүйлт + 200 м хурдтай гүйлт</li> <li>- Охид 500-600 м, хөвгүүд 600-800 м зайд алхахгүй гүйх</li> <li>- Охид 500-600 м, хөвгүүд 600-800 м зайд хугацаатай гүйх</li> <li>- Охид 500-600 м, хөвгүүд 600-800 м зайд уралдаж гүйх.</li> </ul> <p>Тэсвэр муутай сурагчдын гүйх зай нь дээрх зайнаас 100-150 м-ээр богино байж болно.</p> | <p>Биеийн тамирын талбайн гүйлтийн замыг цэвэрлэж, зассан байна.</p> <p>Сурагчдыг гараанас гаргахад шүгэл ашиглана.</p> <p>Гүйх ба алхах зайг тэмдэглэсэн тэмдэгт байна.</p> <p>Сурагчдын гүйсэн хугацааг секундомерээр хэмжинэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014, 27-28-р хуудас</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ҮСРЭХ,ХАРАЙХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                     | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.3а.</b><br/>Үсрэлт харайлтын дасгал хийх үед аюулгүй байдлын дүрмийг хэрэгжүүлэх</p>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Харайх дасгал хийх явцдаа аюулгүй орчин бүрдүүлэх талаар ярилцах, ажиглалтаас төрсөн сэтгэгдлээ илэрхийлэх</li> <li>- Аюулгүйн дүрмийг мөрдөхийг шаардаж, буруу үйлдэл хийвэл заавал засаж ярилцана, анхааруулна.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014. 29-30-р хуудас</p>                                                                                                                                                        |
| <p><b>4.3б.</b><br/>Хоёр хөлөөр түлхэн модон морь, тавцан дээр тулж явган суух, суултаас хотойлттой үсэрч буух техникийг гүйцэтгэх</p> | <p>Дасгалыг багш, эсвэл сайн чадах сурагч үзүүлнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Байрнаас хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч сандал дээр хагас суух, хотойж үсрэн буух</li> <li>- Нэг алхаад түлхэлтийн вандангаас хоёр хөлөөр түлхэж үсрэх</li> <li>- Гүйлтийн хоёр алхмаас түлхэлтийн вандангаас хоёр хөлөөр түлхэж үсрэх</li> <li>- Гүйлтийн 4-5 алхмаас түлхэлтийн вандангаас хоёр хөлөөр түлхэж үсрэн модон морь, ямаа, тавцан дээр гарч, тулж явган суух</li> <li>- Модон морь, ямаа, тавцан дээр гарч, тулж явган суултаас хотойж үсрэн буух</li> <li>- Гүйлтээс тавцан дээр тулж суугаад үсэрч хотойн буух дасгалыг 5-6 удаа давтана.</li> </ul> | <p>Түлхэлтийн ванданг шалан дээр харагдахуйц тэмдэглэсэн байна.</p> <p>Модон морь, харайлтын ямаа, эсвэл 70-80 см өндөр модон тавцанг матрасаар бүтээж зөөллөсөн байна.</p> <p>Гимнастикийн сандал ашиглаж болно.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.3в.</b><br/>Ташуу гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэн, хөвгүүд модон морь, охид 60 см өндөр тавцан дээр гарч, гараа ардаа тулан сууж харуулах</p>                                                                                                  | <p>Ташуу гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэн модон морин дээр гарч, гараа ардаа тулан суух дасгалыг багш ба сурагч үзүүлж, тайлбарлана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Модон морины хажууд зогсон морин дээр нэг гараар тулан хөлөө урагш-дээш савах</li> <li>- Модон морин дээр нэг гараар тулан, эсрэг хөлөөр түлхэн хөлөө урагш-дээш савах</li> <li>- Ташуу чиглэлээр 3-4 хурдтай алхалтаас модон морин дээр нэг гараар тулж хөлөө урагш-дээш саван үсрээд, хоёр хөл дээр буух</li> <li>- Ташуу чиглэлээр зөөлөн гүйлтээс модон морин дээр нэг гараар тулж хөлөө урагш-дээш саван үсрээд, хоёр хөл дээр буух</li> <li>- Ташуу гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэн модон морин дээр гарч, гараа ардаа тулан суух.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Модон морь, ямаа, тавцангаас буух газарт матрас дэвссэн байна.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014. 37, 38-р хуудас</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>4.3г.</b><br/>Үсэрч, харайх дасгал, тоглоомоор хөлийн түлхэлтийн хүч, хурд, хөдөлгөөний эвслийг хөгжүүлэх</p>                                                                                                                               | <p>Сурагчид багт хуваагдаж туузан шат, янз бүрийн тэмдэгтүүдийг ашиглан алхалт, гүйлт, үсрэлт, харайлтын дасгалуудыг багтаасан буухиа тоглоомоор тоглоно. Багш чиглүүлнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-3 алхмаас нэг хөлөөр эгц дээш түлхэх</li> <li>- Зөөлөн гүйлтээс нэг хөлөөр түлхэж эгц дээш үсрэх</li> <li>- Эхний 4 алхамыг удаан, дараагийн 2-3 алхамыг хурдан хийж нэг хөлөөр эгц дээш түлхэж үсрэх</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014. 36-р хуудас</p> <p>-Янз бүрийн хэлбэртэй тэмдэгтүүд</p> <p>-Секундомер, шүгэл</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>4.3д.</b><br/>Гүйлтээс нэг хөл дээр дэгдэж үсрэн 10 м зайг туулах, 40-50 см өндөр саадыг давах, 60-80 см өндрөөс үсэрч зөөлөн буух, 170-190 см өндөрт өлгөсөн зүйлд нэг гараар хүрэх, байрнаас уртад 100-125 см харайх нормыг биелүүлэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Баруун, зүүн хөл дээр дэгдэн үсэрч 3-4 м зайг туулах</li> <li>- Баруун хөл дээр 3-5 м дэгдэн үсрээд, үргэлжлүүлэн зүүн хөл дээр дэгдэн үсэрч 3-5 м зайг туулах</li> <li>- Зүүн хөл дээр хоёр удаа дэгдэж үсрээд баруун хөл дээр хоёр удаа дэгдэж үсрэх байдлаар хөлөө сольж 10 м зайд дэгдэх</li> </ul> <p>Саадыг давж үсрэхдээ сурагчид нь цуваагаар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-3 м зайнаас гүйж 50, 55, 60, 65, 70 см өндөр саадыг давн хоёр хөл дээр бууна.</li> </ul> <p>Өндрөөс үсэрч буухад өвдгөө нугалж газардах, аюулгүй байдлаа хангах талаар ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60, 70, 80 см өндөр тавцангаас урагш, арагш, баруун, зүүн тийш үсэрч буух</li> <li>- 50 см өндөр тавцангаас үсрэн 90°, 180° эргэж газарт буух</li> </ul> <p>Өндөрт харайхын тулд дээшээ хүчтэй түлхэх хэрэгтэйг ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Алхалтаас хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч 150-170 см өндөрт өлгөсөн зүйлд хоёр гараар хүрэх</li> <li>- Гүйлтээс хоёр хөлөөр түлхэн үсэрч 170-200 см өндөрт өлгөсөн зүйлд нэг гараар хүрэх</li> </ul> <p>Дээрх хоёр дасгалын аль нь өндөр үсрэх боломжтойг ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Байрнаас уртад цуварч харайна.</li> </ul> | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014. 34-38-р хуудас, 22-р зураг</p> <p>-Туузан шат</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Матрасууд</li> <li>- Богино, урт сандал,</li> <li>- 50, 55, 60, 65, 70 см өндөр картон саад</li> <li>- 50, 60, 70, 80 см өндөр тавцангууд</li> </ul> <p>метр, шохой, шүгэл</p> <p>Өндөрт өлгөх бөмбөг, жижиг цагариг, тэмдэгт, олс дээс, волейболын шон, хэц</p> |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Байрнаас уртад харайсан амжилтыг сурагчид ээлжлэн хэмжиж, тэмдэглэнэ.</li> <li>- Амжилтаа ахиулах зорилгоор 6-10 удаа байрнаас уртад харайх</li> <li>- Байрнаас уртад 100-125 см харайж чадахгүй байгаа болон илүү хол харайж буй сурагчдад хөнгөвчилсөн ба хүндрүүлсэн даалгавар өгнө.</li> </ul> | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014. 31-33-р хуудас</p> <p>Үнэлгээний хуудас</p>                            |
| <p><b>4.3е.</b></p> <p>10-12 м зайнаас гүйн уртад 150-200 см хол харайж харуулах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид 80-100 см өргөнтэй зурвасаас сонгож давж харайх дасгалыг бие дааж давтана.</li> <li>- Алхамтаас (4-5 алхамаас) нэг хөлөөс түлхэн хоёр хөл дээр буух</li> <li>- Тухайн зурвасаас цааш хэдэн см хол харайж буйгаа тэмдэглэн түлхсэн цэгээс хэмжиж үзнэ.</li> </ul>                          | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном - IV”, 2014. 34-35-р хуудас</p> <p>-өнгийн шохой,<br/>- нарийн дээс,<br/>- метр</p> |

#### 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                           | Сургалтын үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.4а.</b></p> <p>Волейболын бөмбөгийг шидэх болон шилжилтээс дамжуулах аргаар хурд-хүчээ хөгжүүлэх</p> | <p>Волейболын үндсэн зогсолтоос шилжилт хийж үзүүлээд, үндсэн зогсолт ба шилжилт нь волейбол тоглоход ямар хэрэгтэйг асууж ярилцана. Волейболын бөмбөгийг шидэж дамжуулах чадвар эзэмшүүлэхийн тулд :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хосоороо волейболын бөмбөг дамжуулах</li> <li>-Хана руу бөмбөгийг дээрээс болон доороос хоёр гараар шидээд барьж авах</li> <li>- Дунд зэргийн хурдтай гүйж шилжих,</li> <li>- Хавсралттай, солбилттой гүйж шилжих</li> <li>- Алхалт гүйлт хослуулан шилжих</li> <li>- Дохиогоор янз бүрийн чиглэлд шилжих</li> <li>- Ойрхон зайд хэрж гүйнгээ бөмбөг зөөх</li> <li>- Ямар нэг хэрэгслийг янз бүрийн чиглэлд зөөж уралдана.</li> </ul> <p>Шилжилтээс волейболын бөмбөгийг дамжуулах чадвар эзэмшүүлэхдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бөмбөгийг дээрээс болон доороос хоёр гараар хана руу шидэж бай оноод, доороос хоёр гараар барьж авах</li> <li>- Бөмбөгөө урагш-дээш шидээд урагш шилжин үсэрч бөмбөгийг барьж авах</li> <li>- Хоорондоо 2-3 м зайтай зогссон байдлаас волейболын бөмбөгийг доороос хоёр гараар бие бие рүүгээ шидэж дамжуулах</li> <li>- Багшийн өөр зүгт хөөргөж шидсэн бөмбөгийг хоёр гараар доороос буцааж дамжуулах. Багш бөмбөгийг сурагчийн хоёр талд болон урд, хойно нь ээлжлэн бага зэрэг хөөргөж шидэж өгнө.</li> </ul> | <p>Волейболын бөмбөг - 10-15 ширхэг</p> <p>Волейболын тор</p> <p>Тэгш гадаргуутай хана</p> <p>Шүгэл</p> <p>Өнгийн тэмдэгтүүд</p> <p>Волейболын бөмбөг - 10-15 ширхэг</p> <p>Волейболын тор</p> <p>Волейболын талбайг жижиглэн хуваах урт тууз</p> |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Волейболын торны хоёр талд сурагчид цуварч зогссон байдлаас волейболын бөмбөгийг доороос (дээрээс) хоёр гараар торон дээгүүр дамжуулна.</li> <li>- 6х4 м орчим хэмжээтэй талбайд 4 сурагч нэг баг болон бөмбөгийг барьж авч шидэж дамжуулах тоглоом тоглоно.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>4.4б.</p> <p>Сагсан бөмбөгийг янз бүрийн байруу дамжуулах, тоглохдоо оновчтой аргыг сонгох</p>                                      | <p>Сурагчид сагсан бөмбөгийн жин, тойргийн хэмжээг хэмжиж ярилцана. Дараа нь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сагсны бөмбөгийг урдаа барьж зогссон байдлаас бөмбөгийг хөөргөж шидэлгүйгээр гараа бугуйн үеэр дээш-доош хөдөлгөх</li> <li>- Сагсны бөмбөгийг урдаа барин баруунаас зүүн гарт, зүүнээс баруун гарт шилжүүлэх</li> <li>- Сагсны бөмбөгийг хоёр гараар 50-60 см өндөрт шидээд биедээ хүргэлгүй хоёр гараар барьж авах</li> <li>- Бөмбөгийг 80-100 см өндөрт дээш шидээд хүчийг нь дагуулан барьж авах</li> <li>- Бөмбөгийг хоёр гараар 120-150 см өндөрт шидээд хагас суун барьж авах</li> <li>- Хөлөө жийж суусан байдлаас өөрийн дурын өндөрт бөмбөгийг дээш шидээд барьж авах.</li> </ul> <p>Багш байг онохын тулд ямар байдлаас бөмбөгийг яаж шидэх нь ашигтай болохыг асууж хэлэлцэнэ. Мөн онож шидэх, дамжуулах хоёр юугаараа төстэй ба ялгааг ярилцана.</p> <p>Сагсан бөмбөгөөр байг онох чадварыг хөгжүүлэхдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-4 м зайнаас янз бүрийн байг онож шидэх</li> <li>- Байруу оновчтой дамжуулах</li> <li>- Сагсан бөмбөгийг янз бүрээр дамжуулах тоглоом:</li> <li>- Хэний баг хамгийн хурдан дамжуулах вэ? - “Бөмбөг таслагч”</li> <li>- Цуваагаар дамжуулах тоглоом г.м.</li> </ul> | <p>Сагсан бөмбөг 10-12 ширхэг</p> <p>Хананд 60, 60, 70, 80, 90, 100, 120, 150 см өндөрт зураас шугамуудыг тод өнгөө зурж, хэмжээг бичсэн байна.</p> <p>Хананд дугуй, дөрвөлжин бай зурах</p> <p>60-70 см диамертэй цагариг</p> <p>Цаасан хайрцган бай</p> <p>Шүгэл, секундомер</p> |
| <p>4.4в.</p> <p>Хүчээ хөгжүүлэхдээ 600-800 гр жинтэй чихмэл бөмбөгийг байрнаас, 150 гр жижиг бөмбөгийг гүйлтээс хол шидэж харуулах</p> | <p>600-800 г жинтэй чихмэл бөмбөгтэй дасгал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бөмбөгийг толгой дээгүүрээ арагш дамжуулах</li> <li>- Бөмбөгийг хажуу талаараа дамжуулах</li> <li>- Толгой дээгүүр болон хөлийн хоорондуур ээлжлэн дамжуулах</li> <li>- Суугаа байдлаас бөмбөгийг дамжуулах</li> <li>- Бөмбөгийг дээш шидээд барьж авах</li> <li>- Бөмбөгийг хол шидэх</li> <li>- Урагш харж зогссон байдлаас бөмбөгийг баруун, зүүн гараар ээлжлэн хол түлхэх</li> <li>- Байрнаас арагш хол шидэх</li> <li>- Тойргоор зогссон байдлаас бөмбөгийг хажуугийн сурагч руу шидэж дамжуулах</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>600-800 г жинтэй чихмэл бөмбөг 10 ширхэг</p>                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бөмбөгийг гараар хол өнхрүүлэх</li> <li>- Хөлөө жийж суусан байдлаас том бөмбөгийг толгой дээрээс хоёр гараар ба толгойн араас хоёр гараар шидэх</li> <li>- Бөмбөгийг доороос, цээжний өмнөөс хоёр гараар хана руу шидэж бай онох, мөн хол шидэх. Бөмбөгийг хол шидээд хэдэн метр шидсэнийг хүүхэд өөрөө алхаж баримжаалж болно.</li> </ul> <p>Гүйлтээс 150 гр бөмбөгийг хол шидэх чадварыг хөгжүүлэхдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Байрнаас бөмбөг шидэлтийг давтах</li> <li>- Алхалтаас бөмбөг шидэлтийг давтах</li> <li>- Зөөлөн гүйлтээс бөмбөгийг хол шиднэ.</li> </ul> | 150 г жинтэй жижиг бөмбөг 20-иос цөөнгүй ширхэг                                                                                                                                                                   |
| <b>4.4г.</b><br>Хөл бөмбөгийг хөлөөрөө өнхрүүлэх, тогтоох аргуудыг ашиглах                                         | <p>Хөл бөмбөг өнхрүүлэх болон тогтоох аргыг эзэмшихдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бөмбөгөн дээр хөлийн өлмий хэсгээр гишгээд урагш хойш, хажуу тийш өнхрүүлэх</li> <li>- Бөмбөгийг хөлийн шагайн дотор талаар өшиглөж өнхрүүлэх</li> <li>- Өнхөрч ирсэн бөмбөгийг өөрийн мэдрэмжээр хөлөөрөө тогтоох</li> <li>- Хосоороо бөмбөгийг өнхрүүлэн дамжуулна.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Хөл бөмбөг - аль болох олон ширхэг</p> <p>Янз бүрийн тэмдэгтүүд</p>                                                                                                                                            |
| <b>4.4д.</b><br>Жижиг бөмбөгөөр 2-5 м зайд буй байг онож, орон зайн баримжаа, хөдөлгөөний эвслээ хөгжүүлэх, үнэлэх | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Янз бүрийн хэлбэр, хэмжээтэй байг байрнаасаа 2-5 м зайнаас жижиг бөмбөгөөр онож шидэн тоглох</li> <li>- Хэн нь олон удаа оновчтой шидэхээ шалгаруулах</li> <li>- 3-5 алхалтаас жижиг бөмбөгийг шидэн 8-9 м зайд байрлуулсан дугуй бай дотор унагах</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b><br/> <i>Жижиг бөмбөгөөр бай онох шидэлтээр “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтийг тооцоорой.</i></p>                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100-150 г жинтэй жижиг бөмбөг 15-20 ш</li> <li>- Янз бүрийн хэлбэр, хэмжээтэй байнууд</li> <li>- Метр</li> <li>- “Бие бялдын түвшин тогтоох сорил”-ын зөвлөмж</li> </ul> |

## ТАВДУГААР АНГИ

### 1. АХУЙН ХЭРЭГЦЭЭТ ДАСГАЛ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                        | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.1а.</b><br>Заал, талбайн төв рүү дөрвөөр орох, алхалтан дунд эргэлтийг гүйцэтгэх                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид цуваа жагсаалаар алхах үед заалын төв рүү дөрвөөр хэрхэн орохыг багш тайлбарлана. 4 сурагчийг жагсаалын өмнө гаргаж хийж үзүүлнэ.</li> <li>- Эхлээд заалын нүүрийн шугам дээр дороо алхалтаас заалын төв рүү дөрвөөр оруулна.</li> <li>- Дараа нь урагш алхалтаас заалын төв рүү дөрвөөр оруулна.</li> <li>- Бүгдээрээ командаар байрандаа баруун, зүүн тийш эргэнэ.</li> <li>- Алхалтан дунд эргэх командыг хэрхэн өгөх болон түүнийг яаж биелүүлэхийг тайлбарлаж, үзүүлнэ.</li> <li>- Урагш алхалтаас зөвхөн зүүн тийш эргүүлж алхуулна. Заалны нүүрийн шугам дээр цуваагаар алхаж буй үед “зүүн тийш эргэ!” команд өгөхөд сурагчид заалын төв рүү эргэж эгнээгээр алхана. Заалын төвд орж ирэх үед дахин “зүүн тийш эргэ!” команд өгч алхуулна.</li> <li>- Алхалтан дунд эргэх хөлийн үйлдлийг хэсэгчлэн давтана. Эргэх команд өгөнгүүт нэг алхаад эргэх үйлдлийг давтана.</li> <li>- 5-6 сурагч нэг хэсэг болж, цуваагаар алхалтаас өөрсдөө команд өгч бүтэн эргэж алхана.</li> <li>- Ангиараа цуваа жагсаалаар алхах үед багшийн командаар эргэж алхана.</li> </ul> | <p>Заал, талбайн төв рүү дөрвөөр орохыг үзүүлсэн видео бичлэг бэлтгэвэл зохино.</p> <p>Жагсаалын алхалтан дунд эргэж буй видео бичлэг, компьютер, LCD проектор</p> <p>Биеийн тамирын заалны шугамнууд</p> <p>Жижиг тэмдэгтүүд</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014. 6-р хуудас.</p> |
| <b>5.1б.</b> Нөхөдтэйгээ хамтран өөрийн биеийн өндөр ба жин, цээжний тойргийг хэмжих, өсөлтөө тодорхойлох | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид хамтран бие биенийхээ өндөр, жин, цээжний тойргийг хэмжиж өөрт нь хэлж өгнө. Багш тэдэнд хяналт тавьж тусална.</li> <li>- Өнгөрсөн жилээс хойш эдгээр үзүүлэлтэд ямар өөрчлөлт гарсныг тооцож, сэтгэгдлээ хоорондоо ярилцана.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b><br/> <i>Сурагчийн биеийн өндөр, жингийн үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын дэвтэр дээрээ бичиж, ахиц өөрчлөлтөө эцэг эхтэйгээ ярилцах даалгавар өгөөрэй.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Биеийн өндөр хэмжигч,</li> <li>- Жинлүүр</li> <li>- Туузан метр</li> <li>- Сурагчдын бие бялдрын хөгжлийн 4-р ангийн үзүүлэлтийг бичсэн хуудас, сорилын дэвтэр</li> <li>- “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын зөвлөмж</li> </ul>                 |

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>5.1в.</b><br/>Хүчээ хөгжүүлэхдээ дүүжигнэлтээс болон тулж хэвтсэн байдлаас сунайх, 800 г жинтэй гантельтай дасгалыг ашиглах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дүүжигнэлтээс сунайх дасгал ямар ач холбогдолтойг тайлбарлана.</li> <li>- Дүүжигнэлтээс сунайж чадах хүүхэд байгаа эсэхийг асууж, сунайж үзүүлэхийг хүснэ. Уг сурагчийн сунайлыг бүгдээрээ ажиглан, багш алдааг нь хэлж өгнө. Эндээс хэрхэн сунайх аргыг ойлгоно.</li> <li>- Дараа нь хөвгүүд ээлжлэн дүүжигнэлтээс суайна. Багш алдааг нь засаж, зөв сунайхад нь биечлэн тусална.</li> <li>- Охид ингэж сунайх оролдлого хийнэ. Зогсоогоос дүүжигнэн сунайж чадахгүй учраас өөр хялбар сунайлт хийцгээе гэдгийг хэлж, зөөврийн турникийг гимнастикийн хананы дороосоо 5-7 дахь хөндлөвчөөс зүүнэ. Түүнээс охид хэвтээ байдлаар дүүжигнэн суайна.</li> <li>- Охид, хөвгүүд адилхан олон сунайхад бус зөв сунайхад анхаарах хэрэгтэйг хэлж, 1 сурагч 3-4 удаа сунайгаад амрах байдлаар зохион байгуулна.</li> </ul> <p>Хяналтын хичээл зохион байгуулж, дүүжигнэлтээс хэн хэдэн удаа сунайсныг тооцож, үнэлнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дүүжигнэх хэрэгслийн тоотой тэнцүү тооны сурагч нэгэн зэрэг суайна. Бусад сурагч тэдгээрийн амжилттай сунайлыг тоолж, багшид тэмдэглүүлнэ. Сурагч бүрийн сунайсан тоо нь өмнөхөөсөө хэдээр ахисныг үнэлнэ.</li> <li>- Гантельтай гар, хөлөө нугалж, тэнийлгэх хөдөлгөөнийг огцом бус бага зэрэг “барих” маягаар гүйцэтгэхийг багш тайлбарлана.</li> <li>- Сурагч бүрд ижил жинтэй хос гантелийг тарааж өгнө. Хэрэв гантель хүрэлцэхгүй бол хичээлийг хэсгийн аргаар зохион байгуулна.</li> <li>- Сурагчдын түвшинд тохируулан гантельтай 2-3 цогц дасгалын зургийг үзүүлэхэд, сурагчид өөрсдөө тэдгээрээс сонгож гүйцэтгэх боломж олгоно.</li> </ul> | <p>Гимнастикийн хана, зөөврийн турник, тэдгээрийн дор тавих матрас зэргийг аль болох олон тоогоор бэлтгэнэ.</p> <p>Биеийн тамирын гадаа талбайд буй турникийг ашиглаж болно.</p> <p>500-800г жинтэй гантель 10-аас цөөнгүй хос байна.</p> <p>Эсвэл 25х8 см хэмжээтэй даавуун уутанд элс хийж оёсон чихмэл гантелийг технологийн хичээл дээр хийлгэж бэлтгэсэн байна.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014. 7-10-р хуудас.</p> |
| <p><b>5.1г.</b><br/>Хөтлөлцөн зогссон байдлаас болон хосоороо урагш өнхрөлт хийх, акробатикийн дасгалыг эвлүүлэг болгон гүйцэтгэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эвхрэлт, хөрвөөлт, ганцаараа урагш ба арагш өнхрөх дасгалаар өмнөхөө сэргээн сануулна.</li> </ul> <p><i>Хөтлөлцөж өнхрөх чадвар эзэмшихдээ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хосоороо хөтлөлцөн дээш харж хэвтсэн байдлаас урагш-хойш хөрвөөх</li> <li>- хуйлж тавьсан матрасны өмнө хосоороо хөтлөлцөж зогссон байдлаас матрасыг давуулан гараар тулж урагш өнхрөх</li> <li>- хосоороо хөтлөлцөн тулж зогссон байдлаас урагш нэг удаа өнхрөх</li> <li>- хосоороо хөтлөлцөн тулж зогссон байдлаас урагш 2-4 удаа өнхрөх</li> </ul> <p>Сурагчид хосоороо хөтлөлцөн зогссон байдлаас гадна талын гараар тулж урагш өнхрөхөд багш өөрөө хамгаалж туслахын зэрэгцээ яаж хамгаалахыг зааж өгнө. Ингэснээр сурагчид бие биенээ хамгаалж, өнхөрнө.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Матрас 10-аас олон ширхэг</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гурвуулаа, дөрвүүлээ хөтлөлцөн өнхрөх дасгал өгч болно.</li> </ul> <p><i>Хосоор өнхрөх чадвар эзэмшихдээ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ганцаараа урагш өнхрөх - 6-8 удаа давтана.</li> <li>- Хосын нэг нь дээш харж хэвтэн, хөлөө хооронд нь зайтай тавьж, өвдгөөр нугалан, гараа урагш өргөсөн байна. Нөгөө нь түүний шилбэнээс барьж, алган дээр нь хоёр хөлөө тавин доош харж хэвтэнэ. Энэ байдлаа 10 с хадгалаад босох дасгалыг 3 удаа давтана.</li> <li>- Дээрх бэлтгэх байдлаас багшийн туслалцаатай урагш өнхөрнө.</li> <li>- Хосууд бие биенээ хамгаалж, туслан хосоороо урагш нэг удаа өнхөрнө.</li> <li>- Хамгаалалтгүйгээр хосоороо урагш нэг удаа өнхөрнө.</li> <li>- Сайн өнхөрч буй сурагчид хосоороо урагш 2-3 удаа өнхөрнө.</li> </ul> <p><i>Акробатикийн эвлүүлэг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Өмнө нь эзэмшсэн акробатикийн дасгал бүрийг нэг нэгээр нь давтана.</li> <li>- Урагш ба арагш өнхрөх, далан дээр зогсох, хараацай зогсох, гурван цэгийн зогсолт, ардаа тулж суусан байдлаас хөлөө өргөх, гар дээр сунайх зэрэг чадварыг нэгтгэсэн акробатикийн эвлүүлгийг гүйцэтгэнэ.</li> <li>- Акробатикийн эвлүүлгийн 3-4 өөр хувилбараас сурагч өөрөө сонгож гүйцэтгэж болно. Багш аль нэг хувилбарыг санал болгож болно.</li> <li>- Сурагчдын эзэмшсэн акробатикийн чадварыг эвлүүлэг болгон үзүүлэх тоглолт хийнэ. Үзүүлэх тоглолтын үед сурагчид өөр өөр хувилбарыг үзүүлнэ.</li> </ul> | <p>Хосоор урагш өнхрөх, хосоор хөтлөлцөн зогссон байдлаас тулж урагш өнхрөх техникийг харуулсан видео бичлэг, компьютер, LCD проектор, дэлгэц хэрэглэнэ.</p> <p>Акробатикийн эвлүүлгийн 3-4 хувилбар бүхий зурагт үзүүлэн</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014. 12-14-р хуудас.</p> |
| <p><b>5.1д.</b></p> <p>Биеийн ерөнхий хөгжлийн гимнастикийн сандалтай дасгалыг гурвуулаа, дөрвүүлээ хамтран гүйцэтгэх</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастикийн сандлыг хэрхэн зөөх, байрлуулах аргыг багш тайлбарлан, сурагчдаар сандлыг зөөлгөж зөв байрлуулна. Нэг сандал дээр 4-өөс олонгүй сурагч байхыг анхааруулж, 4 сурагч сандлын хоёр талд сөөлжин байрлана.</li> <li>- Гимнастикийн сандал дээр нэг хөлөө тавьж зогссон болон сандал дээр мордож суусан, хөлөө тавьж хэвтсэн, гараар тулж хэвтсэн байдлуудаас гүйцэтгэх дасгалыг нэг сурагчаар үзүүлж, багш дэргэд нь зогсон тайлбарлана.</li> </ul> <p>Сурагчид гимнастикийн сандлын хоёр талд сөөлжиж зогссон байдлаас:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- амьсгалын дасгал хийх</li> <li>- гар дээр сунайх</li> <li>- үсэрч сандал дээр гарах, буух</li> <li>- дөрвүүлээ гимнастикийн сандлын нэг талд зогсон сандлыг өргөж, буулгах</li> <li>- гимнастикийн сандлын хоёр талаас гараар татан, сандал дээгүүр урагш гулсах</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Гимнастикийн урт сандал 8-10 ширхэг</p> <p>Гимнастикийн сандал дээр хийх дасгалын зурагт үзүүлэн бэлтгэнэ.</p> <p>Зарим дасгалын үед сандлыг матрасаар хучиж зөөллөнө.</p> <p>Иймээс 10-15 ширхэг матрас шаардлагатай.</p>                                                               |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | <p>- гимнастикийн сандал дээр хэвлийн болон нурууны булчингийн хүчний дасгалыг хийнэ.</p> <p>Багш сурагч бүрийг ажиглан, дасгалаа зөв гүйцэтгэхэд нь биечлэн тусална.</p> <p>Дасгалаа дуусгаад дөрвүүлээ хамтран гимнастикийн сандлаа зөөж хураана.</p> <p>А. 3-4 сурагч хамтран дараах хүчний дасгалыг гүйцэтгэнэ. Үүнд:</p> <p><b>Дасгал 1.</b> Б.Б- Дөрвөн сурагч тойргоор, хөлөө салган сууна. Баруун хөлөө хажуугийн сурагчийн зүүн хөл дээр тавьж, гараар хөтлөлцсөн байна. 1- бүгдээрээ арагш хэвтэнэ. 2- таталцан өндийж сууна.</p> <p><b>Дасгал 2.</b> Хоёр сурагч хамтран нэг сурагчийг толгой, хөлөөс нь өргөж, газраас хөндийрүүлэн аажмаар буулгана.</p> <p><b>Дасгал 3.</b> Хос хосоороо эсрэг харж сугадалцан зогссон байдлаас түлхэлцэнэ.</p> <p>Дасгал бүрийг 1 мин хугацаанд 3 удаа гүйцэтгээд 1 мин амарна.</p> <p>Б. 3-4 сурагч нэг баг болж дараах хурд-хөдөлгөөний эвсэл хөгжүүлэх тоглоомыг тоглоно. Баг бүрийн 3 сурагч хоорондоо 1 м зайтай дөрвөн хөллөж цуварсан байна. Багийн 4 дэх сурагч эхний сурагчийн доогуур мөлхөөд, хоёрдахь сурагчийн дээгүүр даваад, гуравдахь сурагчийн доогуур мөлхөж гараад багийнхаа урд гарч мөн адил дөрвөн хөллөнө. Цувааны сүүлийн сурагч буухиаг үргэлжлүүлэн уралдана.</p> | <p>Хосууд түлхэлцэн эсрэг багаа хүргэх зайг волейболын талбайн голын ба довтолгооны шугамаар тооцож ашиглана.</p> <p>Шүгэл болон секундомерийг дасгал эхлүүлэх, дуусгахад хэрэглэнэ.</p> <p>Буухианы зайг тэмдэглэх бортого, дарцаг хэрэгтэй.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014. 10-11-р хуудас.</p>                                      |
| <p><b>5.1е.</b></p> <p>Янз бүрийн байдлаас шагай шүүрч тоглох дүрмийг хэрэгжүүлэх</p> | <p>- Шагай шүүрэх тоглоомын дүрмийг мэдэх хүүхэд байгаа эсэхийг асууна. Шагай шүүрч тоглож үзсэн сурагчид шагайг хэрхэн шүүрдэгийг үзүүлнэ.</p> <p>- Багш нэмэлт тайлбар хийнэ. Хэрэв шагай шүүрэх тоглоомыг мэдэхгүй байвал багш “Шагай шүүрэх тоглоомын дүрэм” бичсэн тараах материалыг өгч уншуулна.</p> <p>- Үүний дараа сурагчдыг дэвсгэрийн тоотой тэнцүү хэсэгт хувааж, дэвсгэрээ тойрч суугаад шагайг хэрхэн шүүрэх талаар хоорондоо ярилцан, шагайг хэд хэдэн удаа шүүрч үзнэ.</p> <p>- Шагай шүүрэхэд зориулсан хөө хуягийг дээш шидэн, алгаар тосож авах дасгалыг сурагч бүр 20 удаа давтана.</p> <p>- Хоёр ширхэг шагайг бэлтгэж тавиад хөө хуягаа дээш шидэн, хоёр шагайг шүүрч аваад хөө хуягаа тосож авна. Дэвсгэрийг тойрон сурагч бүр өөрийн өмнө шагайг тавьж, өөртөө эвтэйхэн байрлалаас шагайг шүүрнэ.</p> <p>- Дөрвөн ширхэг шагайг бэлтгэж тавиад хөө хуягаа дээш шидэн, дөрвөн шагайг шүүрч аваад хөө хуягаа тосож авна.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>“Шагай шүүрэх тоглоомын дүрэм”-ийг бичсэн тараах материал – 20-иос цөөнгүйг бэлтгэнэ.</p> <p>Бог малын шагай сурагч бүрд 10-аас цөөнгүй ширхэг байна.</p> <p>Шагайг орхиж шидэхэд зориулсан 1х1 м хэмжээтэй дэвсгэр 6-8 ширхэг бэлтгэнэ.</p> <p>Шагай шүүрэхэд ашиглах хөө хуяг буюу хөнгөвтөр жинтэй гинжийг сурагч бүрийн тоогоор бэлтгэнэ.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|  | <p>- 10-15 ширхэг шагайг бөөгнүүлж тавиад хөө хуягаа дээш шидэн, цөөн шагайг тасалж тавиад алгаа дээш харуулан хөө хуягаа тосож авна. Дараагийн шидэлтээр тасалж тавьсан шагайгаа шүүрч, шагайтай гараараа хөө хуягаа тосож авна.</p> <p>- “Шагай шүүрэх тоглоом” тоглуулна. Тухайн дэвсгэр дээрх шагайнаас хамгийн олныг шүүрч чадсан сурагчийг урамшуулан үнэлнэ.</p> <p>- Сурагч өөрт эвтэйхэн суултаас 5-6 шагайг шүүрч чаддаг болсны дараа завилж суусан, өвдөглөж зогссон, хөлөө гадагш нугалан суусан, өсгий дээр суусан байдлаас шагайг шүүрнэ.</p> | “Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014.14-15-р хуудас. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

### “Ахуйн хэрэгцээт дасгал” бүлгийн үнэлгээ

| Үнэлгээний даалгавар                                                                 | Шалгуур                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сурагчид цуваа жагсаалаар алхаж байгаад заал, талбайн төв рүү дөрвөөр орж үзүүлэх    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Цувааны 4 дэх сурагч зүүн хөл гишгэх агшинд “марш” командыг өгөхөд сурагч эргэхдээ баруун хөлөө урдаа тавингуут, хоёр хөлийн өлмий дээр зүүн мөрөө дагаж эргэх байдал</li> <li>- 4 сурагч нэгэн зэрэг гүйцэтгэх байдал</li> <li>- Заалын төв рүү эргээд жагсаалын алхаагаа жигд үргэлжлүүлэх байдал зэргийг харгалзана.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |
| Шагай шүүрч тоглох                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хүүхэд тус бүр хэдэн шагай шүүрснээр нь байр эзлүүлнэ.</li> <li>- Тоглох түвшинд хүрээгүй сурагчдыг 2-4 шагайг зориуд таслан авч тавиад, шүүрч буй чадварыг харгалзан үнэлнэ.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Хосоороо урагш өнхрөх                                                                | <p>Өнхрөлтийн техникийг ажиглан онц, сайн, хангалттай, дунджаас доогуур, анхаарах шаардлагатай, хангалтгүй гэсэн үнэлгээг өгнө. Ингэж үнэлэхдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бэлтгэх байдлаа зөв авсан эсэх</li> <li>- Өнхөрч буй сурагч дагзаар газардаж буй байдал</li> <li>- Өнхөрч буй сурагч хөлөө нугалан татаж, эвхэрсэн байдлаа хадгалан өнхөрч буй эсэх</li> <li>- Хэвтэж буй сурагч өнхөрч буй сурагчийн шилбэнээс бага зэрэг түлхэн дэмжиж буй байдал</li> <li>- Хоёр сурагч өнхрөлтийн дунд зогсолт гаргахгүйгээр өнхөрч буй эсэх зэргийг харгалзан оноо өгч болно.</li> </ul> |
| Охид хэвтээгээс, хөвгүүд зогсоогоос хөндлөвчид дүүжигнэн сунаих                      | Сунаих тоо нь өнгөрсөн жилийнхээс болон хичээлийн эхний үеийнхээс хэдэн удаагаар нэмэгдсэнийг харгалзан үнэлнэ. Энэ тоо 1-ээр нэмэгдсэн бол – дунджаас доогуур, 2-оор нэмэгдсэн бол– хангалттай, 3-аар нэмэгдсэн бол – сайн, 4-өөс дээш нэмэгдсэн бол– онц гэсэн үнэлгээ өгч болно.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Зогсоо ба хөлөө жийж суусан байдлаас бөхийж гарын хурууг өлмийнөөс урагш гаргах (см) | “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын ба бүлэг сэдвийн үнэлгээнд тооцно.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## 2. АЛХАХ, ГҮЙХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                          | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.2а.</b><br>Спорт алхаагаар 100-200 м зайд хурдтай алхаж харуулах                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорт алхааны техникийн биеийн байрлал, хөлийн тавилт, гарын ба түнхний хөдөлгөөн зэргийг багш үзүүлж, тайлбарлана.</li> <li>- Спорт алхааны техник нь гүйлтийн техникээс юугаараа ялгаатай байгааг асууна. Сурагчдын хариултад тулгуурлан ярилцана.</li> <li>- Зөвхөн гарын хөдөлгөөнийг байрандаа давтана.</li> <li>- Нэг шугам дээр гишгэж спорт алхаагаар алхана.</li> <li>- Спорт алхаагаар 15-20 м зайд хурд багатай алхана.</li> <li>- Алхмын уртыг нэмэгдүүлж, 80-100 м алхана.</li> <li>- Алхах хурдыг аажмаар нэмэгдүүлж, 150 м-т 2-3 удаа, 200 м-т 2 удаа алхана.</li> <li>- Охид, хөвгүүд тус тусдаа 4 эгнээ болон алхаж болно. Мөн 2 цуваагаар алхана.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Гадаа биеийн тамирын талбайд 20 м урт, 5 см өргөн шугамыг шохойгоор татсан байна.</p> <p>Алхах зайг тэмдэглэх урт тууз, том жижиг дарцаг, метр бэлтгэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014.16-17-р хуудас.</p>                                                                                                                                                                                      |
| <b>5.2б.</b><br>Дохиогоор гараанаас гарах чадвараа ашиглан, босоо гараанаас ба тулж тонгойсон байдлаас 50 м зайд дээд хурдаар гүйж харуулах | <p>Ямар нэг дохиогоор огцом хөдлөх чадварыг хариу үйлдлийн хурд гэдэг болохыг багш тайлбарлана. Ийм хурд юунд хэрэг болохыг асууна. Дохиогоор огцом хөдлөх дасгалын жишээ үзүүлэхийг сурагчдаас хүснэ. Эндээс ямар төрлийн дохио байж болохыг ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гүйлтийн тэмцээнд ямар зайнд босоо гараанаас гарч гүйдгийг асууна. Сурагчдын хариултын зөв, бурууг ярилцана.</li> <li>- Сурагчдыг нэг эгнээ жагсааж, босоо гарааны команд болон гарааны техникийг багш үзүүлж, тайлбарлана.</li> <li>- Эхлээд босоо гараанд зогсох байрлалыг дохиогоор давтана. Сурагчид “Гараандаа!” гэсэн дохиогоор гарааны шугамын ард очиж нэг хөлөө урдаа тавьж зогсоно. “Анхаар!” гэсэн дохиогоор бөхийнө. “Марш!” дохиогоор гараанаас гарч гүйнэ.</li> <li>- Дараа нь дохиогоор босоо гараанаас гарч шулуун замд 20 м зайд гүйнэ.</li> <li>- 20-50 м зайд 3-4 удаа гүйнэ. Янз бүрийн зайд босоо гараанаас гүйж уралдана. Дохиог эхлээд багш, дараа нь сурагчид ээлжлэн өгч гүйлтийг өөрсдөө удирдана.</li> <li>- Янз бүрийн (жишээ нь: хагас суусан, хажуу тийш харж зогссон, буруу харж зогссон г.м) байрлалаас дохиогоор гарч 10 м хүртэл зайд уралдаж гүйнэ. Дохиог шүглээр, амаар, дарцгаар, гэрлээр өгнө.</li> </ul> | <p>Шүгэл, өнгө өнгийн дарцаг г.м дохионы хэрэглэгдэхүүн,</p> <p>Гарааны буу болон гүйгчдийг гараанаас гаргаж буй шүүгчийн зураг.</p> <p>Биеийн тамирын гадаа талбайд нунтаг шохой ашиглан 3-4 зам бүхий гүйлтийн талбай байгуулна. Гарааны ба барианы шугам татсан байна.</p> <p>Гүйх зайг тэмдэглэх урт тууз, метр, том, жижиг дарцаг бэлтгэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014.17-18-р хуудас.</p> |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | <p>- “Анхаар!” дохиог өгснөөс хойш янз бүрийн хугацааны (2-5 с) дараа “Марш!” дохиог өгч гараанаас гаргана. “Марш!” дохиог чанга, сул хүчээр өгөх зэргээр янз бүрээр өөрчилнө.</p> <p>- Давтан гүйлт: 15 м – 2 удаа, 30 м - 2 удаа, 60 м – 2 удаа.</p> <p>- Хурд хөгжүүлэх гүйлт бүхий тоглоом тоглоно. Тоглохын өмнө дүрмийг танилцуулна. Үүнд:</p> <p>- 10-15 м зайд уралдаж гүйх шулуун буухиа</p> <p>- Дохиогоор хурдан гүйж байраа солих</p> <p>- Янз бүрийн бэлтгэх байдлаас гараанаас гарч 30 м хүртэл зайд уралдах</p> <p>- Бөмбөг, дарцаг, саваа, цагаригийг дамжуулан гүйж тоглох г.м</p> <p>- Тоглох явцдаа бие биедээ зөвлөгөө өгч, эсрэг багаа хэрхэн ялах талаар ярилцана. Тоглоом бүрийн хооронд 2-4 мин амарна.</p> <p>Амралтын хугацаанд сууж хөлөө сэгсрэх, сунгалтын дасгал хийх зэргээр идэвхтэй амарна. Тоглоомын дүрмийг ойлгоод, багууд хэрхэн тоглох тактикаа боловсруулна.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>- Шохой</p> <p>- Шүгэл</p> <p>- Туг, дарцаг</p> <p>- Том, жижиг бөмбөгүүд</p> <p>- Цагариг</p> <p>- Дээс</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014.19-20-р хуудас.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>5.2в.</b></p> <p>Янз бүрийн чиглэлд сагсан бөмбөгийн залалт гүйцэтгэх</p> | <p>Сурагчид тойргоор зогсоно. Багш сагсан бөмбөгийг хэрхэн барих, яаж залахыг үзүүлнэ.</p> <p>Дөрвөн сурагчийн дунд нэг бөмбөг тарааж өгнө. Тэд тойрч зогсоод багшийг дуурайн байрандаа бөмбөгөө зална. Нэг сурагч 10-12 удаа залаад хажуугийн сурагчид бөмбөгөө өгнө.</p> <p>Дараа нь алхаж бөмбөгийг зална.</p> <p>Сурагчид дөрөв дөрвөөрөө цуварч зогсоно. Цуваа бүрийн эхний сурагч бөмбөгийг залан урагш алхаж 10 м зайд цувран зогсож буй эсрэг талын цувааны эхний сурагч хүрээд бөмбөгөө барьж гарт нь дамжуулна. 5-6 удаа давтана.</p> <p>- Бөмбөгийг байрандаа баруун ба зүүн гараар ээлжлэн залах</p> <p>- Бөмбөгийг баруун гараар залж, зөөлөн гүйн, 10 м зайд буй тэмдэгтийг тойроод зүүн гараар бөмбөгөө залж ирэх</p> <p>- Бөмбөгийг өөрт аль эвтэйхэн гараар ба баруун, зүүн гараар ээлжлэн залж зөөлөн гүйх</p> <p>- Бөмбөгийг залж аль болох хурдан гүйх зэрэг дасгалыг гүйцэтгэнэ.</p> <p>- Сурагчид 3-4 цуваа болж зогсоно. Цуваа бүрийн эхний хоёр эгнээний сурагчид бөмбөг барьсан байна. Багшийн шүглийн дуугаар тэд бөмбөгөө залан урагш гүйнэ. Багш дахин шүгэлдэхэд тэд баруун гар тийш эргэж бөмбөгөө залан урагш гүйнэ. Дараагийн шүглийн дуугаар зүүн гар тийш эргэж үргэлжлүүлнэ. Ийм байдлаар заалны нөгөө талын нүүрийн шугам хүртэл гүйгээд бөмбөгөө барьж эсрэг талын нүүрийн шугам дээр буй сурагчид руу өнхрүүлэн дамжуулна.</p> | <p>Дөрвөн сурагчийн дунд нэг сагсан бөмбөг өгнө.</p> <p>Доорх үзүүлэнг ашиглана.</p> <p><i>Сагсан бөмбөгийг залахад гарах алдаанууд:</i></p> <p>- Бөмбөгийг залахдаа үсрэх</p> <p>- Бөмбөгийг сарвуугаар цохих, алгадах</p> <p>- Бөмбөгийг урагш хэт өндөр залах, хутгах</p> <p>Шүгэл хэрэглэж сурагчдыг зохион байгуулна.</p> <p>10 м зайг тэмдэглэх жижиг дарцаг, шон, бортого гэх мэт жижиг хэрэгсэл 6-8 ширхэгийг бэлтгэнэ.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014. 23-24-р хуудас.</p> |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                   | <p>Тэд бөмбөгийг хүлээн аваад мөн дээрхийн адил 2 эгнээгээр дасгалыг гүйцэтгэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дээсээр байгуулсан тахир замыг дагаж бөмбөгөө залж гүйнэ.</li> <li>- Цувруулан тавьсан бортогыг сүлжин бөмбөгөө залж хурдтай гүйнэ.</li> <li>- Чиглэлээ өөрчлөн бөмбөг залж уралдах тоглоом тоглоно.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Дээсээр 7-8 тахир зам байгуулсан байна.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>5.2г.</b></p> <p>Өнхөрч буй хөл бөмбөгийг хөөж гүйцэх, хурдтай гүйх тоглоом ба давтан гүйлтээр хурд, тэсвэрээ хөгжүүлэх</p> | <p>Хөл бөмбөгийн хичээлийн үед хөл бөмбөгийг өнхрүүлээд хөөж гүйцэх дасгалаар хурдыг хөгжүүлнэ. Үүнд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бөмбөгөө өөрөө урагш өшиглөөд аль болох богино зайд түүнийг гүйцэхийг эрмэлзэж гүйнэ.</li> <li>- Хамтрагч нь бөмбөгийг өшиглөхөд 15 м зайд татсан шугам хүрэхээс өмнө бөмбөгийг гүйцнэ.</li> <li>- Багш бөмбөгийг аль нэг зүг рүү өшиглөхөд сурагч түүнийг хөөн гүйж гүйцнэ.</li> <li>- 3 цуваа сурагчид хоорондоо 15 м орчим зайтай гурвалжин үүсгэж зогсоно. Гурвалжны нэг өнцгөөс нөгөө өнцөг рүү бөмбөгийг өшиглөхөд сурагч бөмбөгийг даган гүйнэ.</li> </ul> <p>Өшиглөсөн бөмбөгийг гүйцэхээс гадна урагш-дээш шидсэн хөл бөмбөгийг газарт унагалгүй барьж авах дасгалыг хийнэ.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>5-6 сурагчийн дунд 1 ширхэг хөл бөмбөг байхаар тооцож бэлтгэнэ.</p> <p>Бөмбөгийг өшиглөж эхлэх болон хөөж гүйцэх шугамыг тод харагдахаар татна.</p> <p>Гурвалжин талбайг дүрсэлж бортого тавьсан байна.</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014.26-27-р хуудас.</p>                                                          |
| <p><b>5.2д.</b></p> <p>Холын зайд жигд гүйх аргыг ашиглан, 1000 м зайд жигд хурдаар гүйж үзүүлэх</p>                              | <p>Энэ зорилтыг 2-3 хичээлээр шийдвэрлэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>4-6 минутын гүйлт.</i> Эхний хичээл дээр 4 мин жигд гүйнэ. 10 мин амарч, сулалтын дасгал хийгээд дахин 5 мин гүйнэ. Гүйлт эхэлснээс хойш хэдэн минут өнгөрч байгааг багш тогтмол мэдээлнэ. Сүүлийн нэг минутад сурагчид чадвал хурдаа нэмэгдүүлэхийг хичээнэ. Дараагийн хичээл дээр сурагчид 6 минутын турш зогсолтгүй гүйнэ.</li> <li>- <i>1000 м гүйлт.</i> Сурагчид 2 цуваа болж бөөн гараагаар гараанаас гарч энэ зайд гүйнэ. Аль болох жигд хурдаар гүйхийг анхааруулж, хоёр хоёроороо зэрэгцэн, хоорондоо ярьж гүйхийг сануулна. Биеийн тамирын талбайг хэд тойрохыг гараанаас өмнө хэлсэн байхаас гадна жигд гүйж чадахгүй байгаа сурагчдыг 1-2 тойрог дутуу тойруулна.</li> <li>- <i>1000 м зайг хэсэгчлэн гүйх.</i> 500 м гүйгээд 1 мин амраад, дахин 500 м гүйнэ. Эсвэл 300 м гүйлт + 50 м алхаа + 300 м гүйлт + 50 м алхаа + 300 м гүйж болно. Сүүлийн 100 м-т аль болох хурдтай гүйхээр хичээхийг шаардана. Сурагчдыг 2-4 гараа болгож, ээлжлэн гүйлгэнэ.</li> <li>- “Уурын тэрэг” тоглоом. Баг бүр 5-6 гишүүнтэй байх ба багууд гарааны шугамын ард цуваагаар зогсоно. Гараанаас 10 м зайд баг бүрийн харалдаа тэмдэг тавьсан байна.</li> </ul> | <p>Биеийн тамирын талбайг 50 м урттай хэрчмээр хувааж, сурагчдад харагдахуйц тэмдэг тавьсан байна.</p> <p>Тодорхой хугацаанд сурагч бүр хэдэн м зай туулсныг тооцохдоо үүнийг ашиглана.</p> <p>Секундомерээр гүйлтийн хугацааг хэмжинэ.</p> <p>Зай тус бүрийн гараа бариаг бичин, гүйж буй хүүхдэд харагдахуйц газар байрлуулна.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|  | <p>Шүглийн дохиогоор багийн эхний сурагчид гүйж, тэмдэгтийг тойрон ирээд нэг сурагчийг хөтлөн гүйнэ. Тэд хөтлөлцөн гүйж, тэмдгийг тойрч ирээд дахин нэг гишүүнээ авч явна. Ийм байдлаар бүх гишүүнээ авч тэмдэгтийг тойрч ирсэн дарааллаараа багууд байр эзэлнэ.</p> <p>- “<i>Буухиалан гүйх</i>” тоглоом. Баг бүр 5-6 гишүүнтэй байна. Тэд буухиалан 1000 м + 800 м + 600 м + 400 м + 200 м + 100 м зайд гүйж уралдан тоглоно. Хэн нь ямар зайд гүйхээ багаараа ярьж шийднэ.</p> <p><i>Давтан гүйлт.</i> 500 м – 2 удаа, 250 м – 4 удаа гүйж болно.</p> | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном – V” 2014.23-р хуудас.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

**Үнэлгээ:**

| Үнэлгээний даалгавар                             | Шалгуур                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Шулуун замд спорт алхаагаар 150-200 м зайд алхах | <p>Шулуун замд спорт алхаагаар алхахдаа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хөлөө нэг шугамд тавьж алхах</li> <li>- Тулалтын хөл заавал газарт гишгэсэн байх</li> <li>- Хөл, гарын хөдөлгөөн зохицсон байх</li> <li>- Түнхний үеэр сайн хөдөлж алхах</li> <li>- Гараа тохойгоор нугалан, урагш-хойш эрчимтэй савах ёстой.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Босоо гараанаас 50 м зайд дээд хурдаар гүйх      | <p>Босоо гараанаас 50 м зайд дээд хурдаар гүйхдээ:</p> <p><i>Хөвгүүд:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10.0 с-ээс бага хугацаанд гүйвэл гайхалтай хурдан</li> <li>- 10.1 – 10.5 с гүйвэл – хурдан байна</li> <li>- 10.6 – 11.0 с гүйвэл – дунд зэрэг байна</li> <li>- 11.1 – 11.5 с гүйвэл – удаавтар байна</li> </ul> <p><i>Охид:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 11.0 с-ээс бага хугацаанд гүйвэл гайхалтай хурдан</li> <li>- 11.1 – 11.5 с гүйвэл – хурдан байна</li> <li>- 11.6 – 12.0 с гүйвэл – дунд зэрэг байна</li> <li>- 12.1 – 12.5 с гүйвэл – удаавтар байна гэж үнэлнэ.</li> </ul> |
| Шулуун замд 30 м зайд хурдтай гүйх               | <p>“Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үнэлгээнд тооцно.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 3. ҮСРЭХ, ХАРАЙХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                                                                   | Үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>5.3а.</b><br/>Гүйлтээс уртад харайх аргыг эргэн санаж, уртын харайлтын техникийг 4 хэсэгт хувааж тайлбарлах, гүйлтээс уртад 200-250 см хол харайж харуулах</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уртад харайж буй зурагт үзүүлэн үзүүлээд, хол харайхын тулд ямар ямар хөдөлгөөний үйлдлийг гүйцэтгэж буйг асууна. Сурагчдын хариултыг сонсоод багш уртын харайлтын техник задлалыг бичсэн үзүүлэн дээр уртын харайлтын техник 4 хэсгээс бүрдэж буйг нийтээрээ уншина.</li> <li>- Гүйхгүйгээр байрнаасаа нэг хөлөөр түлхэж уртад харайвал хол харайж чадах болов уу? гэдгийг ярилцаад урьдчилсан гүйлтийн ач холбогдол, нэг хөлөөр түлхэх шаардлага, нисэлт ба буултын хөдөлгөөнийг хэлнэ.</li> <li>- Сурагчид түлхэлтийн ба савалтын хөлөө мэддэг эсэхийг асууж, мэдэхгүй байгаа сурагчдад түлхэлтийн хөлөө сонгоход нь багш тусална. Дараа нь:</li> <li>- Уртын харайлтын талбайд 10-15 м зайд хурдтай гүйх</li> <li>- Сурагчдын хөлийн уртад тохируулан 80-120 см урттай олон хэрчим зурж тэдгээр дээр гишгэн хурдтай гүйх</li> <li>- Гүйлтийн 3-5 алхмаас түлхэж уртад харайх</li> <li>- Уртын харайлтын түлхэлт, савалт, нисэлт, буултын дөхүүлэх дасгал хийнэ.</li> <li>- Гүйлтийн 5, 7, 9 алхмаас түлхэлтийн ванданд хөлөө тааруулан гүйх</li> <li>- Гүйлтийн 5, 7, 9 алхмаас уртад аль болох хол харайхыг эрмэлзэж харайх. Энэ үед сурагч бүрийн харайж буух хэмжээг тодорхой болгох үүднээс тод өнгийн цаасыг элстэй талбайд тавина. Түүн дээр буухыг сурагч эрмэлзэнэ.</li> <li>- 12-14 м зайнаас гүйж уртад харайхдаа сурагч урьдчилсан гүйлт эхлэх цэгээ өөрөө тогтоож харайна. Харайлтын амжилтыг хэмжих сурагчдыг багш томилох ба тэд амжилтыг нь чанга дуугаар хэлнэ. Охид харайх үед хөвгүүд хэмжилт хийнэ. Хөвгүүд харайхад охид хэмжиж, багшид тусална. Сурагчид цувран харайна.</li> </ul> | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-V”, 2014. 34-36-р хуудас, 45-р зураг</p> <p>Уртын харайлтын элстэй талбай</p> <p>Уртад хөл нугалж болон хотойж харайх техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн</p> <p>Туузан метр, янз бүрийн дүрс бүхий тэмдэгтүүд</p> <p>20х20 см орчим хэмжээтэй тод өнгийн хатуу цаас</p> <p>Сурагчдын амжилтыг тэмдэглэх дэвтэр, туузан метр</p> |
| <p><b>5.3б.</b><br/>Гүйлтээс өндөрт харайх аргыг эргэн санаж, өндрийн харайлтын техникийг 4 хэсэгт хувааж тайлбарлах, гүйлтээс өндөрт 60-80 см харайж харуулах</p>   | <p>Заалны 4 буланд өндрийн харайлтын 4 талбай байгуулна. 50, 60, 70, 80 см өндөр хэмжээтэй резин татаж бэлтгэнэ.</p> <p>Сурагчид өөрийн давж чадах өндөр дээгүүр дурын аргаар харайж давна. Эндээс илүү өндөрт харайхын тулд урьдчилан гүйх, нэг хөлөөр түлхэн нөгөө хөлөө савах, зөв буух шаардлагатай байгааг ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Өндөрт алхаж харайх техникийг үзүүлж ярилцах</li> <li>- Дөхүүлэх ба дуураймал дасгалыг давтах</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-V”, 2014. 32-36-р хуудас</p> <p>8-100 см өндөртэй шон 4-8 ш,<br/>Урт резин – 4 ш,</p> <p>Өндөрт алхаж харайх техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн</p>                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нам өндөрт татсан резин дээгүүр алхаж харайх</li> <li>- Охид 60 см, хөвгүүд 70 см өндөрт тавьсан хөндлөвч дээгүүр гүйлтээс алхаж харайх</li> <li>- Өндрийн хэмжээг 5 см-ээр нэмэгдүүлж харайх</li> <li>- Үсрэлтийн дасгалаар хөлийн хүчийг сайжруулах талаар ярилцах, жишээ дасгалыг хамтран хийж, турших. Үүнд: Гүн суултаас үсрэх, баруун ба зүүн хөл дээр завсарлагагүй байрандаа дэгдэж үсрэх гэх мэт - Үсрэх дасгалын хооронд сунгалтын дасгал хийнэ.</li> </ul>                                                                                                           | <p>Өндрийн харайлтын хөндлөвч 2 ш,</p> <p>Матрас 6-10 ш</p> <p>Өндөр хэмжигч багаж, Хөлийн түлхэлтийн хүч хөгжүүлэх дасгалын зургууд</p>                                         |
| <p><b>5.3в.</b></p> <p>Дээсдэж тоглохдоо эргүүлж буй дээсэнд ганцаараа ба багаараа орж үсрэн, дүрмийг хэрэгжүүлэх, хөдөлгөөний эвслээ хөгжүүлэх</p>                                                                     | <p>Дээсийг хэрхэн эргүүлэх тухай ярилцаж, туршиж үзэх</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагч бүр богино дээсийг хоёр гартаа барьж эргүүлэн дороо үсрэх</li> <li>- Богино дээсийг хоёр сурагч эргүүлэхэд нэг сурагч дээсэнд гүйн орж 3-4 удаа үсрэх. Гурван сурагч ээлжлэн үүргээ солих.</li> <li>- Эргүүлж буй урт дээсэнд цуваагаар орж, сурагч бүр нэг удаа үсрээд гүйж гарах</li> <li>- Эргүүлж буй дээсэнд орж, сурагч бүр 2-3 удаа үсрээд гүйж гарах</li> <li>- Дээсэнд орж үсрэх тоог нэмэгдүүлэх, баруун ба зүүн талаас ээлжлэн орж дээсдэх</li> <li>- Багаараа дээсдэж тоглох</li> </ul>            | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-V”, 2014. 28-30-р хуудас</p> <p>Урт дээс 4-6 ш</p> <p>Богино дээс - сурагч бүрт 1 ш</p> <p>Дээсдэх тоглоомын дүрэм бүхий тарааж өгөх материал</p> |
| <p><b>5.3г.</b></p> <p>Гүйлтээс 60-80 см өндөр тавцан дээр хоёр гараар тулан, хөл салгаж харайн саадыг давж харуулах</p>                                                                                                | <p>Сурагчид 2 хэсэг болж, цуваагаар харайна. Өмнөх сурагч харайж, хэрэглэлээс холдсоны хойно дараагийн сурагч дасгалаа эхэлнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60-80 см өндөр гимнастикийн морь ба ямаан дээр хоёр гараар тулж зогсоод хөл салгаж үсрэх</li> <li>- Нэг алхмаас саад дээр гараар тулан хөлөө салгаж үсрэх</li> <li>- Зөөлөн гүйлтээс саад дээр гараар тулан хөлөө салгаж үсрэх</li> <li>- Гүйлтээс саад дээр хоёр гараар тулж, үсрэн морь ба ямаан дээр гарч явган суух</li> <li>- Гүйлтээс саад дээр хоёр гараар тулж, хөл салгаж харайн саадыг давах зэрэг дасгалыг гүйцэтгэнэ.</li> </ul> | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-V”, 2014. 37-38-р хуудас</p> <p>Харайлтын ямаа, 1 м өндөр модон морь, Гимнастикийн түлхэлтийн тавцан,</p> <p>Матрас 3-4 ширхэг</p>                |
| <p><b>5.3д.</b></p> <p>Өндрөөс үсэрч буунгуут 20-30 см өндөр тавцанд үсэрч гарах, хөлөөс хөлд үсрэн 20 м зайг туулах, нэг хөл дээр дэгдэж үсрэн 15 м зайг туулах, байрнаас уртад 110-130 см харайх нормыг биелүүлэх</p> | <p><i>Өндрөөс үсэрч буунгуут өндөрт үсэрч гарах дасгал:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастикийн сандлаас үсэрч буунгуут 20-30 см өндөр тавцанд үсэрч гарах</li> <li>- Гимнастикийн ямаан дээр хөлөө унжуулж суусан байдлаас үсэрч шалан дээр буугаад, 20-30 см өндөр тавцанд үсэрч гарах</li> <li>- 40 см өндөр тавцангаас үсэрч буунгуут 20 см тавцан дээр үсэрч гарах</li> <li>- 50 см өндөр тавцангаас үсэрч буунгуут 30 см тавцан дээр үсэрч гарах</li> </ul>                                                                                                                                  | <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-V”, 2014. 30-32, 37-р хуудас</p> <p>20 см, 30 см, 40 см, 50 см өндөртэй тавцан тус бүр 3-4 ш,</p> <p>Гимнастикийн урт сандал 5-6 ш,</p>           |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><i>Янз бүрийн үсрэлтээр хүчийг хөгжүүлэхдээ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15-20 м зайд том том давшиж алхах</li> <li>- Хөлөөс хөлд үсрэн 10 м зайг туулах</li> <li>- Хөлөөс хөлд үсрэн туулах зайг 20 м хүртэл нэмэгдүүлэх</li> <li>- Нэг хөл дээр ээлжлэн дэгдэж үсрэн 6-8 м, туулах</li> <li>- Туулах зайг аажмаар 15 м хүртэл нэмэгдүүлэх</li> </ul> <p><i>Байрнаас уртад харайх:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сурагчид цуварч байрнаас уртад харайх ба ээлжлэн нэгнийхээ харайлтын амжилтыг хэмжинэ.</li> <li>- Байрнаас уртад 10 удаа харайх бүртээ амжилтаа бууруулахгүй, чадвал ахиулахыг хичээх даалгавар өгнө.</li> <li>- Хэн хэдэн см хол харайснаа багшид хэлж тэмдэглүүлнэ. Энэ үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтэд тооцно</li> </ul> | <p>Метр, шохой</p> <p>Байрнаас уртад харайх уртын хэмжээг шалан дээр зурж тэмдэглэсэн байх</p> <p>Сурагч бүрийн амжилтыг бичиж тэмдэглэх хуудас</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### “Үсрэх, харайх” бүлэг сэдвийн үнэлгээ

| Үнэлгээний даалгавар                                   | Үнэлгээний шалгуур                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гүйлтээс уртад харайх техник задлалыг хэлж, тайлбарлах | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уртын харайлтын урьдчилсан гүйлт, түлхэлт, нисэлт, буулт гэсэн хэсэг тус бүрийг нэрлэж, тайлбарлах байдал</li> <li>- Зохих нэр томъёог ашиглан өөрийн үгээр ярьсан эсэх</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Гүйлтээс уртад хол харайх                              | <p>Өөртөө тохиромжтой гэж үзсэн зайнаас гүйж уртад харайхдаа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- урьдчилсан гүйлтийг жигд алхамаар, хурдтай гүйх</li> <li>- гүйлтээс зогсохгүйгээр, нэг хөлөөр урагш-дээш түлхэх</li> <li>- савалтын хөлөө нугалан аль болох удаан нисэх</li> <li>- хоёр хөлөө зэрэгцүүлэн буух шаардлагыг хангасан байх ёстой.</li> </ul> <p>Охид–220 см, хөвгүүд–250 см-ээс хол харайвал - хангалттай<br/> Охид–210-219 см, хөвгүүд–240-249 см харайвал – сайн<br/> Охид–200-209 см, хөвгүүд–230-239 см харайвал - дунд</p> |
| Гүйлтээс өндөрт алхаж харайх                           | <p>Охид–80 см, хөвгүүд–90 см-ээс дээш өндөрт харайвал - хангалттай<br/> Охид–75 см, хөвгүүд–85 см өндөрт харайвал - сайн<br/> Охид–70 см, хөвгүүд–80 см өндөрт харайвал - дунд</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Байрнаас уртад харайх                                  | “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтээр үнэлнэ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 4. ШИДЭХ, ДАМЖУУЛАХ

| Суралцахуйн зорилт                                                                                                         | Сургалтын үйл ажиллагаа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Хэрэглэгдэхүүн                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.4а.</b><br>Хөл бөмбөгийг шагайн дотор талаар өшиглөх, өнхөрч ирсэн бөмбөгийг хөлийн улаар тогтоох техникийг гүйцэтгэх | <p>Хөдөлгөөнгүй бөмбөгийг шагайн дотор талаар өшиглөх техникийг эзэмшүүлэхдээ өшиглөх болон тулгуур хөлийн байрлал ямар байхыг болон шагайн дотор талын хэсгээр бөмбөгний яг ар талын төв хэсэгт хөлийг хэрхэн далайж, оновчтой өшиглөх зэргийг үзүүлэн, тайлбарлаж, дуураймал дасгал хийлгэнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-4 м зайд байрлуулсан бай руу чигээр нь бөмбөгийг өшиглөх</li> <li>- хооронд нь 1 м зайтай цувруулан байрлуулсан 4-6 бөмбөгийг шагайн дотор талаар өшиглөн, хөл бөмбөгийн хаалганд оруулах</li> <li>- Хооронд нь 1-1.5 м зайтай зэрэгцүүлэн тавьсан бай руу чиглүүлэн өшиглөх</li> <li>- Хооронд нь 1 м зайтай зэрэгцүүлэн байрлуулсан 4-6 бөмбөгийг шагайн дотор талаар өшиглөн хөл бөмбөгийн хаалганд оруулах зэрэг дасгалыг хийнэ.</li> </ul> <p>Бөмбөгийг хэрхэн аюулгүй зөв тогтоох техникийг багш биеэр үзүүлэн, өнхөрч ирсэн бөмбөгийг хөлийн улаар тогтоох үедээ биеийн хүндийн төвөө тулгуур хөл рүүгээ шилжүүлж, ирж буй бөмбөгний хүчийг хөлийн хүрэлтээр сааруулан тогтоохыг ярилцана.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нэг хөлийн өлмий хэсгээр бөмбөг дээр гишгэж урагш-хойш, баруун-зүүн тийш өнхрүүлэх</li> </ul> | <p>Хөл бөмбөг 10-аас цөөнгүй ширхэг</p> <p>Янз бүрийн бай</p> <p>Хөл бөмбөгийн хаалга</p> <p>Хөл бөмбөг өшиглөж, тогтоож буй зураг бүхий үзүүлэн</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-V”, 2014.</p> |
|                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нэг хөлөөрөө гишгэн бөмбөгийг байранд нь эргүүлж, тойрог хөдөлгөөн хийх</li> <li>- Байрандаа нэг хөлийнхөө өлмийн хэсгээр бөмбөгөн дээр гишгэж, нөгөө хөл дээрээ ухарч дэгдэн, тойрог хөдөлгөөн хийх</li> <li>- Бие бие рүүгээ өнхрүүлж өгсөн бөмбөгийг хөлийн улаар тогтоох</li> <li>- Бие бие рүүгээ шагайн дотор талаар өшиглөж өгсөн бөмбөгийг хөлийн улаар тогтоогоод буцааж өшиглөнө.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
| <b>5.4б.</b><br>Волейболын бөмбөгийг хоёр гараар шидэж тор давуулахдаа гар-мөрний хүчээ ашиглах                            | <p>Волейболын бөмбөгийг шидэж, волейболын тор давуулах чадвар эзэмшүүлэхдээ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Үндсэн зогсолт, үндсэн зогсолтоос шилжилт хийх, шилжилтээс үсрэх дасгал, тоглоом</li> <li>- Волейболын бөмбөгийг ганцаараа болон багаараа шидэх, шидээд барьж авах дасгал, тоглоом</li> <li>- Волейболын бөмбөгийг волейболын тор давуулан шидэх, барьж авах янз бүрийн дасгал, тоглоом тоглоно.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Волейболын тор</p> <p>Волейболын бөмбөг -10-15 ширхэг</p> <p>“Биеийн тамирын багшийн ном-V”, 2014. 43-45-р хуудас</p>                                                                          |

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>5.4в.</b><br/>1.5 м өндөр бай руу жижиг бөмбөгийг,<br/>2-2.5 м өндөр бай руу сагсан бөмбөгийг оновчтой шидэх үзүүлэлтээ ахиулах</p>                                                  | <p>Сагсан бөмбөгөөр онох байны өндөр нь дунджаар 2.5 м байх ба бай болон шидэгч хоёрын хоорондын зай нь 3 м-ээс холгүй байна.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Толгой дээрээс, доороос, мөрний орчмоос нэг ба хоёр гараар бөмбөгийг шидэж, байг онох</li> <li>- Хүүхэд бүрийн ялгаатай байдлыг харгалзан өөр өөр зайнаас бөмбөгөө шидэх</li> <li>- Бөмбөгийг газарт ойлгож барьж аваад бай руу шидэж онох</li> <li>- Бөмбөгийг дээш шидээд барьж авангуутаа шидэж байг онох</li> <li>- Байрандаа бөмбөгөө залж байгаад шидэж байг онох</li> <li>- Залалтаас нэг алхаад шидэж байг онох</li> <li>- Нэгнийхээ шидэж өгсөн бөмбөгийг барьж аваад бай руу шидэж онох</li> <li>- Байнаас 1.5-2 м зайтай зогссон байдлаас 2 м өндөр татсан олсон дээгүүр бөмбөгийг давуулж, хоёр гараар дээш хөөргөн шидэх ба шидсэн бөмбөг нь хөөрөөд буухдаа шалан дээр зурсан 1х1 м хэмжээтэй байг онох ёстой. Нийт 10 удаа шидээд хэдэн удаа онож байгааг өөрөөр нь тоолуулна.</li> <li>- Хананд зурсан 2–2.5 м өндөрт зурсан 1х1 м хэмжээтэй байг жижиг бөмбөгөөр нэг болон хоёр гараар дамжуулж онох</li> <li>- Доороос хоёр гараар жижиг бөмбөгийг шидэж хананд 3 м өндөрт буй 1.5х1 м хэмжээтэй байг ононо.</li> <li>- Хананд 3 м өндөрт зурсан 1.5х1 м хэмжээтэй байг, үсэрч дээрээс хоёр гараар бөмбөгөө дамжуулж онох зэрэг дасгалыг хийнэ.</li> </ul> <p><b>Багшийн анхаарах зүйл:</b><br/><i>Жижиг бөмбөгөөр бай онох шидэлтийн үзүүлэлтийг “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үнэлгээнд тооцоорой.</i></p> | <p>Байг оновчтой шидэж онох чадварыг хөгжүүлэхийн тулд сагсан бөмбөгөөс гадна волейбол, гандболын бөмбөг болон том резинэн бөмбөг, чихмэл бөмбөг зэргийг хэрэглэж болно. Тус бөмбөгнүүд нь 15-20 ширхэг байна.</p> <p>Шалан дээр зурсан 1х1м хэмжээтэй бай - 6-8 ширхэг</p> <p>Хананд зурсан 1х1м хэмжээтэй бай - 6-8 ширхэг</p> <p>Хананд 2-2.5 м өндөр, 1.5х1 м хэмжээний бай – 4-5 ш</p> <p>Жижиг бөмбөг 10 ш</p> |
| <p><b>5.4г.</b><br/>Сагсан бөмбөгийг цээжний орчмоос хоёр гараар дамжуулах техникээ сайжруулж, 2-3 м зайнаас цээжний орчмоос хана руу дамжуулан шаланд ойлгон барьж авах аргыг ашиглах</p> | <p>Сагсан бөмбөгийг цээжний орчмоос хоёр гараар дамжуулах техникийг хэрэглэх тохиолдлуудыг багш тайлбарлан, хийж үзүүлнэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Багш бөмбөгийг 1 м орчим зайнаас зөөлөн шидэж өгөхдөө зөв барьж чадаж байгаа эсэхийг шалгаж, сарвууны байрлал, гарын хөдөлгөөнийг анхаарна.</li> <li>- Бөмбөгийг хана руу дамжуулаад, шаланд ойлгон барьж авах</li> <li>- Хоорондоо 2-3 м зайтай өөд өөдөөсөө харж зогсоод цээжний орчмоос хоёр гараар бие бие рүүгээ бөмбөгийг дамжуулаад ойлгож барих</li> <li>- Хананаас 2-3 м зайтай зогсож сагсан бөмбөгийг цээжний орчмоос хана руу дамжуулан, шаланд ойлгон, барих - 8-10 удаа</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Сагсан бөмбөг 10-аас цөөнгүй ширхэг</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.4д.</b><br>Хурдтай гүйлтээс жижиг бөмбөгийг хол шидэж харуулах                  | - Алхалтаас жижиг бөмбөг шидэлтийг давтах<br>- Гүйлтийн 2-3 алхмаас жижиг бөмбөгийг хол шидэх<br>- Хурдтай гүйлтээс жижиг бөмбөгийг хол шидэх<br>Эдгээр дасгалыг давтсаны дараа гүйлтээс жижиг бөмбөгийг хэр хол шидсэнийг хэмжинэ. Оролдлого бүртээ амжилтаа ахиулах даалгавар өгч хянана. Хэрэв амжилт нь буурвал шалтгааныг ярилцана. | “Биеийн тамирын багшийн ном-V”, 2014. 47-48-р хуудас<br>Шидэлтийн талбай, 150 гр жижиг бөмбөг – 20 ш<br>Урт метрийг шидэх талбайн дагуу газарт барлуулж 1 м тутамд дарцаг хатгана. |
| <b>5.4е.</b><br>Жижиг бөмбөг шидэлтийн тэмцээнд оролцож, тэмцээний дүрмийг биелүүлэх | Жижиг бөмбөг шидэлтийн ангийн аварга шалгаруулах тэмцээн зохион явуулна. Багш тэмцээний дүрмийг тайлбарлан, харилцан ярилцана.<br>- Хөвгүүд шидэлтийн тэмцээнд оролцох үед охид багштай хамтран шүүнэ. Дараа нь үүргээ солино.<br>- Тэмцээний дүрмийн дагуу сурагч бүр 3 удаа шиднэ. Аль хол шидсэн амжилтаар нь сурагчдыг үнэлнэ.       | Жижиг бөмбөг шидэлтийн талбай,<br><br>150 гр жижиг бөмбөг, сурагчдын амжилтыг тэмдэглэх хуудас,<br><br>Урт метр, дарцаг                                                            |

**Үнэлгээ:** Гүйлтээс жижиг бөмбөг шидэлтийн тэмцээн зохиосны дараа үнэлгээт хэлэлцүүлэг өрнүүлж болно.

|                                         | Хэлэлцэх чиглэл                                                                        | Хэлэлцүүлгийн үр дүн                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гүйлтээс жижиг бөмбөг шидэлтийн тэмцээн | Тэмцээний дүрэм, түүнийг хэрхэн мөрдөв?                                                | Тэмцээнд оролцогч бүр 3 шидэлтийг гүйцэтгэнэ. Тэмцээний ахлах шүүгч шидэлтийг амжилттай гэж тооцсон тохиолдолд цагаан туг өргөнө. Энэ тохиолдолд талбайн шүүгч шидэлтийн амжилтыг хэмжиж, нарийн бичиг шүүгч амжилтын хуудас дээр тэмдэглэнэ. Бөмбөгийг хэр хол шидсэнээрээ байр эзэлнэ.                                                                 |
|                                         | Шидэлтийг ямар тохиолдолд тооцсонгүй вэ? Яагаад?                                       | Ахлах шүүгч улаан туг өргөсөн тохиолдолд шидэлтийг тооцохгүй. Дараах тохиолдолд:<br>✓ Бөмбөг шидсэний дараа хязгаарлагч шугам дээр гишгэх, түүнээс давж гишгэсэн.<br>✓ Шидсэн бөмбөг нь унахдаа талбайн хажуугийн хязгаарын шугам дээр ба түүний гадна талд унасан.<br>✓ Шидсэн сурагч бөмбөгөө газарт унаагүй байхад талбайгаас гарсан.                 |
|                                         | Алдаа гаргасан тохиолдолд яах вэ?                                                      | ✓ Дараагийн шидэлтийг гүйцэтгэхээс өмнө дүрмээ сайн санах<br>✓ Багийн гишүүдтэйгээ зөвлөх<br>✓ Багшаас асуух                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                         | Ямар чадвараа хөгжүүлсэн бэ?                                                           | Хурдтай гүйлтээс жижиг бөмбөгийг шидэлтийн зориулалтын талбайд хол шидэх чадвараа хөгжүүлэх                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                         | Танай баг ямар амжилт үзүүлэв? Амжилт үзүүлэхэд юу нөлөөлөв? Юуг анхаармаар байсан бэ? | - Хангалттай амжилт үзүүлсэн баг бол амжилт гаргахад нөлөөлсөн хүчин зүйлүүдээ хамт олонтойгоо хуваалцана.<br>- Харин амжилт муутай оролцсон баг ярилцахдаа дараах зүйлийг анхаарна.<br>✓ Тоглоомын дүрмээ сайн мэдэх<br>✓ Сахилга баттай, хүлээцтэй байх<br>✓ Гүйлтээс хол шидэх чадвараа сайн хөгжүүлэх<br>✓ Орон зайн баримжааллын чадвараа хөгжүүлэх |
| Бай онох шидэлт                         | “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ын үзүүлэлтээр үнэлнэ.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

