

СТАНДАРТИ

фанни «Тарбияи ҷисмонӣ»

барои зинаи таҳсилоти ибтидоӣ

Душанбе — 2023

**Бо қарори мушовараи
Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз 31 майи соли 2023 таҳти №8/24 тасдиқ шудааст.**

Мураттибон: Зиёев Қ. О., Бутаев А.

МУНДАРИҶА

САРСУХАН.....	4
1. СОҲАИ ТАТБИҚИ СТАНДАРТИ ФАННИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ	5
2. ТАВСИФИ УМУМИИ ФАННИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ	6
3. МАҚСАД ВА ВАЗИФАҲОИ ОМУӢЗИШИ ФАННИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ	7
4. ЗАРУРАТИ СТАНДАРТИ ФАННИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ	8
5. ПРИНЦИПИ АСОСИИ СТАНДАРТИ ФАННИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ	9
6. МАЗМУНИ ТАЪЛИМИИ ФАННИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ	10
7. ТАЛАБОТ ОИД БА ҚОИДАҲОИ БЕХАТАРӢ.....	12
САЛОҲИЯТҲОИ ТАЪЛИМӢ	
САЛОҲИЯТҲОИ УМУМӢ (КАЛИДӢ).....	13
САЛОҲИЯТҲОИ ФАННӢ	14
САЛОҲИЯТҲОИ ТАРБИЯВӢ-АХЛОҚӢ.....	14
АРЗӢБИИ ДАСТОВАРДҲОИ ҲАТМИИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ 1-4 АЗ ФАННИ «ТАРБИЯ ҶИСМОНӢ»	22
ҶАДВАЛИ САЛОҲИЯТҲОИ ТАРБИЯВӢ-АХЛОҚӢ (САЛОҲИЯТҲО/НАТИҶАҲО БА ОХИРИ СОЛИ ТАҲСИЛ МУВОФИҚАНД).....	31

САРСУХАН

Тарбияи ҷисмонӣ — раванд махсуси мақсадноки педагогӣ мебошад, ки ба ҷисми инсон тариқи машқҳои ҷисмонӣ, қувваҳои табиӣ, омилҳои бехдошӣ бо мақсади мустаҳкам намудани саломатӣ, ташаккули сифатҳои ҷисмонӣ, мустаҳкам намудани имкониятҳои даркнамоӣ, бехсозии малакаҳои ҳаётан муҳими ҷамъиятӣ ва таъмини омодагии инсон ба фаъолияти ҷамъиятӣ, меҳнатӣ ва маданӣ мебошад. Маълум аст, ки тарбияи ҷисмонӣ сифатҳои баланди ахлоқи инсониро ҳамчун худшиносӣ ва ҳудогоҳӣ раванқ медиҳад.

Тавонмандии руҳию ҷисмонӣ ва нерумандӣ аз бардаму солим тарбия намудани фард иборат буда, он тавассути машғулиятҳои фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» дар муассисаҳои таълимӣ аз зинаи ибтидоӣ амалӣ гардонида мешавад. Солимии ҷисмонӣ шаҳрванд, солимии оила ва ҷомеа боигарии асосии давлат маҳсуб мешавад. Шаҳрванди ҷисману рӯҳан солим ва боқувват ба иҷрои вазифаҳои дар наздаш гузошташуда ба осонӣ мебарояд. Зинаи ибтидоии таълим марҳилаест, ки хонанда ба ҷаҳони илму маърифатандӯзӣ шурӯъ менамояд ва тарбияи бадан муҳимтарин машғулиятест чиҳати фаългардонии дарки маънавии кӯдак. Истифодаи дурусти обу ҳавою офтоб дар робита бо тарбияи бадан мучиби солимию бардамист.

Бо назардошти асосҳои нишондодашуда мақсади омӯзиши тарбияи ҷисмонӣ дар марҳилаи таълими ибтидоӣ ба ташаккули шахсият, дарёфти қобилиятҳои фардӣ, инкишофи сифатҳои эҷодӣ ва интихоби тарзи ҳаёти солим равона мегардад.

Хонандагони синфҳои ибтидоии муассисаҳои таълимӣ дар раванди машғулиятҳои ҷисмонӣ варзишӣ дорои малакаҳои фикрӣ, ахлоқӣ, эстетикӣ ва меҳнатӣ гашта, дар қору фаъолият фаъл мегарданд.

Вазифаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ дар зинаи ибтидоии таълим:

- мустаҳкам намудани саломатӣ ва обӯти бадан, барои ҷисман дуруст инкишоф ёфтани баланд бардоштани қобилияти қорӣ;
- дар хонандагон ташаккул ва такмил додани донишҳои варзишӣ, малака ва маҳорати ҳаракат, қоидаҳои бехатарӣ ва арзишҳо;
- вусъат бахшидани ирода, ҷасурӣ, суботқорӣ, боинтизомӣ, якдигарфаҳмӣ, дӯстӣ, рафоқат, малакаҳои рафтори маданӣ, муносибати ҳақиқӣ ба меҳнат;
- ташаккули малакаҳои ташкилотчигӣ тариқи фаъолиятҳои ҷисмонӣ.

Вазифаҳои мазкур танҳо дар сурати амалигардонии ҳама паҳлӯҳои таълими тарбияи ҷисмонӣ ба хонандагони синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ манфиат мебахшад. Дар ин раванд маъмурияти муассисаҳои таълимӣ, омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ ва фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» бояд фаъолияти муштарак дошта бошанд.

1. СОҲАИ ТАТБИҚИ СТАНДАРТИ ФАННИ ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ

Доираи татбиқи стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоӣ хеле васеъ аст. Истифодабарандагони бевоситаи стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоӣ омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ буда, дар марҳалаи банақшагирӣ, таълим ва арзёбии салоҳиятнокии хонандагон онро ҳамчун ҳуҷҷати асосӣ истифода мебаранд.

Инчунин, Стандарти мазкур метавонад дар соҳаҳои зерин татбиқ карда шавад:

- мутахассисони зинаи таҳсилоти ибтидоии муассисаҳои дахлдори соҳаи маориф, ки барои расонидани ёрии таълимию методӣ масъуланд, дар банақшагирӣ ва татбиқи чорабиниҳо дар самти расонидани ёрии методӣ ба омӯзгорони зинаи таҳсилоти ибтидоӣ;
- сохторҳо ва зерсохторҳои соҳаи маорифи ҷумҳурӣ, ки бо барнома, китоби дарсӣ, маводи таълимию методӣ, таҳия, нашр ва истифодаи онҳо машғуланд;
- донишқадаҳо ва марказҳои тақмили ихтисоси кормандони соҳаи маориф;
- муассисаҳои илмӣ ва таълимӣ, мутахассисони фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоӣ, масъулини таҳия ва коркарди барномаҳои таълимӣ, китобҳои дарсӣ, маводи таълимӣ;
- сохторҳои давлатии назорати сифати таълим, мақомоти иҷроияи ҳокимияти маҳаллии соҳаи маорифи ноҳия ва шаҳр, ҳангоми таҳияи воситаҳои назорат ва санҷиши сифати таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоӣ, ҳангоми банақшагирии тақмили ихтисоси омӯзгорон, таъмини ёрии методӣ ба омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ;
- дар донишгоҳҳо, донишқадаҳо ва коллеҷҳои омӯзгорӣ ҳамчун ҳуҷҷати асосии муайянкунандаи мундариҷаи барномаи таълимии курси методикаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоӣ зинаи таҳсилоти ибтидоӣ истифода мешавад.

Арзёбии салоҳиятҳо (дониш, малака ва маҳорат)-и хонандагони зинаи таҳсилоти ибтидоӣ дар асоси талаботи стандарти мазкур ба роҳ монда мешавад.

2. ТАВСИФИ УМУМИИ ФАНИИ ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ

Таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоии муассисаҳои таълимӣ хонандагонро бо олами варзиш ва робитаи он бо тарзи ҳаёти солим, истифодаи дурусти ҳавои тоза, об ва офтоб баҳри солимии рӯҳу ҷисми инсон шинос менамояд. Маҳз ташаккули савияи дарки солимӣ хонандагон, ки ба тарбияи рӯҳию маънавии шахсият тавассути машқҳо ва бозиҳои шавқовари варзишӣ мусоидат менамояд, ба воситаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоӣ амали мегардад.

Таълими фанни мазкур дар синфҳои ибтидоӣ дар зехни хонандагон қобилияти эҷодкорӣ, дарки зебӣ, ватандӯстӣ, меҳнатқариниро бедор месозад ва барои дар оянда дуруст дарк кардани моҳияти рушди ҷомеа ва ташаккули тафаккури онҳо замина фароҳам меоварад. Машқҳои ҷисмонӣ чолокӣ, часурӣ, кавиירוдагӣ, худидоранамой, риояи қоидаҳои бехатарӣ ва тарзи ҳаёти солимро бахонандагон талқин намуда ҳавасмандии онҳоро ба илмомӯзию меҳнат зиёд месозад.

Меъёрҳое, ки дар «Стандарти давлатии таҳсилот дар муассисаҳои таҳсилоти умумии Ҷумҳурии Тоҷикистон» ва Стандарти мазкур таъкид гардидаанд, дар ҷараёни дарс ва раванди таълим ба хонандагон моҳият ва аҳамияти тарбияи баданро дуруст шарҳ дода, ҷараёни машғулиятҳоро аз рӯи меъёрҳои муайяншуда ба роҳ мондан ҳатмӣ мебошад.

Пайваста ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш машғул шудан мувофиқи меъёрҳои муайяншудаи синусолии хонандагон саломатии онҳо устувор гардида, ташаккули мунтазами ҷисм ва ҳаёти солим раванқ меёбад.

Ичрои ин талаботҳо беш аз ҳама аз дараҷаи хуби касби доштани омӯзгори фанни тарбияи ҷисмонӣ ва мучахҳаз будани заминаи таълимии фан дар муассисаи таълимӣ бо асбобҳои муосири варзишӣ ва таҷҳизоту технологияи муосири таълиму тарбия вобастагии зиёд дорад. Мавҷуд будани назорати мунтазами тиббӣ педагогӣ ва меъёрҳои варзишӣ вобаста ба сини соли хонанда аз тарафи мутахассисони соҳа муҳимтарин воситаи рушди динамикаи ҷисмонии хонандагон ба ҳисоб рафта, оноро пайваста ба машқҳои ҷисмонӣ ҳавасманд мегардонад.

Имкониятҳои кӯдакони фаъолияти маҳдуддошта дар машғулиятҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ мувофиқи тавсияҳои табибон ба инобат гирифта мешавад.

3. МАҚСАД ВА ВАЗИФАҲОИ ОМУЌИШИ ФАНИИ ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ

Мақсади асосии таълими фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» дар синфҳои ибтидоӣ ба ташаккули салоҳиятҳои зерин равона мегардад:

- рушди фарҳанги ҷисмонии шахсӣ, дарки мафҳуми тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун роҳи таблиғи тарзи ҳаёти солим;
- ҳавасманд кардани шахс ба тарбияи ҷисмонӣ;
- таъмини вазъи хуби тансиҳатӣ тавассути шаклҳо ва усулҳои гуногуни тарбияи ҷисмонӣ;
- ташаккули малакаҳои муҳими зиндагӣ, ки сатҳи баланди омодагии ҷисмонӣ, қобилиятҳои тафаккури интиқодӣ ва заминаро барои амнияти умумӣ таъмин мекунанд.

Яке аз вазифаҳои асосии фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» дар синфҳои ибтидоӣ ташаккул додани сифатҳои асосии ҷисмонии мактаббачагон ба шумор меравад.

Ҳалли вазифаҳои зерин омуғиши тарбияи ҷисмониро дар синфҳои ибтидоӣ амалӣ мегардонад:

- рушди ҳамаҷонибаи ҷисмонӣ ва рӯҳӣ бо мақсади дарки мафҳум ва муҳити зист;
- фароҳам овардани шароити мусоид барои рушди ҷисмонӣ ва рӯҳӣ;
- ҳамоҳангсозӣ ва муттаҳидсозии талошҳо барои тарбияи ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар марҳилаи таҳсилоти ибтидоӣ;
- эътирофи аҳамияти оила ва ҷомеа барои беҳтар намудани саломатии хонандагон ва ҷалби онҳо ба раванди «Варзиш - ҷамъияти солим»;
- риояи қоидаҳои гигиенаи шахсӣ, стандартҳо ва беҳатарии варзишӣ ҳангоми машғулиятҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ;
- таълими донишҳои варзишӣ ва назорати бори инфиродии варзишӣ;
- тарбияи хусусиятҳои одоб ва ахлоқӣ, муносибати хуб ба муҳити зист тавассути тарбияи ҷисмонӣ ва интиҳоби тарзи ҳаёти солим.
- ба низом даровардани мазмун, мундариҷа ва раванди банақшагирӣ, таълим ва арзёбии фанни тарбияи ҷисмонӣ дар зинаи таҳсилоти ибтидоӣ (синфҳои 1–4)

4. ЗАРУРАТИ СТАНДАРТИ ФАНИИ ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ

Фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» дар синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ҳафтае 2 соат таълим дода мешавад. Дар давоми соли хониш 68 соати таълимӣ дар назар гирифта шудааст.

Ҷадвали 2. Намунаи тақсими соатҳои таълимӣ мувофиқи маводи барномаи тарбияи ҷисмонии синфҳои ибтидоӣ, I–IV аз ҳисоби 2-соат дар як ҳафта

Т.р.	Мухтавои барномаи таълимӣ	Синфҳо			
		1	2	3	4
1.	Асосҳои дониши варзиш	Дар раванди машғулиятҳо. 30 32 30 30 20 19 20 20 20 19 20 20 2 2 2 2			
2.	Машқи бозиҳо, гимнастика, бозиҳои серҳаракат, рақсҳо, унсурҳои якҳарба				
3.	Унсурҳои бозиҳои варзиш				
4.	Варзиши сабук ва давидан				
5.	Шиноварӣ	Дар раванди машғулиятҳо ва дар хона.			
6.	Машғулиятҳои мустақилона				
	ҶАМЪ:	72	72	72	72

Дар чараёни таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ малакаҳои таълимии зерин ташаккул меёбанд:

- таҳлили тарзи ҳаёти солим бо мақсади дарк намудани саломати ва солимии ҷисму рух;
- ҷустуҷӯи ахбори мушаххас ва хулосабарорӣ;
- муҳокимаи варзиш гарави саломатӣ бо мақсади дарёфти хулосаҳои зарурӣ;
- изҳори қаноатмандӣ аз натиҷаҳои бадастоварда ва мақсадҳои нави таълимӣ гузоштан оид ба таълими тарбияи ҷисмонӣ;
- муаррифии натиҷаҳои таълимии бадастоварда ва амсоли он.

Ташакули малакаҳои зикргашта дар рушду нумӯи маърифатии хонанда таъсири калон расонда, ӯро барои ноил гаштан ба натиҷаҳои нав ҳавасманд мегардонад.

5. ПРИНЦИПИ АСОСИИ СТАНДАРТИ ФАНИИ ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ДАР СИНФҶОИ ИБТИДОӢ

Стандарти фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» дар синфҳои ибтидоӣ дар асоси принципҳои таълимии зерин таҳия шудааст:

- баробарҳуқуқии шахрвандон дар гирифтани таҳсилот;
- қонуният, эҳтироми ҳуқуқу озодиҳои инсон, шахрванд ва рақиб;
- ҳатмӣ будани таълими умумии ибтидоӣ;
- бартарии арзишҳои миллию умумибашарӣ, моҳияти башардӯстонаи мазмуни таҳсилот, рушди озодонаи шахс;
- муҳаббат ба Ватан, оила ва муҳити зист;
- ҷанбаи илмӣ, дунявӣ ва башардӯстонаи таълиму тарбия дар муассисаҳои таълимӣ;
- ягонагии фазои маърифатӣ фарҳангӣ, рушди фарҳанг ва ҳифзи анъанаҳои миллий;
- ба қобилияти фардии хонанда диққат додан.

Раванди таълим дар асоси дониш, малака ва маҳорат хонанда ба роҳ монда шуда, бояд талаботи варзишӣ ўро қонеъ гардонида шавад. Ба эътибор гирифтани қобилияти хонандагон дар иҷрои фаъолиятҳои варзишӣ ва дар заминаи он тақмил додани малакаву маҳорати онҳо. Ҳар як хонанда ба дарс бо дараҷаҳои гуногуни салоҳияти варзишӣ меояд. Аз ин лиҳоз, омӯзгор бояд қобилияти муайян кардани сатҳи салоҳиятнокии хонандаро дошта бошад. Омӯзгор барои ташаккули натиҷаҳои таълими варзишӣ ҳар як хонанда ва риояи тарзи ҳаёти солим аз лиҳози касбӣ масъул аст.

Таълими варзӣ ҳамеша самаранок мегардад, агар:

- хонандагон мақсаду вазифаҳои таълими варзиширо дарк кунанд ва онҳоро мустақилона иҷро карда тавонанд;
- раванди иҷрои машқҳои варзишӣ дар дарс барои хонандагон шавқовар ва ҷолиб бошад;
- барои азхудкунии маводи нави таълим ё малакаи нави варзишӣ ба хонандагон имконияти мувофиқи машқ кардан дода шавад;
- ҳам омӯзгор ва ҳам хонанда барои таълими варзишӣ масъуланд;
- омӯзгорон усулҳои гуногуни таълимро ба мақсади таҳким ва мустаҳкам гардонидани донишу малақаҳои варзишӣ истифода баранд;
- ба хонандагон ҳангоми иҷрои машқҳо ва бозиҳои варзишӣ имконияти васеъ дода шавад, то малақаҳои тарзи ҳаёти солим дар онҳо ташаккул ёбад;

Омӯзгорон бояд ба ҳамаи хонандагон ҳангоми машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ баробар диққат диҳанд, ёрӣ расонанд ва мувофиқи тавоноиашон фаъолият таҳия намоянд.

Чанбаи таълим бояд хусусияти башардӯстона дошта бошад, омӯзгор барои фароҳам овардани фазои мусоиди машқу бозиҳои варзишӣ ва ҳамкорию ҳамдигарфаҳмии хонандагон масъул аст.

Стандарти мазкур дар баробари салоҳиятҳои таълимӣ инкишофи арзишҳои миллӣ ва умумибашарию ба роҳ мемонад. Чунки ин арзишҳо на танҳо барои аз худ кардани салоҳиятҳои таълимии фанни тарбияи ҷисмонӣ, балки барои тарбияи шаъну шарафи шаҳрвандӣ ва баланд бардоштани шарафи давлату миллат дар арсаи байналмилалӣ заруранд.

6. МАЗМУНИ ТАЪЛИМИИ ФАННИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР СИНФҲОИ ИБТИДОӢ

Мазмуни таълимии фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоӣ дар асоси маълумоти муосири педагогика, психология, дидактика ва дигар илмҳо ба роҳ монда шуда, ба рушди солимӣ, ҳасури, кавииродагӣ ва тавонмандии хонандагони синфҳои ибтидоӣ мусоидат хоҳад намуд. Аз ин рӯ, мазмуни таълимии фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоиро асосҳои дониши варзишӣ, ҳаракат ва обутоби бадан, беҳатарӣ ва арзишҳо ташкил медиҳанд. Ҳамаи ин қисмҳо дар робита бо ҳамдигар омӯхта мешаванд.

6.1. АСОСҲОИ ДОНИШИ ВАРЗИШӢ — Маълумот оид ба ҳар як намуди варзиш ва бозиҳои варзишӣ, инчунин моҳияти он дар ташаккули тарзи ҳаёти солим. Посух додан ба саволи варзиш ба солимӣ чи аҳамият дорад? Таъсири машқҳои ҷисмонӣ ба узвҳои ҷисми инсон. Аҳамияти машқҳои ҷисмонӣ барои мустаҳкам намудани қобилияти қори хонандагон.

Иҷрои Машқ ва Меъёр дар машғулиятҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ муҳимтарин дараҷаи фаъолияти омӯзгор ва хонанда маҳсуб меёбад.

Машқ — фаъолияти пай дар пай барои ба даст овардани малака, маҳорат ва салоҳият.

Меъёр — нишондиҳандае, ки дар асоси он баҳодихӣ, муайянкунӣ ё таснифи чизе анҷом дода мешавад.

6.2. ҲАРАКАТ ВА ОБУТОБИ БАДАН

Машқи саф — дарси тарбияи ҷисмонӣ аз машқҳои сафороӣ оғоз мешавад, ки аксарияти машқҳои ҷисмонӣ ва бозиҳои варишӣ дар саф ҳангоми ҳаракат иҷро карда мешаванд. Сафороӣ қоидаҳои ҳоси ҳудро дорад. Барои оростани саф аввало намуди саф (радиғ ва қатор), амрҳои (ба як радиғ саф ОРО, дар як қатор саф ОРО) ва амрҳои ба тарағҳо гаштанро (Рост — ГАРД!, Чап — ГАРД! ва Ақиб — ГАРД!)-ро доништан зарур аст.

Варзиши сабук — яке аз намудҳои асосии варзиш ба ҳисоб рафта, ба он машқҳои роҳгардии варишӣ, чанд намуди давидан? давидан ба масофаи паст, миёна ва баланд, чаҳидан ба дарозӣ ва баландӣ, партофтани тӯб ва норинҷаки дастӣ ва ғайра дохил

мешаванд. Иҷрои машқҳои «Варзиши сабук» барои инкишофи ҷисми инсон аҳамияти махсус дошта, шахсро ҷусту ҷолок, ҷасуру моҳир ва тавоноу боқувват мегардонад.

Бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ - яке аз намудҳои бозиҳои варзишӣ ба ҳисоб рафта, ба он бозиҳои серҳаракат: мушу-гурба, хурӯсчангак, Кӣ? зутар ба марра мерасад ва ғайра дохил мешавад, Бозиҳои варзишӣ: пионербол, баскетбол ва футбол.

Гимнастика, гимнастикаи бадеӣ, акробатика ва унсурҳои рақсӣ

Гимнастика: машқҳои гимнастикӣ, ки дар турники баланд, паст, ҳаракат ва аспак иҷро карда мешавад.

Гимнастикаи бадеӣ: машқҳо бо ҳалқа, лента, кеклик иҷро карда мешавад.

Акробатика: машқҳо дар болои гилем муалақ задан ба пеш ё ақиб, сарро ба замин монда, бо қувваи дастҳо дар мувозинат истодан иҷро карда мешавад.

Унсурҳои рақсӣ: машқҳои варзишӣ бо тариқи унсурҳои рақсӣ иҷро карда мешавад.

Шиноварӣ — яке аз намуди варзиш ба ҳисоб рафта, ба он машқҳои ҳаракат кардан бо дастон, пойҳо ва бадан дар ҳавзҳои шиноварӣ иҷро карда мешавад. Ҳавзҳои шиноварӣ мувофиқи сини соли хонандагон андоза ва ҷуқурии гуногун доранд.

6.3. БЕҲАТАРӢ ВА АРЗИШҲО

Маҷмуи риояи қоидаҳои беҳатарӣ, арзишҳои миллий ва умумибашарие, ки ҳангоми машқҳои варзишӣ хонандагон бояд риоя намоянд. Қоидаҳо ҷунинанд: 3.1. 3.2. 3.3.

Намуди қоидаҳои беҳатарие, ки дар синфҳои ибтидоӣ бояд риоя шаванд:

3.1. Таҳти назорати омӯзгор иҷро намудани машқҳо ва бозиҳои варзишӣ;

3.2. Аз меъёри муайяншуда зиёд машқ накардан;

3.3. Баъди машқ оби хунук нанушидан ва нанишастан.

– Риояи арзишҳои миллий ва умумибашарӣ ҳангоми муҳориба бо рақиб нишон додан

Намуди арзишҳое, ки дар синфҳои ибтидоӣ тавсия дода мешаванд:

3.4. Бозиҳои миллий;

3.5. Арзишҳои миллий;

3.6. Эҳтироми шахс новобаста аз миллат, ҷинс, мазҳаб ва маҳал;

3.7. Иштирок дар фаъолияти ҷисмонро қадр мекунад ва бештар дар он ширкат меварзад.

7. ТАЛАБОТ ОИД БА ҚОИДАҲОИ БЕХАТАРӢ

Таъмини бехатарии хонанда дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ вобаста ба ҳифзи саломатии ӯ яке аз масъалаҳои муҳим арзёбӣ мегардад. Шиносонидани хонандагон бо қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми машғул шудан ба варзиш, машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, ҳолатҳои майдончаҳои варзишӣ, сарбории варзишӣ ва меъёрҳои варзишӣ хеле муҳим мебошад. Дар кучо машқ ва бозӣ кардан мумкин? Чаро? Кадом қоидаҳои ҳаракати варзишӣ вучуд доранд? Аломатҳо чиро ифода мекунанд? Риоя накардани кадом қоидаҳо метавонанд хатарнок бошанд?

Талабот ба қоидаҳои бехатарӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ вобаста ба ҳифзи саломатии хонандагон:

- Риояи ҳатмии меъёрҳои варзишӣ вобаста ба сини сол;
- Машқ кардан дар толор ва майдончаҳои варзишии ба меъёрҳои мувофиқ;
- Баъди машқ ва бозиҳои варзишӣ оби хунук нанӯшидан ва нанишастан;
- Ҳангоми машқ ва бозиҳои варзишӣ риоя намудани тавсияҳои омӯзгор.

Донишҷӯи қоидаҳои бехатарӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагон хеле муҳим аст. Ҳангоми иҷрои бозиҳо ва машқҳои варзишӣ баъзан хонандагон бо мақсади инкишофи ҷисми худ меъёрҳои варзиширо вобаста ба сини риоя намекунанд. Машғул шудан ба варзиш, иҷрои корҳои ҷисмонӣ ва тарғиби тарзи ҳаёти солим омилҳои муҳими беҳдошти саломатӣ мебошанд. Дар ин самт риояи меъёрҳои варзишӣ ба хонандагон барои мустаҳкам намудани саломатӣ мусоидат мекунанд.

САЛОҲИЯТҲОИ ТАЪЛИМӢ

САЛОҲИЯТҲОИ УМУМӢ (КАЛИДӢ)

Рушди босуръати илму техника ва технология дар шароити муосир аз шахс талаб мекунад, ки фаъолияти маърифатӣ, иҷтимоӣ ва касбияшро ба талаботи давраи замони мутобиқ созад. Барои ноил шудан ба натиҷаҳои интизорӣ дар таълим ва муваффақ шудан ба ҳадафҳо дар замони муосир, фақат интиқоли донишҳо ба хонандагон имконият намерасад, аз ин лиҳоз таълим бояд салоҳиятҳоеро дар хонанда ташаккул диҳад, ки ӯ мустақилона тартиби фаъолият, ҷамъовариҳои маълумоти зарурӣ барои ҳалли масъалаҳо, муқоиса ва таҳлили ақида ва ахбор, арзёбии раванди иҷроии фаъолият, муайян кардани ғалатҳо ва ислоҳи онҳо, ба роҳ мондани муоширати созанда бо иштирокчиёни дигари равандҳоро ба нақша гирад ва татбиқ карда тавонад. Вобаста ба талаботи раванди дарси муосир, дар баробари рушди салоҳиятҳои фанӣ, ташаккули салоҳиятҳои умумӣ низ рушд дода шуда, ҷузъи муҳимми дарс ба шумор меравад.

Стандартҳои давлатии таҳсилот ва фанҳои мактабӣ, ҳамчунин барномаҳои таълим бо назардошти эҳтиёҷоти ҷомеаи муосир ва раванди ҷаҳонишавии таҳсилот таҷдиди назар гардида, гузаришро аз методҳои ба даст овардани натиҷаҳои ниҳони таълим, ки ба дониш нигаронида шудааст, ба методҳои ташаккули салоҳиятҳо ба эътибор мегирад. Тамоми тағйироти бавҷудодама ҳамчун натиҷаи афзалиятнок эътироф гардидани соҳаи маориф дар сиёсати дохилии кишвар ва таъкиди аҳамияти он дар пешрафти иқтисод ва таъмини некуаҳволии мардум арзёбӣ гардида, рӯи овардани таҳсилот ба рушди салоҳиятҳои хонандагон ба тамоюли ҷаҳонӣ табдил гардидааст. Вобаста ба ин, муҳити таълим ва раванди омӯзиш низ тағйир ёфта, дар тамоми ҷаҳон шакл гирифтани салоҳиятҳо вобаста ба хусусиятҳо ва ҳадафҳои ҳар кишвару давлат ба назар мерасад.

Мафҳуми **салоҳиятҳои умумӣ (асосӣ, калидӣ)-и хонанда** як раванди навро дар низомии таҳсилот ифода намуда, мақсадҳои умумии таълим, таҳсилот ва фаъолиятҳои омӯзишро дар гули ҳаёт шарҳ медиҳад ва роҳнамоии умумиро барои расидан ба мақсадҳои таълиму тарбия фароҳам меорад. Салоҳиятҳои умумӣ гурӯҳҳои гуногун ва таснифоти хеле зиёдеро дар бар мегиранд, ки муҳимтарини онҳо чунинанд:

Салоҳияти омӯختан ва худомӯзӣ — имконият ва омода намудани мақсадҳо барои худомӯзӣ, банақшагирии қадамҳои омӯзишӣ, мустақилона ё якҷоя гирифтани маълумот барои омӯзиш, қобилияти истифода бурдани донишу малакаҳои ба даст овардашуда барои ҳалли проблемаҳо, инчунин инъикос ва худтанзимкунӣ аз натиҷаи омӯзиши худ;

Салоҳияти тафаккури таҳлилӣ ва ҳалли масъалаҳо — чараҳои фаъоли таҳлили ақидаҳои гуногун ва муқоисаи онҳо, таркибу тафсири ахбор ва баровардани хулосаи дуруст. Ин фаъолияти зеҳнӣ, ки тавассути таҳлил, таркиб, муқоиса, истифода, ҳалли масъала (мушкилот, проблема)-ҳо ва арзёбии чараҳои фикр ба роҳ монда мешавад;

Эзоҳ: дар аксар маводи методӣ оид ба муносибати босалоҳият ба таълим ва стандартҳои фанӣ аз истилоҳи «тафаккури интиқодӣ» истифода мекунам, ки дуруст нест.

Салоҳияти эҷодкорӣ ва навоварӣ — маҳорати таҳияи ягон чизи нав, мустақилона пайдо кардани роҳҳои ғайримаъмулии ҳалли масъалаҳои нав, таҳайюлӣ ва образнокии фикрронӣ, ҳамгиро кардани усулҳои маъмули фаъолият бо фаъолиятҳои нав, ҳалли комилан нави вазъияти проблемавӣ, ки ба ғояҳои нав ва кашфиёт боис мешаванд;

Салоҳияти иртиботӣ (коммуникативӣ) — маҳорати истифодаи усулҳои гуногуни муошират (иртибот, коммуникатсия): қабул ва интиқоли иттилоъ (шифоҳӣ, хаттӣ, аёнӣ-графикӣ, ғайризабонӣ, бо истифодаи алоқаҳои рақамӣ) ҳангоми муоширати хусусӣ, таълимӣ, ҷамъиятӣ ва касбӣ;

Салоҳияти ҳамкорӣ — маҳорат ва малакаи яққоя қор қардан ба сифати узви гурӯҳ ё даста барои ҳалли яққояи мушкилот, татбиқи ғояҳои умумӣ, лоиҳаҳо.

САЛОҲИЯТҲОИ ФАҶННӢ

Мақсади таҳияи салоҳиятҳои фаннӣ банақшагирии пешакии натиҷаҳои таълими фан, натиҷаҳои интизории фаъолият аз фанҳои таълимӣ аст.

Татбиқи муносибати босалоҳият (тақя ба салоҳиятҳои фаннӣ, умумӣ, тарбиявӣ-ахлоқӣ), пеш аз ҳама, муайян намудани мақсад дар шакли натиҷаҳои интизории таълим буда, интиҳоби мазмун ва методика (технология)-и таълими мувофиқ ба мазмуни таълимӣ мебошад. Натиҷаи таълим маҷмуи дониш, малақа, маҳорат, ақида, ҷаҳонбинӣ ва арзишҳои маънавиест, ки таълимгирандагон дар давоми таҳсил дар муассисаҳои таълимӣ соҳиб мегарданд.

Яке аз роҳҳои асосии ташаккули салоҳиятҳо, аз ҷумла, бедор қардани ҳавасмандӣ ва ҳисси масъулиятшиносии ҷиддии ҳонандагон дар истифодаи дониш, малақа ва маҳорати пайдошуда дар ҳалли омӯзиши силсилаи масъалаҳо ва маводди амалию назариявӣ мебошад.

САЛОҲИЯТҲОИ ТАРБИЯВӢ-АХЛОҚӢ

Масъалаи салоҳиятҳои тарбиявӣ-ахлоқӣ яке аз масъалаҳои муҳим дар низоми маорифи муосири Тоҷикистон аст. Дар шароити кунунӣ, ки ҷараёнҳои ҷаҳонишавӣ, ҳамгиройӣ дар соҳаи маориф ҳамзамон бо рӯйдодҳои номатлуби сатҳи ҷаҳонӣ, аз ҷумла, рушди терроризми байналмилалӣ, гаравидани ҷавонон ба гурӯҳҳои ифротӣ ва ғайра, масъалаи амнияти миллӣ, ҳифзи истиқлоли давлатӣ ва арҷ гузоштан ба арзишҳои миллӣ аз муҳимтарин масъалаҳои тарбияи насли наврас ба ҳисоб меравад. Ташаккули шахсият маҳз дар ҷараёни таълиму тарбия ба роҳ монда мешавад. Хеле муҳим аст, ки аз ҳамон рӯзҳои аввали ба таҳсил фаро гирифтани кӯдакон, вобаста ба хусусиятҳои синнусолӣ, методу равишҳои тарбияи насли наврас дар рӯҳияи баланди ватандӯстӣ, ваҳдати миллӣ, эҳтиром ба дастовардҳои даврони истиқлол ва ташаккули одоби ахлоқи ҳамида дуруст таҳия ва татбиқ гарданд.

Таъини солҳои охир, дар доираи татбиқи лоиҳаҳои гуногун оид ба муносибати босалоҳият ба таълим, доираи салоҳиятҳои умумӣ, моҳияти онҳо бо нишондиҳандаҳо ва

ченакҳояшон таҳия гардида, дастраси омӯзгорон гардидааст. Ҳамчунин, дар ҳамин давра вобаста ба ҳар як фанни мактабӣ салоҳиятҳои фаннӣ низ барои ҳар як синф ва синну сол таҳия гардидаанд.

Вале то имрӯз масъалаи салоҳиятҳои тарбиявӣ-ахлоқӣ, интиҳоби матни муносиб барои китоби дарсӣ, тарзу усулҳои инъикоси он дар раванди таълим пурра ҳалли ҳудро наёфтааст. Аз ин рӯ, дар стандарту барномаи таълими фанни забони тоҷикӣ барои синфҳои ибтидоӣ ба ин масъала аҳаммияти хосса дода мешавад.

Ба гурӯҳи салоҳиятҳои тарбиявӣ-ахлоқӣ чунин салоҳиятҳоро дохил кардан мумкин аст:

- **Худшиносӣ ва худидоракунии.** Ташаккули салоҳиятҳои худшиносӣ ва идораи гуфтору рафтори худ, тақвияти ирода ва боварӣ ба худ, мақсадгузорӣ ва саъйу талош барои ба даст овардани он.
- **Эҳтиром ва қадриносии шахс.** Дарки монандӣ ва тафовутҳои байни одамон, муносибати дӯстона бо дигарон, эҳтироми фикру андешаҳои дигарон.
- **Ҳалли душворӣ.** Дарки сабабҳои ҳамдигарнофаҳмӣ дар муносибат бо ҳамсолон ва атрофиён, дуруст баҳо додан ба вазъият ва қабули қарор барои ҳалли мушкилӣ.
- **Масъулият.** Дарки мавқеъ ва нақши худ дар ҳаёти ҷомеа, бо дарки масъулият анҷом додани супоришҳо, дарки ҷавобгарӣ ба амалҳои худ.
- **Саҳмгузорӣ дар рушди ҳаёти иҷтимоӣ.** Дарки дурусти муҳити атроф ва сарватҳои он, муносибати дуруст ба ашё ва таҷҳизоти мактабӣ, тозаву озода нигоҳ доштани онҳо, саҳмгузорӣ дар ободонӣ.
- **Ватандӯстӣ ва ифтихори миллӣ.** Дарки мафҳуми «Ватан», муқаддасоти миллӣ, нақши Сарвари давлат дар истиқрори сулҳу оромӣ дар кишвар ва пешрафти босуботи он, арҷгузорӣ ба арзишҳои миллӣ ва ҳифзи он.

Эзоҳ. Ҷадвали салоҳиятҳои тарбиявӣ-ахлоқӣ бо нишондиҳандаҳои он дар охири ин санад оварда шудаанд.

ТАВСИФИ САМТ ВА ҶУЗЪИЁТИ САМТҲОИ ТАЪЛИМИИ ФАНИИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР СИНОҲОИ 1–4

Т.Р.	САМТҲОИ ТАЪЛИМ	ҶУЗЪИЁТИ САМТҲОИ ТАЪЛИМ	НАТИҶАҲОИ ТАЪЛИМ			
			Синфи 1	Синфи 2	Синфи 3	Синфи 4
1	Асосҳои дониши варзишӣ	Маълумот оид ба ҳар як намуди варзиш ва бозиҳои варзишӣ, инчунин моҳияти он дар ташаккули тарзи ҳаёти солим. Посух додан ба саволи варзиш ба солимӣ чи аҳамият дорад? Таъсири машқҳои ҷисмонӣ ба узвҳои ҷисми инсон. Аҳамияти машқҳои ҷисмонӣ барои мустаҳкам намудани қобилияти кори хонандагон. Иҷрои Машқ ва Меёри дар машғулиятҳои	1.1.1.Моҳияти тарбияи ҷисмонӣ ва машқҳои ҷисмониро барои саломатии худ бо ёрии омӯзгор шарҳ дода метавонад. Речаи рӯзро таҳти назорати волидайн ва омӯзгор риоя менамояд. Речаи рӯз: 1. Аз хоб хестан.6 ³⁰ 2. Машқҳои пагоҳирӯзӣ шустушуй ба тартиб даровардани ҷойи хоб. 6 ³⁰ то 7 ⁰⁰ 3. Наҳории саҳарӣ.7 ⁰⁰ то 7 ²⁰ 4. Роҳ ба суи муассиса..7 ⁰⁰ то 7 ⁵⁰ 5. Соатҳои дарсӣ.8 ⁰⁰ то 12 ⁰⁰ 6. Роҳ аз муассиса ба хона. 12 ⁰⁰ то 12 ³⁰ 7. Хӯроки нисфирӯзӣ 12 ³⁰ то 13 ⁰⁰ 8. Дамгирӣ, сайру гашт ва машқҳои варзишӣ. 13 ⁰⁰ то 17 ⁰⁰	2.1.1. Ба моҳияти донишҳои варзишӣ сарфаҳм меравад, речаи рӯзро риоя намуда, варзиши пагоҳирӯзиро пайваста иҷро карда метавонад. Аз таърихи варзиш огаҳӣ дорад. Моҳияти машқ ва меёриро шарҳ медиҳад ва риоя менамояд. Речаи рӯз: 1. Аз хоб хестан.6 ³⁰ 2. Машқҳои пагоҳирӯзӣ шустушуй ба тартиб даровардани ҷойи хоб. 6 ³⁰ то 7 ⁰⁰ 3. Наҳории саҳарӣ.7 ⁰⁰ то 7 ²⁰ 4. Роҳ ба суи муассиса.7 ⁰⁰ то 7 ⁵⁰ 5. Соатҳои дарсӣ.8 ⁰⁰ то 12 ⁰⁰ 6. Роҳ аз муассиса ба хона. 12 ⁰⁰ то 12 ³⁰ 7. Хӯроки нисфирӯзӣ 12 ³⁰ то 13 ⁰⁰	3.1.1. Ба моҳияти донишҳои варзишӣ сарфаҳм меравад, речаи рӯзро беҳдошти шахсири риоя намуда, обубодидии бадан ва машқҳои комплексӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро карда метавонад. Аз таърихи варзиш огаҳӣ дорад. Моҳияти Машқ ва Меёриро шарҳ медиҳад ва риоя менамояд. Речаи рӯз: 1. Аз хоб хестан.6 ³⁰ 2. Машқҳои пагоҳирӯзӣ шустушуй ба тартиб даровардани ҷойи хоб. 6 ³⁰ то 7 ⁰⁰ 3. Наҳории саҳарӣ7 ⁰⁰ то 7 ²⁰ 4. Роҳ ба суи муассиса..7 ⁰⁰ то 7 ⁵⁰ 5. Соатҳои дарсӣ ...8 ⁰⁰ то 12 ⁰⁰	4.1.1. Ба моҳияти донишҳои варзишӣ сарфаҳм меравад, речаи рӯзро беҳдошти шахсири риоя намуда, машқҳои варзишӣ барои инкишофи дурусти ҷисм ва сифатҳои шахсири иҷро менамояд. Аз таърихи варзиш огаҳӣ дорад, робитаи онро бо ҳаёти солим дарк менамояд. Моҳияти Машқ ва Меёриро шарҳ медиҳад ва риоя менамояд. Речаи рӯз: 1. Аз хоб хестан.6 ³⁰ 2. Машқҳои пагоҳирӯзӣ шустушуй ба тартиб даровардани ҷойи хоб. 6 ³⁰ то 7 ⁰⁰ 3. Наҳории саҳарӣ.7 ⁰⁰ то 7 ²⁰ 4. Роҳ ба суи муассиса..7 ⁰⁰ то 7 ⁵⁰ 5. Соатҳои дарсӣ.8 ⁰⁰ то 12 ⁰⁰

	фанни тарбияи чисмонӣ муҳимтарин дараҷаи фаъолияти омӯзгор ва хонанда маҳсуб меёбад. Машқ — фаъолияти пай дар пай барои ба даст овардани малака, маҳорат ва салоҳият. Меъёр — нишондиҳандае, ки дар асоси он баҳодихӣ, муайянкунӣ ё таснифи чизе анҷом дода мешавад.	10. Иҷрои вазифаи хонагӣ 17⁰⁰ -18¹⁰ 11. Хӯроки шом.18¹⁵ то 19⁰⁰ 12. Иҷрои вазифаҳои хонагӣ 19⁰⁰ то19³⁰ 13. Вақти холигӣ.19³⁰ то 20²⁰ 14. Тайёри ба хоб, шамол додани ҷойи хоб ва шустушӯй пеш аз хоб. 20²⁰ то 21⁰⁰ 15.Хоб. 21⁰⁰ то 6³⁰	8. Дамгирӣ, сайру гашт ва машқҳои варзишӣ. 13⁰⁰ то 17⁰⁰ 10. Иҷрои вазифаи хонагӣ 17⁰⁰ -18¹⁰ 11. Хӯроки шом.18¹⁵ то 19⁰⁰ 12. Иҷрои вазифаҳои хонагӣ 19⁰⁰ то19³⁰ 13. Вақти холигӣ.19³⁰ то 20²⁰ 14. Тайёри ба хоб, шамол додани ҷойи хоб ва шустушӯй пеш аз хоб. 20²⁰ то 21⁰⁰ 15.Хоб. 21⁰⁰ то 6³⁰	6. Роҳ аз муассиса ба хона. 12⁰⁰ то 12³⁰ 7. Хӯроки нисфирӯзӣ 12³⁰ то 13⁰⁰ 8. Дамгирӣ, сайру гашт ва машқҳои варзишӣ. 13⁰⁰ то 17⁰⁰ 10. Иҷрои вазифаи хонагӣ 17⁰⁰ -18¹⁰ 11. Хӯроки шом.18¹⁵ то 19⁰⁰ 12. Иҷрои вазифаҳои хонагӣ 19⁰⁰ то19³⁰ 13. Вақти холигӣ.19³⁰ то 20²⁰ 14. Тайёри ба хоб, шамол додани ҷойи хоб ва шустушӯй пеш аз хоб. 20²⁰ то 21⁰⁰ 15.Хоб. 21⁰⁰ то 6³⁰	6. Роҳ аз муассиса ба хона. 12⁰⁰ то 12³⁰ 7. Хӯроки нисфирӯзӣ 12³⁰ то 13⁰⁰ 8. Дамгирӣ, сайру гашт ва машқҳои варзишӣ. 13⁰⁰ то 17⁰⁰ 10. Иҷрои вазифаи хонагӣ 17⁰⁰ -18¹⁰ 11. Хӯроки шом.18¹⁵ то 19⁰⁰ 12. Иҷрои вазифаҳои хонагӣ 19⁰⁰ то19³⁰ 13. Вақти холигӣ.19³⁰ то 20²⁰ 14. Тайёри ба хоб, шамол додани ҷойи хоб ва шустушӯй пеш аз хоб. 20²⁰ то 21⁰⁰ 15.Хоб. 21⁰⁰ то 6³⁰
--	---	---	---	---	---

2	Ҳаракат ва обутоби бадан	1.2.1. Машқи саф.	Иҷрои амрҳои сафорой: «Ба як радиф саф-оро!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Пароканда шав!» «Ба як қатор саф-оро!», «Ба як радиф саф-оро!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Пароканда шав!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!» ва «Ақиб-ГАРД!»	Иҷрои амрҳои сафорой: «Ба як радиф саф-оро!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Пароканда шав!» «Ба як қатор саф-оро!», «Ба як радиф саф-оро!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Пароканда шав!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!» ва «Ақиб-ГАРД!»	Иҷрои амрҳои сафорой: «Ба як радиф саф-оро!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Пароканда шав!» «Ба як қатор саф-оро!», «Ба як радиф саф-оро!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Пароканда шав!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!» ва «Ақиб-ГАРД!»	Иҷрои амрҳои сафорой: «Ба як радиф саф-оро!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Пароканда шав!» «Ба як қатор саф-оро!», «Ба як радиф саф-оро!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!», «Ақиб-ГАРД!» ва «Пароканда шав!», «Рост ист!», «Рост-ГАРД!», «Чап-ГАРД!» ва «Ақиб-ГАРД!»
		Варзиши сабук	1.2.2. Варзиши сабук. 1. Давидан ба масофаи 30 метр: <i>Барои писарон:</i> «5» — 6, 4 с; «4» — 7,0 с; «3» — 7, 4 с. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 6,8 с; «4» — 7,4 с; «3» — 7,8 с. 2. Ҷаҳидан ба дарозӣ дар ҳолати давидан (м.,см.) «5» — 1,80 см; «4» — 1,60 см;	2.2.2. Варзиши сабук. 1. Давидан ба масофаи 30 метр: <i>Барои писарон:</i> «5» — 6,2 с; «4» — 6,6 с; «3» — 7,0 с. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 6,3 с; «4» — 6,7 с; «3» — 7,3 с. 2. Ҷаҳидан ба дарозӣ дар ҳолати давидан: (м, см) <i>Барои писарон:</i> «5» — 2,00 см; «4» — 1,80 см;	3.2.2. Варзиши сабук. 1. Давидан ба масофаи 30 метр: <i>Барои писарон:</i> «5» — 6, 0 с; «4» — 6,2 с; «3» — 6, 4 с. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 6,2 с; «4» — 6,5 с; «3» — 7,2 с. 2. Ҷаҳидан ба дарозӣ дар ҳолати давидан: (м, см) <i>Барои писарон:</i> «5» — 2,50 см; «4» — (40 см);	4.2.2. Варзиши сабук. 1. Давидан ба масофаи 30 метр: <i>Барои писарон:</i> «5» — 5,7 с; «4» — 6, 2 с; «3» — 7,0 с. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 5,8 с; «4» — 6,3 с; «3» — 7, 2 с. 2. Ҷаҳидан ба дарозӣ дар ҳолати давидан (м, см) <i>Барои писарон:</i> «5» — 2,80 см; «4» — 2,60 см,

		«3» — 1,40 см. 3. Чаҳидан аз ҷой ба баландӣ: <i>Барои писарон:</i> «5» — 0,70 см; «4» — 0,60 см; «3» — 0,50 см. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 0,60 см; «4» — 0,50 см; «3» — 0,40 см. 4. Ҳаво додани тӯби хурд (вазн 150 гр) <i>Барои писарон:</i> «5» — 18 м; «4» — 15 м; «3» — 13 м. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 15 м; «4» — 13 м; «3» — 12 м. 5. Кашидан дар турники баланд. <i>Барои писарон:</i> «5» — 2 м; «4» — 1 м; «3» — 1 м. 6. Кашидан дар турники паст: <i>Барои духтарон:</i> «5» — 7 м; «4» — 5 м; «3» — 3 м.	«3» — 1,60 см. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 1,80 см; «4» — 1,60 см; «3» — 1,50 см. 3. Чаҳидан аз ҷой ба баландӣ. <i>Барои писарон:</i> «5» — 0,75 см; «4» — 0,70 см; «3» — 0,60 см. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 0,70 см; «4» — 0,65 см; «3» — 0,55 см. 4. Ҳаво додани тӯби хурд (вазн 150 гр.) <i>Барои писарон:</i> «5» — 20 м; «4» — 18 м; «3» — 15 м. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 18 м; «4» — 16 м; «3» — 14 м нишон дода метавонад. 5. Кашидан дар турники баланд: <i>Барои писарон:</i> «5» — 3 м; «4» — 2 м; «3» — 1 м.	«2» — (20 см) <i>Барои духтарон:</i> «5» — 2,40 см; «4» — 2,00 см; «3» — 1,60 см. 3. Чаҳидан аз ҷой бо 3-қадам ба баландӣ: <i>Барои писарон:</i> «5» — 0,80 см; «4» — 0,75 см; «3» — 0,65 см. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 0,75 см; «4» — 0,70 см; «3» — 0,65 см нишон дода тавонад 4. Ҳаво додани тӯби хурд (вазн 150 гр.) <i>Барои писарон:</i> «5» — 23 м; «4» — 20 м; «3» — 18 м. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 20 м; «4» — 18 м; «3» — 15 м. 5. Кашидан дар турники баланд. <i>Барои писарон:</i> «5» — 5 м; «4» — 3 м; «3» — 2 м.	«3» — 2,20 см. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 2,50 см; «4» — 2,20 см; «3» — 2,00 см. 3. Чаҳидан аз ҷой бо 3-қадам ба баландӣ: <i>Барои писарон:</i> «5» — 0,90 см; «4» — 0,85 см; «3» — 0,75 см. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 0,85 см; «4» — 0,75 см; «3» — 0,70 см нишон дода тавонад 4. Ҳаво додани тӯби хурд (вазн 150 гр.) <i>Барои писарон:</i> «5» — 26 м; «4» — 24 м; «3» — 20 м. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 24 м; «4» — 20 м; «3» — 17 м. 5. Кашидан дар турники баланд <i>Барои писарон:</i> «5» — 6 м; «4» — 4 м; «3» — 3 м.
--	--	---	--	---	---

				6. Кашидан дар турники паст. <i>Барои духтарон:</i> «5» — 8 м; «4» — 6 м; «3» — 4 м.	6. <i>Кашидан дар турники паст. Барои духтарон:</i> «5» — 10 м; «4» — 8 м; «3» — 6 м.	6. Кашидан дар турники паст <i>Барои духтарон:</i> «5» — 12 м; «4» — 9 м; «3» — 7 м.
		2.1.1. Бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ	Дар бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ иштирок намуда, фаъолияти хуб нишон медиҳад.	Дар бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ фаъолоне иштирок намуда, фаъолияти хуб нишон медиҳад.	Дар бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ фаъолоне иштирок намуда, фаъолияти хуб нишон медиҳад, ба рафиконаш ёри медиҳад ва онҳоро эҳтиром менамояд	Дар бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ фаъолоне иштирок намуда, фаъолияти хуб нишон медиҳад, ба рафиконаш ёри медиҳад ва онҳоро эҳтиром менамояд
		2.1.1. Гимнастика, гимнастикаи бадеӣ, акробатика ва унсурҳои рақсӣ.	Машқҳои гимнастикӣ, гимнастикаи бадеӣ, акробатика ва унсурҳои рақсиро бо ёрии омӯзгор иҷро карда метавонад.	Машқҳои гимнастикӣ, гимнастикаи бадеӣ, акробатика ва унсурҳои рақсиро мустақилона иҷро карда метавонад.	Машқҳои гимнастикӣ, гимнастикаи бадеӣ, акробатика ва унсурҳои рақсиро мустақилона иҷро карда, тарзи дурусти иҷроӣ онро фаҳмонида метавонад.	Машқҳои гимнастикӣ, гимнастикаи бадеӣ, акробатика ва унсурҳои рақсиро мустақилона иҷро карда, тарзи дурусти иҷроӣ онро фаҳмонида метавонад.
		2.1.1. Шиноварӣ.	Дар ҳавзҳои шиноварӣ мувофиқ ба сини соли худ бо ёрии омӯзгор ва волидайн шино карда метавонад.	Дар ҳавзҳои шиноварӣ мувофиқ ба сини соли худ шино карда, қоидаҳои бехатариро риоя карда метавонад.	Дар ҳавзҳои шиноварӣ мувофиқ ба сини соли худ шино карда, қоидаҳои бехатариро риоя менамояд ва рафиконаш ёри расонида метавонад	Дар ҳавзҳои шиноварӣ мувофиқ ба сини соли худ шино карда, қоидаҳои бехатариро риоя менамояд ва ба рафиконаш ёри расонида метавонад

3	Бехатарӣ ва арзишҳо	Бехатарӣ	1.3.1. Қариб ҳамаи қоидаҳо ва тартиботи содаро риоя менамояд. Баъд аз машқ оби хунук наменӯшад.	2,3,1. Қоидаҳо ва тартиботи муайяншудаи содаро риоя менамоянд. Баъд аз машқ оби хунук наменӯшад.	3.3.1. Қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя менамояд ва вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад. Баъд аз машқ оби хунук наменӯшад.	4.3.1. Ҳама қоидаҳо ва тартиботи муайяншударо риоя намуда, вазифаҳои онҳоро шарҳ дода метавонад ва қабул дорад, ки на ҳамеша дар мусобиқаҳо ғолиб меояд.
		Арзишҳои миллӣ ва умумибашарӣ	1.3.2. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр намуда, дар он иштирок менамояд.	2.3.2. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр намуда, бештар дар он иштирок менамояд.	3.3.2. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр намуда дар он иштирок менамояд ва иштироки худро шарҳ медиҳад.	4.3.2. Имконияти иштирок дар фаъолияти ҷисмониро қадр намуда, дар он бештар иштирок менамояд ва иштироки худро дуруст шарҳ дода метавонад.

АРЗЁБИИ ДАСТОВАРДҲОИ ҲАТМИИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ 1-4 АЗ ФАНИ «ТАРБИЯ ЧИСМОНӢ»

Арзёбӣ раванди бонизом дар таълим буда, барои муайян, таҳлил ва гироварии маълумот баҳри ноил гаштан ба салоҳиятҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ пешбини шудааст.

Баъзе аз навъҳои арзёбии дониш, малака ва маҳорати хонандагон аз боло тарҳрезӣ гардад ҳам, шумораи зиёди арзёбӣ дар муассисаи таълимӣ сурат мегирад. Арзёбиро метавон бо ду мақсад ба роҳ монд: бо мақсади такмил ва пешниҳоди баҳои ниҳой (ҷамъбасти):

<i>Арзёбӣ ба мақсади такмил</i>	<i>Намуна</i>
Пешниҳоди фикру андеша оид ба инкишофи хонанда дар раванди машғулият ва машқ, то ки хонандагон тавонанд малакаҳои худро барои расидан ба мақсади ниҳой инкишоф диҳанд.	Ҳангоми муҳокимаи натиҷаи тамрин омӯзгор аз хонандагон хоҳиш менамояд, ки иҷрои машқҳои якдигар, мушқилоти иҷрои машқ ва сатҳи ба мақсади ниҳой расиданро муҳокима вamuайян намоянд. Баъд аз муҳокимаи хонандагон, омӯзгор барои ҳали масъала ба онҳо ёрӣ меарсонад.
Пешниҳод намудани маълумот оид ба савияи дониш, малака ва маҳорати хонандагон ва расидан ба мақсади таълим барои омӯзгор, ба ин васила ба ӯ имконият фароҳам овардан, то ки маводи таълимӣ ё методҳо ба мақсади таъмини талаботи синф такмил дода шаванд.	Ҳангоми иҷрои машқҳои мустақилона, ки хонандагон тарзи дурусти амалҳоро иҷро намоянд, омӯзгор ба назди ҳар як хонанда рафта, онро назорат ва ислоҳ менамояд. Дар шароити дуруст иҷро нанамудани машқ, омӯзгор тарзи дурусти машқро нишон медиҳад.
Фароҳам овардани шароити мусоид барои қабули қарор, ҳангоми ба нақшагирии дарс ва маводи таълим ба мақсади таъмин талаботи шахсии ҳар як хонанда ва аҳли синф.	Мудирияти муассисаи таълимӣ меҳодад, ки хонанда тавасути варзиш тарзи ҳаёти солимро риоя намояд. Омӯзгор ба хонандагон иҷрои машқҳои гуногунро дуруст пешниҳод менамояд. Дар натиҷа муайян мегардад, ки аксарияи хонандагон машқҳоро иҷро карда наметавонанд. Сипас омӯзгор машқҳои содатаринро пешниҳод менамояд

<i>Арзёбӣ ба мақсади ҷаъбааст</i>	<i>Намуна</i>
Пешниҳоди ҳисобот оид ба рушди малакаҳои ҷисмонии хонада нисбат ба натиҷаи таълим пас аз баррасии мавзӯ.	Омӯзгор аз хонандагон хоҳиш менамояд, ки машқҳои мавзӯҳои гузаштaro иҷро намоянд. Ба натиҷаҳои онҳо ҳол мегузорад: аз 1 то 20. Роҳбари иттиҳодияи методӣ пешниҳод менамояд, ки барои расидан ба ин дараҷа ҳоли миёнаи хонанда бояд ҳади ақал 10 бошад.
Ба волидайн оид ба дараҷаи инкишофи хонандагон маълумот пешниҳод намудан.	Омӯзгор ба хонанда оид ба азхудкунии намуди машқ баҳои аз 1 то 5 гузошта, онро шарҳ дода муайян мекунад, ки кадом натиҷаи таълим азхуд шудааст.

<i>Арзёбӣ ба мақсади такмил</i>	<i>Намуна</i>
Пешниҳоди маълумот ба маъмурияти мактаб ва вазорати маориф оид ба дастовардҳои таълимии хонандагон нисбат ба стандарти давлатии таҳсилот ва стандарту барномаҳои фаннӣ.	Вазорати маориф меёриҳои стандартиро оид ба тарбияи ҷисмонӣ ба мақсади муайян кардани натиҷаҳои таълимӣ дар барномаи овардашуда пешниҳод менамояд. Омӯзгор хонандагонро водор месозад, ки онҳоро иҷро намоянд. Омӯзгор ба меёриҳои иҷрокарда баҳо гузошта ба Вазорати маориф мефиристад. Вазорати маориф натиҷаҳоро таҳлил карда муайян месозад, ки малакаву маҳорати ҷисмонии хонандагон инкишоф ёфта истодааст ё натиҷаи ноҳияҳои гуногунро муқоиса намуда бо натиҷаҳои пешина муқоиса мекунад.

Хусусиятҳои арзёбии самаранок

Чунин хусусиятҳо арзёби ва ҳисоботдиҳиро самаранок мегардонад:

- бояд ба мақсади ташаккул ва ҷамъбааст истифода шавад;
- бояд доими бошад;
- бояд ба мақсади таълими дарс, ки дар асоси натиҷаҳои стандарт ва барномаи таълими таҳия шудааст, алоқаи мушаххас дошта бошад;
- сатҳи дониш, малака ва маҳорат мушаххас арзёбӣ гардад;
- натиҷаҳо воқеӣ ва ба меёриҳо наздик бошад;
- дубора санчида шавад;

- методҳои гуногуни арзёби истифода шавад;
- қобилияти хонанда ба эътибор гирифта шавад;
- принципҳои баробари риоя гардад;

Арзеби дар сатҳи мактаб

Барои таъмини пай дар пай ва истифодаи самараноки вақт омӯзгор бояд арзёбии умумиро ба роҳ монад. Ин чунин маъно дорад:

- роҳбарони иттиҳодияҳои методии фаннӣ якҷоя бо омӯзгорон бонки воситаҳои арзёбиро таҳия карда, аз он дар мавриди лозима истифода бурда метавонанд;
- дурустӣ ва мувофиқати бонки воситаҳои арзёбиро омӯзгорон метавонанд якҷоя санҷанд ва натиҷаҳои санҷишҳоро муқоиса намоянд;
- натиҷаи санҷиши ҷамъбастиро роҳбарони иттиҳодияҳои методӣ ва муовини директор ҷамъ оварда, таҳлил мекунанд ва инкишофи тамоми мактабро нисбат ба натиҷаҳои тълими барномаҳои мазкур муқоиса менамоянд.

Аслан роҳбарони иттиҳодияҳои методӣ бояд маълумотро доир ба ноил гаштани хонандагон ба натиҷаҳои таълим таҳлил карда, дар асоси таҳлилҳои мазкур муайян намоянд, ки кадом натиҷаҳои таълим ба даст оварда нашудаанд ва ба кадом муаллим ёрии методӣ ва маводи иловагӣ таълим зарур аст.

Чиро арзёбӣ кардан зарур аст?

Дарачаи ноил гаштани хонандагон ба салоҳиятҳои таълимӣ ва иҷрои меъёрҳои варзишӣ арзёбӣ мегарданд. Ҳарчанд хонандагони мо ба воситаи мақсадҳои таълимии дарс қисман ба натиҷаи таълим ноил гарданд ҳам, ба омӯзгорзурӯр аст, ки далелҳои зиёди ба ин монандро ҷамъ оварад ва қайд намояд. Аз ин рӯ, ҳангоме ки мо натиҷаи арзёбиро қайд кардани мешавем, бояд дар бораи ноил гаштан ба натиҷаҳои таълим ва меъёрҳои варзишӣ фикр намоем.

Дар хотир дошта бошед, ки онҳо шаклан ба мақсади таълимии дарс монанданд, аммо шумо набояд онҳоро ҳамчун мақсади дарс истифода баред зеро:

1. Онҳо танҳо намуна буда, метавонанд миқдори чунин нишондиҳандаҳо зиёд бошанд. Шояд шумо бо нишонаҳои дигари дараҷаи расидан ба натиҷаи таълимро муайян намоед.
2. Нишондиҳандаҳо аслан ба далеле, ки ба осони мушоҳида кардан мумкин аст, равона мегарданд. Шояд рафтор ё фаъолияти дигар хонандагони шумо бо расидан ба натиҷаи таълим нашон диҳанд ва онҳо метавонанд мураккабтару дастнорас бошанд.
3. Нишондиҳандаҳои мазкур дараҷаи муайяно иникос намеkunанд. Шояд хонандагони шумо аз нишондиҳандаҳои пешниҳодшуда дастовардҳои бештареро ноил гарданд ё ба ҷандтои он ноил нагарданд.

Ҷадвали арзёбии салоҳиятҳои фанни «Тарбия ҷисмонӣ» барои синфи якум ва шарҳи ҳар як категорияи арзёби нишон дода шудааст. Омӯзгорон ва дигар масъулини соҳаи таҳсилоти ибтидоӣ дар асоси ҷадвали мазкур сатҳи азҳудкунии салоҳиятҳои хонандагони синфи якумро аз фанни тарбияи ҷисмонӣ санҷида метавонанд.

Чиро арзёбӣ кардан зарур аст?

Дарачаи ноил гаштани хонандагон ба салоҳиятҳои таълимӣ ва иҷроӣ меъёрҳои варзишӣ арзёбӣ мегарданд. Ҳарчанд хонандагони мо ба воситаи мақсадҳои таълимии дарс қисман ба натиҷаи таълим ноил гарданд ҳам, ба омӯзгорзурур аст, ки далелҳои зиёди ба ин монандро ҷамъ оварад ва қайд намояд. Аз ин рӯ, ҳангоме ки мо натиҷаи арзёбиро қайд кардани мешавем, бояд дар бораи ноил гаштан ба натиҷаҳои таълим ва меъёрҳои варзишӣ фикр намоем.

Дар хотир дошта бошед, ки онҳо шаклан ба мақсади таълимии дарс монанданд, аммо шумо набояд онҳоро ҳамчун мақсади дарс истифода баред зеро:

1. Онҳо танҳо намуна буда, метавонанд миқдори чунин нишондиҳандаҳо зиёд бошанд. Шояд шумо бо нишонаҳои дигари дараҷаи расидан ба натиҷаи таълимиро муайян намоед.
2. Нишондиҳандаҳо аслан ба далеле, ки ба осони мушоҳида кардан мумкин аст, равона мегарданд. Шояд рафтор ё фаъолияти дигар хонандагони шумо бо расидан ба натиҷаи таълим нашон диҳанд ва онҳо метавонанд мураккабтару дастнорас бошанд.
3. Нишондиҳандаҳои мазкур дараҷаи муайяно иникос намеkunанд. Шояд хонандагони шумо аз нишондиҳандаҳои пешниҳодшуда дастовардҳои бештареро ноил гарданд ё ба чандтои он ноил нагарданд.

Қадвали арзёбии салоҳиятҳои фанни «Тарбия ҷисмонӣ»барои синфи якум ва шарҳи ҳар як категорияи арзёби нишон дода шудааст. Омӯзгорон ва дигар масъулини соҳаи таҳсилоти ибтидоӣ дар асоси қадвали мазкур сатҳи азҳудкунии салоҳиятҳои хонандагони синфи якумро аз фанни тарбияи ҷисмонӣ санҷида метавонанд.

<i>Ғайриқаноатбахи</i> (0–15 хол)	<i>Қаноатбахи</i> (16–40 хол)	<i>Хуб</i> (41–69 хол)	<i>Аъло</i> (70–100 хол)
Хонанда моҳияти фанни тарбияи ҷисмонро баҳри ҳаёти солим дарк менамояд.			
- тарбияи ҷисмро медонад; - моҳияти фанни тарбияи ҷисмонро баҳри ҳаёти солим дарк наменамайд; - речаи рузро медонад, вале риоя наменамайд	- тарбияи ҷисмро медонад; - моҳияти фанни тарбияи ҷисмонро баҳри ҳаёти солим дарк наменамайд - речаи рузро медонад, вале қисман риоя менамайд	- тарбияи ҷисмро медонад; - моҳияти фанни тарбияи ҷисмонро баҳри ҳаёти солим дарк менамайд - речаи рузро медонад, вале қисман риоя наменамайд	- тарбияи ҷисмро медонад; - моҳияти фанни тарбияи ҷисмонро баҳри ҳаёти солим дарк менамайд; - речаи рузро медонад ва риоя наменамайд;
Хонанда қоидаҳои беҳатариро риоя менамайд			
-бо либоси варзишӣ машқ менамайд; - ботачҳизотҳои варзишӣ эҳтиёткорона машқ наменамайд; - ҳангоми машқҳои варзишӣ қоидаҳои беҳатариро риоя наменамайд.	-бо либоси варзишӣ машқ менамайд; - боқисман таҷҳизотҳои варзишӣ эҳтиёткорона машқ менамайд; - ҳангоми машқҳои варзишӣ қоидаҳои беҳатариро риоя наменамайд.	-бо либоси варзишӣ машқ менамайд; - боқисман таҷҳизотҳои варзишӣ эҳтиёткорона машқ менамайд; - ҳангоми машқҳои варзишӣ қоидаҳои беҳатариро пурра риоя наменамайд.	-бо либоси варзишӣ машқ менамайд; - боқисман таҷҳизотҳои варзишӣ эҳтиёткорона машқ менамайд; - ҳангоми машқҳои варзишӣ қоидаҳои беҳатариро риоя менамайд.
Хонанда ба радиф ва қатор саф ораста метавонад.			
- ростани радиф ва қаторро медонад; - амри сафорой «Ба як қатор саф-ОРО!»- ро иҷро намедонад; - амри сафорой «Ба як радиф саф-ОРО!»-ро иҷро намедонад;	- ростани радиф ва қаторро медонад; - амри сафорой «Ба як қатор саф-ОРО!»- ро иҷро медонад; - амри сафорой «Ба як радиф саф-ОРО!»-ро иҷро намедонад;	- ростани радиф ва қаторро медонад; - амри сафорой «Ба як қатор саф-ОРО!»- ро иҷро медонад; - амри сафорой «Ба як радиф саф-ОРО!»-ро иҷро медонад;	- ростани радиф ва қаторро медонад; - амри сафорой «Ба як қатор саф-ОРО!»- ро иҷро медонад; - амри сафорой «Ба як радиф саф-ОРО!»-ро иҷро медонад;

- амрҳои сафороиро иҷро карда наметавонад; - дар саф ҷояшро ба тезӣ ва беҳатогӣ гирифта наметавонад.	- амрҳои сафороиро пурра иҷро карда наметавонад; - дар саф ҷояшро ба тезӣ ва беҳатогӣ гирифта наметавонад.	- амрҳои сафороиро пурра иҷро карда наметавонад; - дар саф ҷояшро ба тезӣ ва беҳатогӣ гирифта наметавонад.	- амрҳои сафороиро пурра иҷро карда наметавонад; - дар саф ҷояшро ба тезӣ ва беҳатогӣ гирифта наметавонад.
Хонандаоддитарин машқҳои гимнастикии оддиро иҷро менамояд.			
- оддитарин машқҳои гимнастикиро пурра иҷронаменамояд; - шиштану хестанро иҷро медонад; -хаму рост намудани дастҳою қоматро иҷро медонад; - машқҳои рақсии оддиро иҷро наменамояд.	- оддитарин машқҳои гимнастикиро пурра иҷронаменамояд; - шиштану хестанро иҷро медонад; -хаму рост намудани дастҳою қоматро иҷро медонад; - машқҳои рақсии оддиро пурра иҷро наменамояд.	- оддитарин машқҳои гимнастикиро пурра иҷро менамояд; - шиштану хестанро иҷро намедонад; -хаму рост намудани дастҳою қоматро иҷро медонад; - машқҳои рақсии оддиро пурра иҷро менамояд.	- оддитарин машқҳои гимнастикиро пурра иҷро менамояд; - шиштану хестанро иҷро медонад; -хаму рост намудани дастҳою қоматро иҷро медонад; - машқҳои рақсии оддиро иҷро менамояд.
Хонанда давидан, ҷаҳидан ва туби хурдро ҳаво доданро иҷро карда наметавонад			
- давро дар масофаи 30 метр писарон дар 7,4 сон., ва духтарон дар 7,8 сон.иҷро наменамоянд. - бо дав ба дарозӣ ҷаҳиданро ба масофаи 1,40 м.писарон ва 1,20 м. духтарон иҷро карда наметавонанд. - ҷаҳиданро ба баландии 0,50 м.писарон ва 0,40 м. духтарон иҷро карда наметавонанд.	- давро дар масофаи 30 метр писарон дар 7,4 сон., ва духтарон дар 7,8 сон.иҷро менамоянд. -бо дав ба дарозӣ ҷаҳиданро ба масофаи 1,40 м.писарон ва 1,20 м. духтарон иҷро карда наметавонанд. - ҷаҳиданро ба баландии 0,50 м.писарон ва 0,40 м. духтарон иҷро карда наметавонанд.	- давро дар масофаи 30 метр писарон дар 7,0 сон.ва духтарон дар 7,4 сон. иҷро менамоянд. -бо дав ба дарозӣ ҷаҳиданро ба масофаи 1,60 м.писарон ва 1,40 м. духтарон иҷро карда наметавонанд. - ҷаҳиданро ба баландии 0,60 м.писарон ва 0,50 м. духтарон иҷро карда наметавонанд. - туби хурдро ба масофаи 15 м. писарон ва 13 м. духтарон ҳаво дода наметавонанд.	- давро дар масофаи 30 метр писарон ва 6,4 сон., духтарон дар 6,8 сон.иҷро менамоянд. -бо дав ба дарозӣ ҷаҳиданро ба масофаи 1,80 м.писарон ва 1,40 м. духтарон иҷро карда наметавонанд. - ҷаҳиданро ба баландии 0,70 м.писарон ва 0,60 м. духтарон иҷро карда наметавонанд. - туби хурдро ба масофаи 18 м. писарон ва 15 м. духтарон ҳаво дода наметавонанд.

- туби хурдро ба масофаи 13 м. писарон ва 12 м. духтарон ҳаво дода наметавонанд.	- туби хурдро ба масофаи 13 м. писарон ва 12 м. духтарон ҳаво дода наметавонанд.		
Хонандашиновари иҷро карда наметавонад.			
- ба об дуруст парида наметавонад; - ба пеш ҳаракат карда наметавонад. - бо дастҳо ва пойҳо дар чуқурии 50-80 см. ҳаракат карда наметавонад. - ҳангоми шиноварӣ қоидаи бехатариро риоя наметавонад.	- ба об дуруст парида наметавонад; - ба пешпурра ҳаракат карда наметавонад. - бо дастҳо ва пойҳо дар чуқурии 50-80 см. ҳаракат карда наметавонад. - ҳангоми шиноварӣ қоидаи бехатариро ҳушдор риоя наметавонад.	- ба об дуруст парида наметавонад; - ба пеш ҳаракат карда наметавонад. - бо дастҳо ва пойҳо дар чуқурии 50-80 см. ҳаракат карда наметавонад. - ҳангоми шиноварӣ қоидаи бехатариро пурра риоя наметавонад.	- ба об дуруст парида наметавонад; - ба пеш ҳаракат карда наметавонад. - бо дастҳо ва пойҳо дар чуқурии 50-80 см. ҳаракат карда наметавонад. - ҳангоми шиноварӣ қоидаи бехатариро пурра риоя наметавонад.
Хонанда дар гурӯҳҳои (дунафарӣ, чорнафарӣ ва ғ.) фаъолият ва машқ намуда, қоидаҳои бехатарӣ ва меъёрҳои варзиширо риоя наметавонад.			
	- рафики худро ёбад; - фикрашро озод баён наметавонад; - ақидаҳои гуногун пешниҳод наметавонад; - ҳамгурӯҳонашро бодикқат ғуш наметавонад; - Сухани дигаронро наметавонад;		

	- бо рафиқаш ғангои машқ ҳамкорӣ карда тавонад; - дар гурӯҳҳо фаъолият карда тавонад; - саволгузорӣ намуда, ба саволҳо ҷавоб диҳад; - машқашро муарифӣ карда тавонад; - ба натиҷаҳои машқ баҳо дода тавонад; - қоидаҳои беҳатариро риоя карда тавонад;		
Ҳонанда моҳияти ҳамкорӣ, ёрии ҳамдигарӣ ва таҳаммулпазириро ғангои машқҳои ҷисмонӣ дар ҳаёти инсон шарҳ медиҳад.			
	- аҳамияти ҳамкориро ғангои машқ донанд; - ғангои машқ ҳамкорӣ карда тавонад; - ғангои машқ ба дигарон ёри расонад; - ғангои машқ аз дигарон ёри пурсад; - таҳамул пазир бошад - таҳаммулпазириро шарҳ диҳад ва ба диарон омӯзад;		

Хонанда арзишҳои миллӣ, бозӣҳои миллӣ ва таърихи онҳоро шарҳ медиҳад.			
	- суруди миллӣ, арзишҳо ва бозӣҳои миллиро донанд; - рамзҳои нишон ва парчамро шарҳ дода тавонанд; - арзишҳои миллиро қадр намуда, аз онҳо ифтихор намояд; - санаҳои таърихӣ ва варзишгарони тоҷикро донанд.		
Хонанда шахсро новобаста аз миллат, ҷинс, мазҳаб, маҳал эътироф ва эҳтиром манамояд.			
	- қоидаҳои талабгӣ ва одоби саломро донанд; - забони тоҷикиро донанд; - забони дигар миллатҳоро эътироф намояд; - миллатчи набошад; - баробарҳуқуқии зану мардро донанд; - шахсони дигар миллат, мазҳаб ва нажотро эҳтиром ва эътироф намояд;		

ҶАДВАЛИ САЛОҲИЯТҲОИ ТАРБИЯВӢ-АХЛОҚӢ (САЛОҲИЯТҲО/НАТИҶАҲО БА ОХИРИ СОЛИ ТАҲСИЛ МУВОФИҚАНД)

	Хонандаи синфи якум:	Хонандаи синфи дуум:	Хонандаи синфи сеюм:	Хонандаи синфи чорум:
	Ҳолатҳои эҳсосотӣ, сифатҳои шахсӣ ва рафтори худро муайян ва идора карда метавонад.			
ХУДШИНОСӢ ВА ХУДИДОРАКУНӢ	– Эҳсосот (хурсандӣ ва ғамгинӣ)-ро мешиносад ва нишон дода метавонад.	– Эҳсосоти гуногун (хурсандӣ, ғамгинӣ, тарс, ҳайрат ва ғ.)-ро мешиносад ва нишон дода метавонад.	– Вазъиятҳоеро, ки Эҳсосоти гуногун (хурсандӣ, ғамгинӣ, тарс, ҳайрат)-ро ба вучуд меоранд шарҳ дода метавонад.	– Эҳсосот (шодӣ, қаҳру ғазаб, ранҷидан)-и худро идора карда метавонад.
	– Хоҳишу эҳтиёҷоти худро муайян карда метавонад.	– Малака ва шӯғли дӯстдоштаеро, ки меҳодад инкишоф диҳад, шарҳ дода метавонад.	– Таъсири кӯшиш карданро барои муваффақшавӣ дар таълим таҳлил карда метавонад.	– Ҷанбаҳои қавӣ ва самтҳои тақмилталаби фаъолияти худро муайян карда метавонад.
	Дастоварди шахсӣ ва омӯзиширо намоиш дода метавонад.			
	– Ҳангоми омӯхтани маводди нав ҳавасмандӣ зоҳир мекунад.	– Ҳангоми ба миён омадани душворӣ ноумед (дилшикаста) намешавад	– Барои иҷрои фаъолият (аз оғоз то анҷом), новобаста ба душворӣ, кӯшиш мекунад.	– Душвориро ҳамчун ҷузъи раванди рушд дониста, баъд аз ғалат кардан ҳам аз иҷрои кор даст намекашад.
	– Барои ноил шудан ба дастоварди омӯзишӣ ва интизом дар синф мақсад гузошта метавонад.	– Қадамҳои мақсад гузоштан ва ба он ноил шуданро шарҳ дода метавонад.	– Дар назди худ мақсади хурд гузошта, фаъолиятҳоро барои расидан ба он ба нақша мегирад.	– Роҳҳои истифодаи захирахоро барои расидан ба мақсад муайян карда метавонад.
	– Ба мақсади гузошта расидан ё нарасиданашро шарҳ медиҳад.	– Пешрафти худро барои расидан ба як мақсади хурд пайгирӣ карда метавонад.	– Омилҳои ба мақсад ноил шудан ё нашудани шахсро муайян карда метавонад.	– Барои расидан ба мақсад монеаҳоро баргараф карда метавонад.

	Хонандаи синфи якум:	Хонандаи синфи дуюм:	Хонандаи синфи сеюм:	Хонандаи синфи чорум:
ЭҲТИРОМ ВА ҚАДРШИНОСИИ ШАХС	Гуногунии андеша ва хислатҳоро эҳтиром ва қадр карда метавонад.			
	– Монандӣ ва гуногунии одамонро фаҳмида метавонад.	– Андешаву хислатҳои фарқкунандаи ҳамсолонро таҳаммул карда метавонад.	– Монандӣ ва фарқи нуқтаи назари худ ва дигаронро шарҳ дода метавонад.	– Шахсонро, ки таҷрибаашон аз таҷрибаи ӯ фарқ мекунад, эътироф карда метавонад.
	– Ба ҳамсолон дар ҳалли масъалаҳои омӯзишӣ ёрӣ расонида метавонад.	– Ба одамон ва олами набототу ҳайвонот муносибати ғамхорона мекунад.	– Ба ҳамсолони худ таваҷҷуҳ ва ғамхорӣ зоҳир карда метавонад.	Ба шахсони ниёзманд таваҷҷуҳ ва ғамхорӣ зоҳир мекунад.
	– Падару модар, омӯзгор, калонсолон ва ҳамсолонро эҳтиром мекунад.	– Падару модар, омӯзгор, калонсолон ва ҳамсолону хурдсолонро эҳтиром мекунад.	– Падару модар, омӯзгор, калонсолон ва ҳамсолону хурдсолонро эҳтиром мекунад.	– Падару модар, омӯзгор, калонсолон ва ҳамсолону хурдсолонро эҳтиром мекунад.
ҲАЛЛИ ДУШВОРӢ	Қобилияти пешгирӣ, идора кардан ва ҳалли низоъҳои байнифардиро бо роҳи усулҳои созида нишон дода метавонад.			
	– Нофаҳмиҳои маъмулии ҳамсолонро муайян карда метавонад.	– Сабабу натиҷаи нофаҳмӣ (муноқиша)-и мушаххасро шарҳ дода метавонад.	– Роҳҳои пешгирӣ ва ҳалли нофаҳмиро арзёбӣ карда метавонад.	– Барои ҳалли нофаҳмиҳо сабъу кӯшиш карда метавонад.
	– Роҳҳои ҳалли нофаҳмиҳои маъмулро муайян карда метавонад.	– Рафтори номатлуби ҳамсолонро муайян карда, роҳҳои ба он муқовимат нишон доданро арзёбӣ карда метавонад.	– Вақте ки мушкilotи ҳамсолонро ҳал карда наметавонад, ба калонсолон муроҷиат мекунад.	– Ба калонсолон барои ёрӣ ва дастгирӣ муроҷиат карда метавонад.
МАСЪУЛИЯТ	Масъулияти шахсӣ ва иҷтимоиро шарҳ дода метавонад.			
	– Гуфтору рафтори хубу бадро фарқ карда метавонад.	– Аз гуфтору рафторе, ки боиси ранҷиши дигарон мегардад, дурӣ мечӯяд.	– Новобаста аз таъсири манфии ҳамсолон қарори мусбат қабул карда метавонад.	– Ба ҳар амале, ки паймони манфӣ дорад, устуворӣ нишон дода, ҷавоби рад медиҳад.
	– Уҳдадорҳои худро ҳамчун хонандаи синф номбар карда метавонад.	– Ба иштибоҳи содиркардаш иқрор мешавад.	– Барои иштибоҳи содиркарда бахшиш пурсида метавонад.	– Барои амалҳои содиркарда ва оқибатҳои он масъулиятро ба уҳда гирифта метавонад.

	Хонандаи синфи якум:	Хонандаи синфи дуум:	Хонандаи синфи сеум:	Хонандаи синфи чорум:
	– Ашѐи таълим, синф, мактаб, хона ва мухитро эҳтиёт мекунад.	– Ашѐи таълим, синф, мактаб, хона ва мухитро эҳтиёт карда, аҳаммияти онро шарҳ медиҳад.	– Ба ҳамсолон барои эҳтиёт кардани ашѐи таълим, синф, мактаб, хона ва мухит ѐрї мерасонад.	– Барои эҳтиёт кардани ашѐи таълим, синф, мактаб, хона ва мухит ба ҳамсолон ва хурдсолон мусоидат мекунад.
	– Фаъолиятҳоро, ки барои беҳбудии мухити синф мусоидат мекунанд, иҷро карда метавонад.	– Аҳаммияти иҷро кардани фаъолиятҳоро, ки барои беҳбудии мухити синф ва мактаб мусоидат мекунанд, шарҳ дода метавонад.	– Ба ҳамсолон дар фаъолиятҳое, ки ба беҳбудии мухити синф ва мактаб мусоидат мекунанд, ѐрї дода метавонад.	– Дар чорабиниҳои ободонии синфу мактаб ва ҷомеа иштирок карда метавонад.
	Дар рушди муносибатҳои иҷтимоӣ саҳм гузошта метавонад.			
	– Дастрасӣ ба падару модарро сарфакорона истифода мебарад ва заҳмати дигаронро қадр мекунад.	– Аҳаммияти сарфакорона истифода бурдани дастрасӣ ба падару модар ва қадр кардани заҳмати дигаронро шарҳ дода метавонад.	– Барои сариштакорӣ ва қадр кардани заҳмати дигарон ба ҳамсолон маслиҳат дода метавонад.	– Аҳаммияти сарфаю сариштакорӣ ва қадр кардани заҳмати дигаронро барои беҳтаршавии зиндагӣ шарҳ медиҳад.
САҲМГУЗОРҶИ ДАР РУШДИ ҲАӢТИ ИҶТИМОӢ	– Бо сарватҳои табиӣ ва мухити зист эҳтиёткорона муносибат мекунад.	– Аҳаммияти эҳтиёт кардани сарватҳои табиӣ ва мухити зистро шарҳ дода метавонад	– Ба ҳамсолон барои эҳтиёт кардани сарватҳои табиӣ ва мухити зист ѐрї мерасонад.	– Сарватҳои табиӣ ва мухити зистро эҳтиёт мекунад ва риояи онро аз ҳамсолон даъват мекунад.
	– Қойи нишаст, синф, мактаб ва мухитро тозаву озода нигоҳ медорад.	– Қойи нишаст, синф, мактаб ва мухитро тозаву озода нигоҳ медорад ва аҳаммияти онро шарҳ дода метавонад.	– Ҳамсолонро ба тозаву покиза нигоҳ доштани қойи нишаст, синф, мактаб ва мухити зист даъват мекунад.	– Қойи нишаст, синф, мактаб ва мухитро тозаву озода нигоҳ медорад ва риояи онро аз ҳамсолон хоҳиш мекунад.
	– Қоидаҳои гигиенаи шахсӣ ва тарзи ҳаӢти солимро риоя карда метавонад.	– Қоидаҳои гигиенаи шахсӣ ва тарзи ҳаӢти солимро риоя намуда, аҳаммияти онро барои худ ва ҳамсолон шарҳ медиҳад.	– Ба ҳамсолон барои риоя кардани қоидаҳои гигиенаи шахсӣ ва тарзи ҳаӢти солим ѐрї мерасонад.	– Қоидаҳои гигиенаи шахсӣ, тарзи ҳаӢти солимро таълим мекунад, риояи онро аз ҳамсолон хоҳиш мекунад.

	Хонандаи синфи якум:	Хонандаи синфи дуум:	Хонандаи синфи сеюм:	Хонандаи синфи чорум:
ВАТАНДҶҶСТӢ ВА ИФТИХОРИ МИЛЛӢ	Ҳисси ватандӯстӣ ва ифтихори миллӣ дорад.			
	– Кӯшиш мекунад, ки бо забони адабии тоҷикӣ суҳбат кунад.	– Ба забони тоҷикӣ арҷ мегузорад ва барои тозаву покиза нигоҳ доштани он саҳм мегузорад.	– Ба забони тоҷикӣ арҷ мегузорад ва ҳамсолонро барои тозаву покиза нигоҳ доштани он даъват мекунад.	– Ба забони тоҷикӣ арҷ мегузорад ва забонҳои дигарро эҳтиром мекунад.
	– Забон ва миллати худро мешиносад.	– Аз мансубият ба халқу миллати худ ифтихор карда метавонад.	– Аз миллати худ ифтихор карданро бо мисолҳои ба синну сол мувофиқ шарҳ медиҳад.	– Аз халқу миллати худ ифтихор карда, халқу миллатҳои дигарро низ эҳтиром мекунад.
	– Муқаддасоти миллиро мешиносад ва номбар мекунад.	– Муқаддасоти миллиро номбар мекунад ва унсурҳои онро шарҳ дода метавонад.	– Аҳамияти эҳтиром кардани муқаддасоти миллиро шарҳ дода метавонад.	– Аҳамияти эҳтиром кардани муқаддасоти миллиро шарҳ дода метавонад.
	– Ҷашнҳои миллиро номбар ва эҳтиром мекунад.	– Ҷашнҳои миллиро номбар карда, дар бораи онҳо маълумоти умумӣ дода метавонад.	– Ҷашнҳои миллиро номбар карда, дар бораи онҳо маълумоти муфассал дода метавонад.	– Дар ҷорабиниҳои синфӣ мактабии ба ҷашнҳои миллӣ бахшида саҳм гузошта метавонад.
	– Мафҳуми «Ватан»-ро бо мисолҳои ба синну сол мувофиқ шарҳ дода метавонад.	– «Ватандӯстӣ»-ро бо мисолҳои ба синну сол мувофиқ шарҳ дода метавонад.	– «Ватан» ва «Ватандӯстӣ»-ро бо мисолҳои ба синну сол мувофиқ шарҳ дода метавонад.	– «Ватан», «Ватандӯстӣ» ва «Ифтихори миллӣ»-ро бо мисолҳои ба синну сол мувофиқ шарҳ дода метавонад.

