

# Физкультура а могушалла

Физкультура а могушалла дарс ду, шена чохь дешархоша дегл меттах доккхуш, жигара бовлуш. Цо иштта информаци ло царна, цара дегл меттах даккхарний, уьш могуш хиларний юкъахь йолу зленах лаьцна.

Физкультура а могушалла дарсана юкъадоглуш ду практикан а, теорин а дакъалгаш. Къаьсттина глуплакхашна юкъадоглу (масала) тайп-тайпана ловзарш а, спорт а, чохь-арахь, хелхавалар а, музыкаца меттахвалар а.

И предмет ламо декхар долуш ю, шкоলেখь кхин йолу предметаш санна.

*Доцца аьлча, физкультуран курсо дешархошна глурсаш ло, шайн корматаллаш хлокху меттигайшахь кхиаян:*

- тайп-тайпана меттигайшахь массо а кепара дласавала ламор
- спортан а, кхин йолу деглелоран жигараллин а хькъехь план хлотто а, церан мах хадо а, бес-бесара могушаллахь, меттахваларахь, дахаран кепаш а лаьцна
- арахь хлаваэхь лелош йолу жигараллаш, уьш тайп-тайпана хьелайшахь а, гонайшахь а таръеш
- дегл меттахдаккхарца боьзна кхерамех ларвалар
- къаьсттина хьолехь муха лела веза латта тлехь а, хи чохь а.

## Могушалла а, дахаран кеп а

Хлокху курсо массо а кепара жигараллин тайпанаши довзуйтур ду хьуна. Хьан иштта аьтто хир бу, хьайн деглан таронашна тлелаткъам беш дерг хлун ду тлаьхькхиа, тлаккха хьайн дахарехь хьан могушаллина тлелаткъам бешдерг хлун ду хаа а.

## Цхьана болх бар а, меттахвалар а

Курс дайюьдучу хенахь, дешархойн йиш хир ю цхьана болх баран хьуьнар кхио а, вовшашна ларам бан лама а. Хлокху курсо дешархошна глурсаш лур бу, цьарга кхузахь йокхучу хенахь школан физкультуран хиламашкахь дакъа лацийта.

## Арахь а, хлаваэхь а лелош долу хлуманаш

Курс дайюьдучу хенахь хьуна лемар ду, шеран муьлхачу муьрехь а, арахь а, лаламехула а кхиамца лела. Хьо иштта кхетар ву арахь дегл меттахдаккхар мел мехала ду.

Хлокху курсо иштта гло дийр ду хьо физкультура ярах йоьзна йолу кхераман а, кхерамазаллин а факторех кхетарехь, латта тлехь а, хи чохь а, ишшта къаьсттина хьал тлехьоттича муха лела веза а.

## Хьехарш

Нагахь, цхьа керла хлума долиьча, кхета хала хила тарло и муха хуьлуш ду.

- Хьажа хьан классахоша хлун до, тлаккха хьо хьажа и дан.
- Нагахь санна хьо цхьана хлуманаш ца кхетахь, хьайн классхошка я хьехархочуьнга хатта.
- Нагахь санна хьуна уллехь хьехамча велахь, хьобга цуьнга хаттало, нагахь санна хьо ца кхеташ я тешна воцуш цхьа хлума делахь.
- Нагахь санна спорт арахь еш елахь, диц ма де хенан хлоттамца йоглуш йолу бедарш тлейоха!

## Дарс

**Дарс дладоладале**, дешархойн декхарийлахь бу йоглуш йолу бедарш а, мачаш а тлейоха. Йоглуш ю кхузахь:

- Спортан хеча я шорташ
- Юткъа олимпийка я футболка
- Спортан мачаш (ахьа даим араьхь лелош ерш а йоцуш, лаьржа айра а доцуш)

**Дарс дладаьлча**, массо а дешархой лийча беза. Цу хлуманна оьшу хьуна:

- Гата
- Саба



## Нека дар а, хин ловзарш а

**Нека дар а, хин ловзарш а физкультуран дарсийн цхьа дакъа ду.**

Нека дан хаар ладаме ду, хлорд чохь я лам чохь шех пайда эца йиш хилар бахьаница, бохамах ларвалар бахьаница а. Дешрхоша шкоলেখь ялх шо чекхдаьккхича, уьш декхарийлахь бу мел клеизига а 200 метр неканца длабаха а, хи чохь къабсттина хьал хлосттича ларо а.



*Альвестехь тхов келлахь йолу бассейн*

Ламор дладолало 1-3 школан шерашкахь. Оцу муьрехь дешархой хи чохь хиларах алсамо булу, цу чохь ловзарца а, хи чохь шардарш чекхдахарца а. Уьш лемар бу хи тлехь латта а, длабаха а, букь тлехь а, гай тлехь а нека дан а. 4-9 шерашкахь, сов тидам тлебогуйту нека даран корматаллина. Дешархошна иштта дуйьцур ду кхерамех а, кхерамазаллех а лаьцна.



*Йоккха бассейн*

## Дарс

**Дарс дладоладале,** массо а дешархочо тлехь хлуманаш а йоцуш душ оьцу, тлаккха нека ден хлуманаш тлеюху.



*Кхуза охьайохкур у ахьа хьйн бедарш.*



*Душ келлахь лийча диц ма делахь.*

Бассейн чохь лийча я нека дан лахахь йолучарех цхьа бедар хила езар ю хьуна тлехь:

- Луйчу шортас/луйчургаш
- Йоца хеча
- Бикини
- Нека ден комбинезон
- Луйчу комбинезон корта а, когаш а хьулош

*Нека ден хлуманашна чухула йоьхна кхин бедарш лело бакьо яц хьан луйчучу хенахь!*

**Дарс дладаьлча,** массо а дешархой юха а душ кела лийча беа. Цу хлуманна оьшу хьуна:

- Гата
- Саба